

1 55896.

K 4672

M

A473J

2006

C.1

**“LA JUBILACIÓN COMO ETAPA DE VIDA:
EXPERIENCIA Y PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN
PREPARACIÓN DESDE EL TRABAJO SOCIAL”**

**Seminario de Título para optar al Grado Académico
de Licenciado en Servicio Social y al Título Profesional
de Asistente Social.**

**Profesor Guía: Sra. Marta Bustos Díaz
Alumna Seminarista: Daniela Álvarez Fernández**

UNIVERSIDAD DE VALPARAISO
ESCUELA DE SERVICIO SOCIAL
BIBLIOTECA



Los Andes
CAJA de COMPENSACION
CAMARA CHILENA DE LA CONSTRUCCION

**“LA JUBILACIÓN COMO ETAPA DE VIDA:
EXPERIENCIA Y PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN
PREPARACIÓN DESDE EL TRABAJO SOCIAL”**

UNIVERSIDAD DE VALPARAISO
ESCUELA DE SERVICIO SOCIAL
BIBLIOTECA



REF.: INFORMA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN
SEMINARIO DE TÍTULO ALUMNA QUE SE INDICA.

VALPARAISO, 5 diciembre del 2006.

SEÑOR DECANO:

En cumplimiento de las disposiciones vigentes en la Universidad, en mi calidad de Profesora Guía, cumplo con informar a Ud. la evaluación practicada y calificación que he asignado al Seminario de Título denominado: **“LA JUBILACION COMO ETAPA DE VIDA: EXPERIENCIA Y PROPUESTA DE INTERVENCION EN PREPARACION DESDE EL TRABAJO SOCIAL”**, cursado durante el año académico 2006 por alumna de la Escuela de Trabajo Social Srta. DANIELA ALVAREZ FERNANDEZ, incluyendo la sistematización de dicho seminario en el respectivo Informe Final.

El estudio se enmarca en la metodología del ciclo tecnológico desarrollando fundamentalmente el proceso de intervención aplicado a un tema de actualidad a nivel país, muy bien sistematizado y complementado con el registro en DVD. Preciso es destacar el aporte del trabajo realizado en el logro de reconocimiento y apertura a la profesión por parte de una institución privada dedicada a la protección social de sus beneficiarios en la que la participación de Trabajadores Sociales no ha estado considerada

Por lo anteriormente expuesto vengo en calificar el presente Seminario de Título, con nota 7.0 (siete punto cero).

**MARTA BUSTOS DIAZ
PROFESORA GUÍA**

AL SEÑOR
ANTONIO PEDRALS G. de C.
DECANO
FACULTAD DE DERECHO Y
CIENCIAS SOCIALES
PRESENTE



REF.: INFORMA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN
SEMINARIO DE TÍTULO ALUMNA QUE SE INDICA.

VALPARAISO, 6 diciembre del 2006.

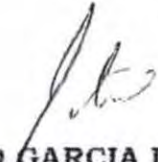
SEÑOR DECANO:

En cumplimiento de las disposiciones vigentes en la Universidad, en mi calidad de Profesor Informante, cumplo con informar a Ud. la evaluación practicada y calificación que he asignado al Seminario de Título denominado: **"LA JUBILACION COMO ETAPA DE VIDA: EXPERIENCIA Y PROPUESTA DE INTERVENCION EN PREPARACION DESDE EL TRABAJO SOCIAL "**, cursado durante el año académico 2006 por la alumna de la Escuela de Trabajo Social Srta. DANIELA ALVAREZ FERNANDEZ, incluyendo la sistematización de dicho seminario en el respectivo Informe Final.

Para efectos de la calificación se ha evaluado.

- a) Importancia, originalidad y aporte del trabajo al campo profesional;
- b) Aspectos metodológicos;
- c) Amplitud y suficiencia del desarrollo del tema y de la Bibliografía utilizada;
- d) Régimen formal de citas;
- e) Carácter de la redacción y calidad del vocabulario técnico utilizado.

Por lo anteriormente expuesto vengo en calificar el presente Seminario de Título, con nota 7.0 (siete punto cero).


PATRICIO GARCIA LETELIER
PROFESOR INFORMANTE

AL SEÑOR
ANTONIO PEDRALS G. de C.
DECANO
FACULTAD DE DERECHO Y
CIENCIAS SOCIALES
PRESENTE

Este Seminario de Título no habría sido posible sin el respaldo de dos personas en particular:

La Sra. Marta Bustos, mi profesora guía, quien acogió mis ideas y me orientó de la mejor manera durante todo el proceso.

Y el Sr. David Norambuena, Coordinador del Área Pensionados de la Caja Los Andes Viña del Mar, quien me brindó un espacio y todas las oportunidades posibles para desarrollar mi trabajo.

A ustedes muchas gracias y espero que los resultados obtenidos de este Seminario hayan sido tan positivos para ustedes como lo fueron para mí.

Mil gracias, además, a todos aquellos que me salvaron la vida en tantas ocasiones y que hicieron posible que cada uno de los objetivos propuestos en esta tesis fuera cumplido estupendamente:

A la Caja los Andes en general y todos sus funcionarios y auxiliares de servicio que permitieron, con cada detalle, el buen desarrollo de mi trabajo.

Al grupo de chiquillos de mi Taller "Fin del Trabajo, Despertar de la Vida" (Oriana, Gladys, Juan, Herman, Eugenia, Graciela, Rosario, Raúl e Isolina) por confiar en mí, comprometerse hasta el final y haber sido el centro de todos mis esfuerzos, porque realmente todo valió la pena.

A mi gran amiga Mafer, por su apoyo incondicional siempre y sus aportes audiovisuales y periodísticos que fueron fundamentales en todo momento.

Y a los expositores que participaron del taller (Cristian, Héctor, Carolina, Patricio, Milán y David) por su buena disposición en compartir sus conocimientos y tiempo.

Finalmente agradezco a quienes a través de su amor y cariño me han apoyado, no sólo en este Seminario, sino durante toda mi carrera y mi vida o gran parte de mi vida:

A mis padres, Oscar y Carmen, que son el centro de mi vida, el amor más puro e incondicional que tengo. Gracias por respaldarme siempre en todo y enseñarme que jamás las dificultades deben paralizarme.

A mi hermana Pamela, por motivarme a seguir adelante siempre, por ser mi motor, mi reflejo y mi niña, gracias por permitirme adorarte así a pesar de todo.

A mis queridos Tatas, Choche y Yaya, esta tesis está dedicada a ustedes, por su inmenso cariño y apoyo durante toda mi vida y mi carrera. Gracias por demostrarme que puedo contar con ustedes en todo momento.

A mi amiga Eli, por su preocupación, cariño y confianza siempre.

A Héctor, mi sol. Sí, es un hermoso camino el que vamos recorriendo, espero tenerte siempre a mi lado, gracias por no dejarme jamás sola.

A toda mi gran familia, tíos, primos y amigos en general, a todos los que me dieron los ánimos para llegar a este punto. Mil gracias, de verdad. Es un privilegio contar con tanto cariño.

Muchas
Gracias

ABSTRACT

El presente Seminario de Título contiene un diseño y aplicación de un Programa Social de Preparación para la Jubilación, basado en una priorización de las necesidades e inquietudes rescatada de personas mayores de 55 años que se encuentran cercanas a su retiro laboral. Esto constituyó un proyecto denominado "Taller Fin del Trabajo, Despertar de la Vida", el cual se estructuró a partir de 5 módulos temáticos referidos a aspectos tales como reflexión y autoconocimiento, salud, actividad física, previsión social, participación social y uso del tiempo libre.

El desarrollo de las acciones profesionales se realizó en virtud de una estrategia de intervención basada en 3 ejes: participación, aprendizaje y proyección personal. Para esto se hizo uso de técnicas variadas enfocadas al desarrollo y crecimiento personal y social de cada participante.

La experiencia se llevó a cabo bajo el respaldo y patrocinio de la Caja de Compensación Los Andes y sus acciones fueron registradas en un video síntesis que presenta el desarrollo de estas y las percepciones de quienes fueron protagonistas.

En base a la evaluación de la intervención, es que se diseña una propuesta basada en dos partes, en primer lugar se plantea una metodología de acción en preparación para la jubilación, desde la perspectiva del Trabajo Social y en segundo lugar la instauración, dentro de la institución patrocinante, de un programa mejorado basado en la experiencia desarrollada.

INDICE GENERAL

▪ Presentación General.....	Pág. 8
CAPÍTULO I: Marco Institucional.....	Pág. 10
▪ Caja de Compensación Los Andes.....	Pág. 22
CAPÍTULO II: Diagnóstico Social.....	Pág. 27
▪ Antecedentes Teóricos.....	Pág. 29
▪ Percepción de los Jubilados.....	Pág. 62
▪ Síntesis Diagnóstica.....	Pág. 74
CAPÍTULO III: Programación.....	Pág. 80
▪ Programa Social de Preparación para la Jubilación.....	Pág. 82
▪ Objetivos.....	Pág. 87
▪ Estrategias Metodológicas.....	Pág. 88
▪ Fases.....	Pág. 90
▪ Cronograma.....	Pág. 93
▪ Plan de Evaluación.....	Pág. 93
▪ Proyecto de Intervención.....	Pág. 95
▪ Módulos Temáticos.....	Pág. 97
▪ Estrategia de Intervención.....	Pág. 98
▪ Matriz de Planificación del Proyecto.....	Pág. 99
CAPÍTULO IV: Ejecución.....	Pág. 105
▪ Perfil de los Participantes.....	Pág. 106
▪ Focus Group Inicial.....	Pág. 122
▪ Registro de Intervención.....	Pág. 135
▪ Análisis de las Sesiones.....	Pág. 145
CAPÍTULO V: Evaluación.....	Pág. 155
▪ Evaluación de los Procesos Desarrollados.....	Pág. 156
CAPÍTULO VI: Propuestas.....	Pág. 180
▪ Metodología de Acción.....	Pág. 181
▪ Programa Social.....	Pág. 190
CAPÍTULO VII: Conclusiones.....	Pág. 204
▪ Bibliografía.....	Pág. 209
▪ Anexos.....	Pág. 215

Índice de Gráficos

▪ Gráfico N° 1: Sexo de los Encuestados.....	Pág. 62
▪ Gráfico N° 2: Jubilación de los Encuestados.....	Pág. 62
▪ Gráfico N° 3: Área Laboral de los Encuestados.....	Pág. 62
▪ Gráfico N° 4: Actitud ante la Jubilación.....	Pág. 64
▪ Gráfico N° 5: Medidas tomadas para la jubilación.....	Pág. 64
▪ Gráfico N° 6: Cambios psicológicos	Pág. 65
▪ Gráfico N° 7: Cambios Físicos.....	Pág. 67
▪ Gráfico N° 8: Cambios Conyugales.....	Pág. 67
▪ Gráfico N° 9: Cambios Familiares.....	Pág. 68
▪ Gráfico N° 10: Cambio en grupo de pares.....	Pág. 68
▪ Gráfico N° 11: Experiencia en Preparación para la Jubilación.....	Pág. 69
▪ Gráfico N° 12: Encuestados que hubiesen participado.....	Pág. 69
▪ Gráfico N° 13: Aspectos Necesarios de preparar.....	Pág. 71
▪ Gráfico N° 14: Beneficios de participar.....	Pág. 72
▪ Gráfico N° 15: Sexo se los participantes.....	Pág. 106
▪ Gráfico N° 16: Estado civil.....	Pág. 107
▪ Gráfico N° 17: Grupo familiar.....	Pág. 107
▪ Gráfico N° 18: Lugar de Residencia.....	Pág. 108
▪ Gráfico N° 19: Nivel educacional.....	Pág. 108
▪ Gráfico N° 20: Estudios Superiores.....	Pág. 108
▪ Gráfico N° 21: Actitud frente a la Jubilación.....	Pág. 111
▪ Gráfico N° 22: Prejuicios.....	Pág. 111
▪ Gráfico N° 23: Claridad ante futura condición económica.....	Pág. 112
▪ Gráfico N° 24: Herramientas de ingreso extra.....	Pág. 113
▪ Gráfico N° 25: Cambios Físicos.....	Pág. 114
▪ Gráfico N° 26: Cambios Psicosociales.....	Pág. 115
▪ Gráfico N° 27: Uso del tiempo libre.....	Pág. 115
▪ Gráfico N° 28: Plano Personal.....	Pág. 116
▪ Gráfico N° 29: Plano Conyugal.....	Pág. 117
▪ Gráfico N° 30: Plano Familiar.....	Pág. 117
▪ Gráfico N° 31: Plano Social.....	Pág. 118

Índice de Tablas

- Tabla N° 1: Número de Afiliados.....Pág. 13
- Tabla N° 2: Identificación de la Institución.....Pág. 22
- Tabla N° 3: Ciclo Vital Familiar..... Pág. 48
- Tabla N° 4: Prevalencia de Enfermedades por Edad..... Pág. 56
- Tabla N° 5: Dimensiones del Diagnóstico..... Pág. 73
- Tabla N° 10: Fases de desarrollo del Programa..... Pág. 90
- Tabla N° 11: FODA..... Pág. 92
- Tabla N° 12: Cronograma de Programación..... Pág. 93
- Tabla N° 13: Módulos Temáticos..... Pág. 97
- Tabla N° 14: Estrategia de Intervención..... Pág. 98
- Tabla N° 15: Matriz de Programación..... Pág. 99
- Tabla N° 16: Finalización de la Intervención..... Pág.104
- Tabla N° 6: Estudios Superiores..... Pág. 109
- Tabla N° 7: Cargo de los Participantes..... Pág.109
- Tabla N° 8: Factores de Riesgo..... Pág. 120
- Tabla N° 9: Factores Protectores..... Pág. 121
- Tabla N° 17: Descripción de las Actividades..... Pág. 135
- Tabla N° 18: Análisis de las Sesiones..... Pág. 145
- Tabla N° 19: Cronograma de Evaluación..... Pág. 158
- Tabla N° 20: Recursos Materiales..... Pág. 160
- Tabla N° 21: Matriz de Evaluación Individual..... Pág. 175
- Tabla N° 22: Eje de Participación..... Pág. 185
- Tabla N° 23: Eje de Aprendizaje..... Pág. 186
- Tabla N° 24: Eje de Proyección Personal..... Pág. 187
- Tabla N° 25: Estructura de Ejecución..... Pág. 194
- Tabla N° 26: Cronograma de Propuesta..... Pág. 195
- Tabla N° 27: Matriz de Planificación Propuesta..... Pág. 197
- Tabla N° 28: Finalización del Taller Propuesta..... Pág. 202
- Tabla N° 29: Costos Directos..... Pág. 203
- Tabla N° 30: Otros Costos..... Pág. 203

Índice de Anexos

- Anexo N° 1 Programa Focus Group Inicial.....Pág. 216
- Anexo N° 2 Timing Sesión 1..... Pág. 218
- Anexo N° 3 Guía de Intereses y Gustos..... Pág. 219
- Anexo N° 4 Ficha de Presentación del Taller..... Pág. 221
- Anexo N° 5 Timing Sesión 2..... Pág. 223
- Anexo N° 6 Timing Sesión 3..... Pág. 224
- Anexo N° 7 Timing Sesión 4..... Pág. 225
- Anexo N° 8 Timing Sesión 5..... Pág. 226
- Anexo N° 9 Timing Sesión 6..... Pág. 227
- Anexo N° 10 Timing Sesión 7..... Pág. 228
- Anexo N° 11 Casos de aplicación de Conocimientos..... Pág. 229
- Anexo N° 12 Ficha de análisis personal..... Pág. 234
- Anexo N° 13 Timing Sesión 8..... Pág. 235
- Anexo N° 14 Timing Sesión 9..... Pág. 236
- Anexo N° 15 Timing Sesión 10..... Pág. 237
- Anexo N° 16 Relato Jubilación..... Pág. 238
- Anexo N° 17 Ficha de Proyección Personal..... Pág. 239
- Anexo N° 18 Encuesta pensionados..... Pág. 242
- Anexo N° 19 Encuesta participantes..... Pág. 246
- Anexo N° 20 Matriz de observación..... Pág. 250
- Anexo N° 21 Registro de Asistencia..... Pág. 252
- Anexo N° 22 Guión Video..... Pág. 253
- Anexo N° 23 Afiche Promocional Taller..... Pág. 265
- Anexo N° 24 Pauta temas Focus Group Evaluativo..... Pág. 266
- Anexo N° 25 Evaluación Individual..... Pág. 267
- Anexo N° 26 Programa Acto de Clausura..... Pág. 268

Presentación General

La jubilación se caracteriza por ser una etapa en la vida de la persona marcada por una serie de cambios, que implican una necesidad de adaptación y proyección importantes, que determinarán el modo de afrontar los desafíos que el término de la actividad laboral trae consigo, así como el vivir un proceso de envejecimiento positivo y enriquecedor.

El presente Seminario de Título denominado “La Jubilación como Etapa de Vida: Experiencia y Propuesta de Intervención en Preparación desde el Trabajo Social”, se llevó a cabo bajo el patrocinio y respaldo de la Caja de Compensación Los Andes y se orientó bajo la finalidad de desarrollar y dar a conocer una iniciativa poco explorada, en virtud del planteamiento y ejercicio efectivo de acciones preparatorias al proceso de desvinculación laboral. Esto a través de la creación y aplicación de instancias que apunten a fortalecer las potencialidades de la persona en esta fase, así como también prevenir y descartar temores y prejuicios que van en desmedro de estas.

La distribución del documento se constituye en base a siete capítulos:

- El primer capítulo presenta el marco institucional dentro del cual se desarrolló la intervención, la evolución histórica de la Caja de Compensación en cuanto a prestaciones, cobertura y financiamiento; así como la descripción del área en la cual se inserta la experiencia.

- El segundo capítulo responde al diagnóstico social que dio sustento a la intervención, el cual se basa en los principales antecedentes teóricos recogidos y el análisis de la experiencia y percepción respecto de la jubilación, de pensionados afiliados a la institución.

- El tercer capítulo presenta la programación de las acciones a desarrollar, así como los objetivos que guiarán la puesta en marcha de estas. Asimismo los aspectos que le fundamentan.

- El cuarto capítulo pertenece a la ejecución y se basa en el análisis de los resultados obtenidos a partir de las acciones implementadas, los que corresponden al perfil de quienes participaron de la experiencia, sus percepciones frente a las temáticas dadas por la jubilación y la descripción y análisis de cada actividad llevada a cabo.

- El quinto capítulo contiene la evaluación de las acciones llevadas a cabo durante la fase de implementación.

- El sexto capítulo presenta las propuestas basadas en la metodología de acción en preparación para la jubilación y el planteamiento de un programa orientado a su instauración y desarrollo en la institución patrocinante.

- El séptimo capítulo expone las principales conclusiones obtenidas a partir de la experiencia desarrollada.

- Finalmente se presenta la bibliografía consultada y los anexos que permiten conocer más profundamente la manera en que se llevó a cabo la intervención.

CAPÍTULO I MARCO INSTITUCIONAL



“Excelente la Caja. La atención óptima, desde que uno entra, hasta que se va. Desde la persona que te recibe abajo, hasta el auxiliar que hace el aseo. Todos muy sencillos y agradables”

MARCO INSTITUCIONAL

El presente estudio se llevó a cabo bajo el respaldo y patrocinio de la Caja de Compensación Los Andes, la cual constituye una instancia casi inexplorada por el Trabajo Social, hecho que torna indispensable el conocer y comprender sus implicancias institucionales.

Las Cajas de Compensación son corporaciones de derecho privado, con patrimonio propio y sin fines de lucro, responsables de administrar por cuenta del Estado las prestaciones legales de Seguridad Social. Tienen su origen en Francia, país que alcanzó una alta evolución en materia de Asignación Familiar. Esta influencia gatilló el nacimiento de las Cajas de Compensación en Chile, pero específicamente éstas se desarrollan por iniciativa de las instituciones privadas a favor de los trabajadores.

Las Cajas de Compensación de Asignación Familiar se rigen por la ley 18.833, de 1989, del Ministerio de Trabajo y Previsión Social, por las normas de los regímenes de seguridad social que administran y por sus propios estatutos.

Esta ley aprueba el estatuto general de las Cajas de Compensación y define a esta entidad da carácter privado como instituciones de previsión social destinadas a administrar prestaciones de seguridad social respecto de los trabajadores de las empresas afiliadas a ellas y fija en general, su organización interna, su régimen financiero y demás normas que regulan la operación. Además determinó su supervigilancia y fiscalía por parte de la Superintendencia de Seguridad Social y por la Contraloría General de la República.

Evolución Histórica

Con el Decreto con Fuerza de Ley N° 245, en julio de 1953, se establece el régimen de Asignaciones Familiares, lo que origina la conformación de las Cajas de Compensación de Asignación Familiar (CCAF), como entes reguladores.

En su desarrollo se registran modificaciones que implican la ampliación de su cobertura de trabajo.

a.- Población Beneficiaria:

Al Sistema de Cajas de Compensación, inicialmente podían afiliarse los trabajadores manuales, es decir, los obreros y centraban su accionar en el otorgamiento de asignaciones en dinero (prestaciones familiares) como complemento al salario del trabajador, cuyo monto dependía de la composición de cada grupo familiar.

En Noviembre de 1976, cuando se dicta el Decreto Ley N° 1.596, se extiende la cobertura del sistema, incorporándose como beneficiarios todos los trabajadores de las empresas adherentes, fuesen obreros, empleados o ejecutivos. Por lo que esta iniciativa del sector privado se fue extendiendo a otros gremios de las distintas áreas de la producción, que crearon sus propias instituciones siguiendo el mismo procedimiento descrito anteriormente.

De esta forma, surgen con el correr del tiempo entidades organizadas por las siguientes asociaciones empresariales:

- Cámara Chilena de la Construcción , CCAF Los Andes
- Asociación de Industriales Metalúrgicos (ASIMET), CCAF Los Héroes
- Cámara del Cuero y del Calzado, CCAF Gabriela Mistral
- Sociedad de Fomento Fabril (SOFOFA), CCAF 18 de Septiembre
- Cámara de Comercio de Santiago de Chile, CCAF La Araucana

También existieron la CCAF Javiera Carrera, de la Asociación de Industriales de Valparaíso, que recientemente se fusionó con la "18 de Septiembre" y la CCFA Valles de Chile de la Sociedad Nacional de Agricultura que hace unos años se fusionó con "Los Andes".

Es así como actualmente puede incorporarse a una Caja de Compensación cualquier empresa del sector privado, las empresas autónomas del Estado y

aquellas en que éste o las entidades del sector público tengan participación mayoritaria.

Por otra parte, de acuerdo a lo establecido en el artículo 16 de la Ley No 19.539 del año 1997, los pensionados son otro grupo que puede acceder a los beneficios de la cajas. Pueden incorporarse los pensionados correspondientes al antiguo o al nuevo sistema de pensiones, así como los de la Ley 16.744 (accidentes del trabajo y enfermedades profesionales / Mutuales de Seguridad). Con excepción de los pensionados de la Caja de Previsión de la Defensa Nacional y de la Dirección de Previsión de Carabineros de Chile, quienes tienen un sistema propio.

Al 31 de Enero del año 2006 la Caja de Compensación Los Andes cuenta con el siguiente número de afiliados¹:

Tabla N° 1: Número de Afiliados Caja de Compensación Los Andes	
Trabajadores Activos	Número de Afiliados
Total Nacional de Empresas Afiliadas ²	22.308
Total Empresas Afiliadas V Región	2.658
Total Empresas Afiliadas Viña del Mar	1.026
Total Trabajadores Afiliados V Región	59.504
Total Trabajadores Afiliados Viña del Mar	24.331
Pensionados	Número de Afiliados
Total Pensionados Afiliados V Región	26.952
Total Pensionados Afiliados Viña del Mar	9.478

¹ Datos obtenidos a través del Sistema Institucional de la Caja de Compensación Los Andes. Referencia que considera la totalidad de los datos indicados exceptuando el total nacional de empresas afiliadas.

² Dato correspondiente al mes de junio del año 2004

b.- Contingencias protegidas:

Si bien las Cajas de Compensación fueron creadas inicialmente para atender la asignación familiar de los trabajadores de cada sector, con el tiempo fueron ampliando su campo de acción y cobertura.

En un principio el sistema de beneficios de las CCFA funcionaba de manera que todas las empresas de la construcción entregaban a esta una suma de dinero por cada obrero, adicional al sueldo. Con esos recursos se constituía un fondo total que la Caja tenía la misión de administrar y pagar como asignación familiar. A todos los obreros y sus cargas les entregaba igual asignación, sin importar el monto de sus remuneraciones.

En Abril de 1959, fue dictada la Ley N° 13.305 que facultó a las Cajas de Compensación para otorgar beneficios sociales adicionales a la asignación familiar, utilizando para su financiamiento recursos provenientes de economías que lograran en sus gastos de administración, rigurosamente asignados y fiscalizados por la autoridad.

En Octubre de 1973, se publicó el Decreto Ley N° 97 que crea el Sistema Único de prestaciones familiares. Uniformó el valor de la asignación familiar para todos los trabajadores dependientes del país y creó un Fondo Único Nacional controlado por el Estado para el pago y financiamiento del beneficio. A consecuencia de ello, las Cajas de Compensación debieron transformar sustancialmente sus esquemas de prestaciones y de servicios. Con el fin de obtener los recursos que se dejaban de percibir a raíz de esta reforma, comenzaron a incursionar en el otorgamiento de créditos a sus trabajadores afiliados, financiados en su fondo patrimonial.

En Diciembre de 1977 fue publicado el Decreto Ley N° 2.062, que facultó a las Cajas para asumir la administración de los subsidios por incapacidad laboral (enfermedad temporal del trabajador) y de cesantía (desempleo). Asimismo, otras prestaciones previsionales, con excepción de las pensiones de vejez y antigüedad.

En Diciembre de 1993, fue promulgada la Ley N° 19.281, que facultó a las Cajas de Compensación para incursionar en el ámbito de la vivienda, a través del llamado leasing habitacional. Este sistema permite la adquisición de viviendas mediante un contrato de arriendo con promesa de compraventa, que compromete un aporte sistemático del trabajador con objeto de pagar las rentas de arrendamiento y acumular fondos suficientes para el pago del precio convenido, siendo compatible con el subsidio estatal. El cuerpo legal fortaleció el quehacer del sistema al ampliar su actividad hacia áreas de alta sensibilidad social: el ahorro privado y la vivienda propia.

Es así como actualmente y según el artículo 19 de la ley 18.833, las prestaciones ofrecidas por las Cajas de Compensación responden a un marco común dado por la entrega de subsidios legales y a un ámbito diferenciador dado por regímenes de prestaciones particulares.

- Subsidios Legales

Son aquellas prestaciones que son administradas por las Cajas facultadas por el Estado, según el principio de subsidiariedad, siendo regímenes de aplicación general, establecidos por la ley y que se refieren a: la asignación familiar, subsidio de cesantía, subsidio por incapacidad laboral.

Asignación Familiar

Consiste en una prestación en dinero, complementaria a la remuneración, que se paga por cada carga familiar reconocida como tal por la legislación vigente.

Subsidio de Cesantía

Es una prestación de carácter pecuniario, cuyo propósito es proteger con un subsidio a los trabajadores que hubieren perdido su fuente laboral por causas ajenas a su voluntad, proporcionándoles apoyo económico mientras dure su inactividad y por un lapso máximo fijado por ley.

Subsidio por Incapacidad Laboral

Es una prestación de carácter económico que se otorga al trabajador con el objeto de sustituir su remuneración mientras está acogido a licencia médica. Se paga por el período que dure la incapacidad y permite mantener la continuidad previsional en los regímenes de pensiones y de salud a la que se encuentre afiliado el trabajador.

- Prestaciones Particulares

Son aquellas que las de Cajas de Compensación otorgan a sus afiliados con recursos propios, constituyendo beneficios de carácter social y familiar. Existen los regímenes de: prestaciones de crédito social, de prestaciones adicionales y prestaciones complementarias. Estos regímenes, permiten establecer diferencias entre las diversas Cajas de Compensación.

A continuación se presenta el régimen de Prestaciones Particulares correspondiente a la Caja de Compensación Los Andes.

Crédito Social

Consiste en préstamos en dinero que otorgan las Cajas de Compensación a sus trabajadores afiliados, para cubrir necesidades de estos y de sus causantes de asignación familiar relativas a: vivienda, bienes de consumo durables, trabajo, educación, salud, recreación, contingencias familiares y otras necesidades de análoga naturaleza.

Este régimen comenzó a operar, teniendo como propósito el de permitir que los trabajadores dispusieran de fuentes de financiamiento permanentes, fundadas en el pago de tasas de interés. De esta forma, el carácter social de este beneficio se centró en ampliar y facilitar el acceso de todos los trabajadores, sin discriminación alguna, a un sistema de crédito permanente e institucional.

Prestaciones Adicionales

Dentro de éstas, la Caja considera el otorgamiento de diversas asignaciones en dinero orientadas a cubrir contingencias específicas como son el fallecimiento del trabajador o de una carga familiar. Asimismo cubren eventos tales como el nacimiento de hijos, cobrando especial importancia el apoyo monetario que se entrega a través de asignaciones y becas de estudios medios, técnicos y universitarios, tanto al beneficiario como a sus cargas familiares.

Dentro de estas prestaciones adicionales están:

Asignación de Nupcialidad

Es una asignación en dinero que se otorga al trabajador que contrae matrimonio.

Asignación de Natalidad

Es una asignación en dinero que se otorga al trabajador que acredite el nacimiento de un hijo.

Asignación por Fallecimiento del Trabajador

Es una asignación en dinero que se otorga al cónyuge o cargas familiares a causa del fallecimiento del trabajador, para ayudar a financiar los gastos de mantención de la familia en el período posterior a la defunción.

Asignación por Fallecimiento de Carga

Asignación en dinero que se otorga a los beneficiarios por el fallecimiento de alguna carga familiar autorizada por la Caja, para ayudar a financiar los gastos que ocasionan los servicios funerarios.

Asignación de Matrícula Universitaria

Tiene por finalidad proporcionar una ayuda en el financiamiento de los gastos de matrículas, tanto para el trabajador, como para las cargas familiares autorizadas por la Caja, que cursen estudios regulares en alguna universidad pública o privada. Este beneficio, que se paga anualmente, se otorga además a los

estudiantes de post grado, siempre que su plan de estudios tenga un mínimo de 4 semestres académicos.

Becas de Estudios Universitarios, Técnicos y de Enseñanza Media

Asignación en dinero que favorece a los trabajadores y pensionados afiliados que cursen estudios regulares universitarios o sus cargas familiares que cursen estudios regulares universitarios, técnicos, de enseñanza media en su nivel de tercero, cuarto o quinto año o de enseñanza básica en sus niveles de séptimo y octavo.

Prestaciones Complementarias

La Caja de Compensación Los Andes ha desarrollado, a partir del año 1992, el régimen de Prestaciones Complementarias, contando para ello con un reglamento visado por la Superintendencia de Seguridad Social.

Dicho régimen está destinado a cubrir necesidades sociales de los trabajadores adscritos y de sus cargas familiares, otorgando beneficios de bienestar social, no contemplados en los otros regímenes que administra la Caja.

Se establecen por medio de convenios con las empresas, con los pensionados, con los sindicatos a los que pertenecen los trabajadores, o con estos en forma directa.

La empresa adherente, que junto con sus trabajadores se adscriben a este régimen de prestaciones, establecen un fondo de propiedad de la Caja, el que puede estar constituido por aportes de los trabajadores, de la empresa, o de ambos, con el cual se financian los beneficios individualizados en el correspondiente convenio.

Es en esta categoría de prestaciones en la cual se insertaría el desarrollo del presente seminario de título, puesto que constituiría una instancia de beneficio de carácter social, para sus afiliados cercanos a su proceso de jubilación y su grupo familiar.

Algunas de las prestaciones contenidas en esta categoría son:

Turismo Familiar

La Caja de Compensación los Andes pone a disposición de sus afiliados centros vacacionales y recreacionales propios, que durante todo el año constituyen una alternativa atractiva y económica de descanso.

Seguro Familiar de Vida

Este Seguro permite al trabajador resguardarse ante contingencias tales como la invalidez, tratamientos oncológicos, enfermedades graves y cobertura de escolaridad. A su vez provee de seguridad a su familia cuando se produzca la inevitable circunstancia del deceso.

Capacitación y Educación

Beneficio que ofrece capacitación y convenios con universidades e institutos profesionales y pone a disposición de los beneficiarios un programa permanente de cursos y seminarios con franquicia SENCE, organizados y respaldados por la Corporación de Investigación Estudio y Desarrollo de la Seguridad Social.

Servicios Legales

La Caja de Compensación Los Andes en convenio con la firma de abogados LegalChile S.A. ofrece una serie de servicios orientados a satisfacer los diversos niveles de requerimientos en material legal que puedan afectar a empresas y trabajadores.

Recaudación de Cotizaciones Previsionales

La Caja de Compensación Los Andes ofrece a los afiliados, a las empresas, personas naturales y jurídicas, la posibilidad de declarar y pagar todas las cotizaciones previsionales de sus trabajadores dependientes a través de Recaudación Electrónica o bien Mandato o Cheque Único.

Full Ahorro

La Caja de Compensación de Los Andes cuenta con un servicio integral de ahorro que pretende satisfacer las necesidades de cada persona. Los beneficiarios

pueden optar por cualquiera de los tres instrumentos ofrecidos por la institución: Ahorro Libre Disponibilidad, Ahorro para la Vivienda y Ahorro Previsional Voluntario.

* Ahorro de Libre Disponibilidad

Los afiliados pueden planificar un ahorro sistemático con el fin de satisfacer distintas necesidades, por ejemplo, vacaciones, financiamientos de la educación de sus hijos o la adquisición de algún bien.

* Ahorro para la Vivienda

La Caja de Compensación Los Andes ofrece una alternativa de ahorro para la adquisición de una vivienda propia. Dentro de sus ventajas pueden mencionarse la asesoría especializada, postulación a programas de subsidios habitacionales, financiamientos leasing, crédito hipotecario y crédito para completar el ahorro previo.

* Ahorro Previsional Voluntario

Es una alternativa de inversión que permite a los afiliados efectuar cotizaciones voluntarias o depósitos convenidos, con el fin de mejorar o anticipar la pensión. Además ofrece la posibilidad de realizar retiros ante alguna eventualidad.

Estos planes tienen ventajas tributarias, puesto que permiten descontar de la base imponible hasta 50 UF mensuales. De este modo, parte de los ahorros son financiados por la reducción en el pago de impuestos.

Tarjeta Multibeneficio

Corresponde a una credencial gratuita que presta variados servicios al titular, tales como identificarse como afiliado, acceder a información comercial y obtener descuentos en establecimientos comerciales, educacionales y de atención médica de todo el país.

Plataforma de Salud

Beneficio a cargo de la Caja de Compensación Los Andes en conjunto con Megasalud, que otorga a los trabajadores afiliados activos y pensionados una completa plataforma de salud orientada a orientar y resolver los principales requerimientos médico-dentales de los afiliados con variados beneficios económicos.

c.- Financiamiento:

Los ingresos de las Cajas de Compensación provienen de las comisiones que reciben del Estado por pagar los beneficios de origen fiscal, como asignación familiar. Sin embargo, su mayor fuente de recursos la constituye la rentabilidad de las colocaciones de crédito y los ingresos por la venta de servicios, además de los ingresos por inversiones, por las entradas por actividades recreativas, vacacionales y atenciones médicas y dentales. Gracias a una política de inversiones, parte importante del patrimonio lo han designado a constituir un capital semilla que se destina a los préstamos de los trabajadores, y la construcción de infraestructura para recreación.

Respecto a la cotización, si bien en sus inicios las empresas pagaban un monto para asignación familiar, con los años el Estado asumió esa responsabilidad. Por lo tanto en la actualidad no es necesario que la empresa o el trabajador realicen aportes para que estas instituciones funcionen y otorguen sus beneficios. No se descuenta nada, salvo si el trabajador se compromete en algún tipo de ahorro o crédito.

En el caso de los pensionados, de acuerdo al artículo 16 de la ley 19.539 la incorporación a las Cajas de Compensación es individual y voluntaria, correspondiendo el aporte mensual por concepto de afiliación al 2 % de la pensión bruta, sin embargo, por acuerdo común entre las Cajas se ha establecido el cobro de sólo el 1 %.

Caja de Compensación Los Andes

La experiencia de Seminario de Título se desarrolló específicamente en la sucursal de la Caja de Compensación Los Andes correspondiente a Viña del Mar. A continuación algunos de sus antecedentes generales:

Tabla N° 2: Identificación de la Institución	
Nombre	Caja de Compensación Los Andes
Dirección	Viana 609 Viña del Mar
Página Web	www.cajalosandes.cl
Teléfonos	2327 300 / 2327 301
Presidente	Sr. Juan Eduardo Errázuriz Ossa
Gerente Zonal V región	Sr. José Asquet

Misión

Contribuir al desarrollo y bienestar del afiliado y su familia, estructurando prestaciones que de diversas formas cubran los estados de necesidad y carencia del ser humano.

Objetivos

Los objetivos bajo los cuales se sitúa el accionar de la Caja de Compensación Los Andes responden a prioridades de orden general y específicas.

Objetivo General

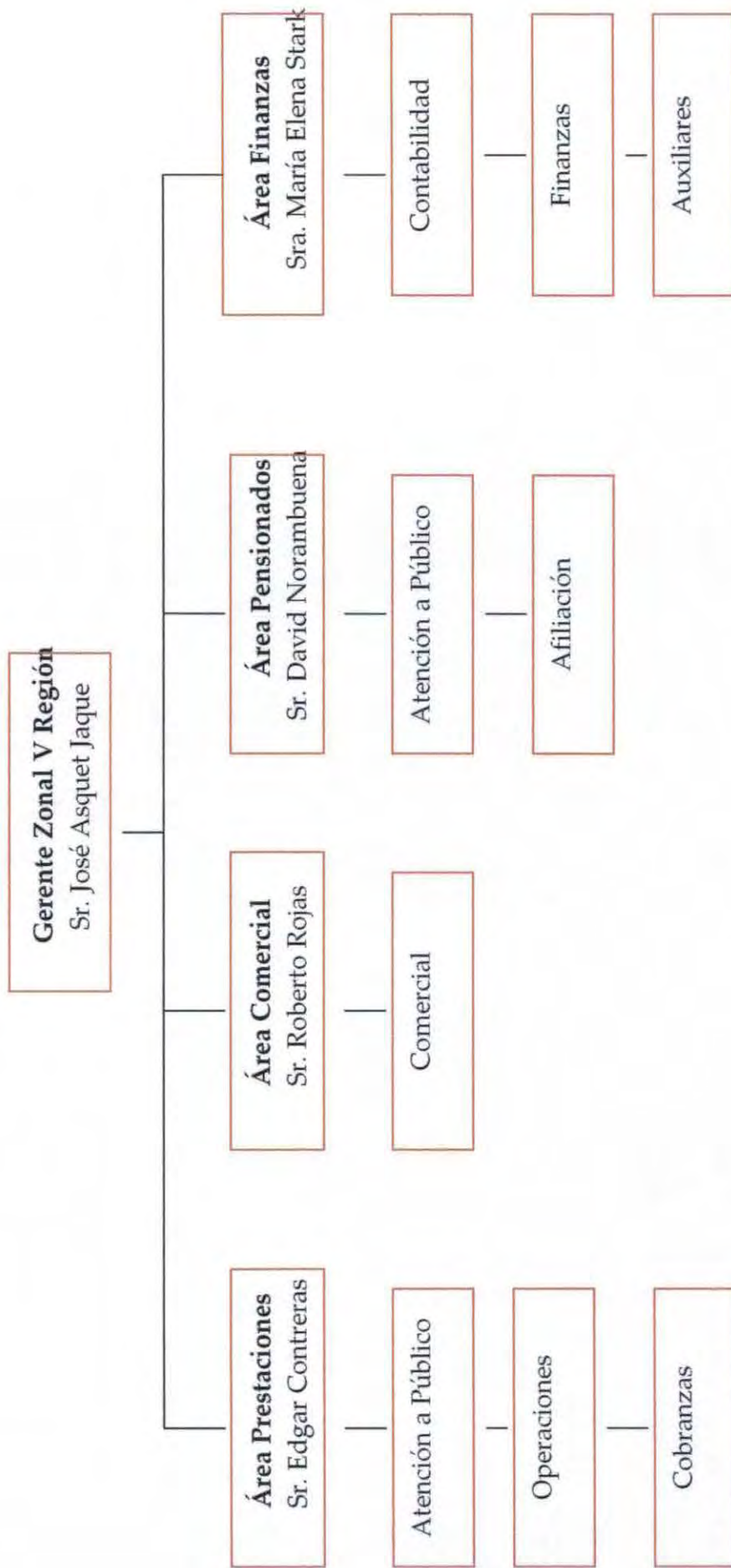
Responder en forma dinámica a los requerimientos de las personas, en materias tan diversas como la economía, salud, educación, cultura, deporte, recreación y descanso.

Objetivo Específico

Administrar prestaciones de seguridad social que tiendan al desarrollo y bienestar del trabajador activo y pasivo y su grupo familiar, protegiéndolo de contingencias sociales y económicas.

Organigrama Institucional

CAJA DE COMPENSACIÓN LOS ANDES
Sucursal Viña del Mar



Programa de Preparación para la Jubilación dentro de la
Caja de Compensación Los Andes

El desarrollo del Seminario de Título y la incorporación del Programa Social de Preparación para la Jubilación contenido en este, se sitúa dentro del marco de acción del Área de Pensionados de la Caja de Compensación Los Andes, el cual dispone de un programa denominado “Años Felices” para pensionados del INP, AFP, Compañías de Seguros y Mutuales.

Los pensionados afiliados a la CCAF Los Andes, además de las prestaciones establecidas para afiliados activos, obtienen los siguientes beneficios:

- Devolución del 1% correspondiente a la cotización, más la rentabilidad del período.
- Crédito Familiar de libre disponibilidad, con la tasa de interés más baja del sistema y seguro de desgravamen gratuito.
- Descuentos en las tarifas de centros vacacionales y recreacionales.
- Asignaciones en dinero y becas de estudio universitario.
- Convenios con instituciones para atención médica, dental y oftalmológica.
- Acceso a descuentos en más de 1.700 establecimientos a lo largo del país.
- Planes de Asistencia Jurídica, con consultorías gratuitas y aranceles preferenciales.
- Cursos y talleres.
- Salón de Internet, con cursos básicos de Internet y computación.
- Viajes por el día.
- Programa de turismo nacional e internacional.
- Actividades recreativas y culturales.
- Eventos artísticos.
- Seminarios.
- Cobertura nacional (de Arica a Punta Arenas).
- Atención preferencial con personal calificado en todas las sucursales .

Cabe mencionar que la implementación de los cursos y talleres ofrecidos por la Caja se realiza en base a información existente y presupuesto disponible.

Además, el área Pensionados de la Caja de Compensación Los Andes, organiza importantes eventos para sus afiliados, tales como la FIDAM (Feria Interactiva del Adulto Mayor), actividades para la Fundación las Rosas y fiestas de navidad para los adultos mayores de escasos recursos. Asimismo es integrante de la Red Social de la Cámara Chilena de la Construcción, la cual congrega a entidades dedicadas a la previsión, salud, capacitación, vivienda y desarrollo internacional.

La misión de la Red Social de la Cámara Chilena de la Construcción es brindar servicios de excelencia a las personas, empresas e instituciones hacia las cuales está dirigido su accionar.

Por otra parte la Caja de Compensación Los Andes, cuenta con una red social propia, mediante las cuales se respaldan acciones de diversa índole, siendo a su vez la Caja respaldo de estas, en actividades y eventos que requieren de un financiamiento o coordinación de mayor envergadura.

Conforman esta red social las Oficinas Comunales del Adulto Mayor, el Instituto de Normalización Provisional de Valparaíso, las Uniones Comunales del Adulto Mayor y sus diversas organizaciones, los centros de adultos mayores, la Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Viña del Mar, entre otras.

Dentro de este contexto, marcado por una constante preocupación por el bienestar del adulto mayor, la iniciativa de la Caja de Compensación los Andes por desarrollar una iniciativa de preparación para la jubilación, responde principalmente a la necesidad de brindar al afiliado la oportunidad de asumir esta nueva etapa de su vida de manera positiva y enriquecedora para él y su familia, así como también el propiciar su permanencia dentro del sistema de afiliación.

Cabe mencionar que la Caja, al ser una Corporación sin fines de lucro, revierte las utilidades generadas en beneficios para sus afiliados. Es por esto que se busca aumentar la cobertura de los beneficios ya existentes o bien propiciar la creación de nuevas prestaciones y servicios. Esto último se constituye en una

oportunidad para el establecimiento del Programa de Preparación para la Jubilación desarrollado en el presente Seminario de Título, en donde su instauración podría presentarse como una nueva prestación, marcada por un carácter eminentemente social, en respuesta a los requerimientos actuales del adulto mayor y como una instancia innovadora y pionera para la Caja de Compensación Los Andes.

Por otra parte resulta de interés para ésta el ofrecer un programa preventivo formativo, basado en las necesidades reales de trabajadores activos cercanos a su proceso de jubilación, como estrategia de captación para su afiliación posterior, o bien para el logro de la permanencia del afiliado desde su condición de activo a pasivo dentro de la Caja.

Dicho programa se fundamenta en la elaboración de un Diagnóstico Social basado en los principales referentes teóricos en torno al tema de la jubilación y el envejecimiento, así como en el análisis en torno a estos, de las opiniones y experiencias de personas ya jubiladas afiliadas a la institución.

CAPÍTULO II DIAGNÓSTICO SOCIAL



"Me gustó mucho compartir con mis compañeros del curso. Muy buena profesora, expuso muy bien los temas en general. Me senti muy a gusto. Espero no romper el vínculo y seguir participando en cursos y talleres."

Antecedentes para la elaboración del Diagnóstico Social

El desarrollo del Diagnóstico Social se fundamenta en base a la problemática social dada por el fin de la actividad laboral, y que se formula como *los factores negativos relacionados con el proceso de jubilación, que inciden a nivel biopsicosocial y que dificultan una positiva adaptación del individuo a esta nueva etapa de desarrollo.*

Los objetivos primordiales del Diagnóstico son dar a conocer los principales factores que inciden en la transición del trabajo a la jubilación. Esto a partir del conocimiento disponible y la opinión de personas ya jubiladas afiliadas a la Caja, lo cual permite la comprensión de actitudes y percepciones frente a este período de la vida.

Para la construcción del Diagnóstico Social se utilizaron técnicas de recolección de datos de carácter principalmente cualitativo, que propiciaran la comprensión de actitudes y percepciones frente a la temática de la jubilación. Pero también se incorporaron procedimientos de carácter cuantitativo, que permitieran la descripción y contrastación de los datos obtenidos.

Todo esto con el fin de dar paso al diseño de acciones orientadas al desarrollo de una experiencia en intervención que permitirá trazar líneas iniciales de abordaje para dar respuesta a la problemática dada por la transición del trabajo a la jubilación. Constituyéndose este seminario de título en una iniciativa que se orienta al descubrimiento de factores potencialmente significativos que pueden aplicarse posteriormente en investigaciones de mayor detalle y profundidad.

DIAGNÓSTICO SOCIAL

Antecedentes Teóricos

La comprensión y desarrollo de la temática en la cual se basa el presente seminario de título sólo puede ser posible a través de la revisión de los aspectos teóricos y referenciales que definen y enmarcan la realidad dada por el proceso de jubilación, con el fin de poner de manifiesto la importancia de la creación de nuevas estrategias y métodos de abordaje que contribuyan a su preparación.

Es por eso que a continuación se exponen los principales elementos constitutivos de esta situación problema, dando inicio al diagnóstico social y otorgando una orientación en la comprensión de la futura intervención.

Esquema Temático de los Antecedentes Teóricos



I. Envejecimiento y Sociedad

Desde tiempos remotos, la prolongación de la vida ha sido una de las metas de la humanidad. Hoy en día, en casi todos los países del mundo, la esperanza de vida al nacer ha aumentado considerablemente, produciéndose un incremento de la proporción de adultos mayores en la comunidad. Esta situación ha provocado un importante cambio social.

El gran desafío para las próximas décadas será cómo vivir más y mejor, dentro de los límites naturales de nuestro organismo, que pareciera estar establecido de antemano para cada especie animal. Envejecer es un proceso normal, natural, que comienza desde que somos engendrados, distinto entre persona y persona, y que incluso varía dentro de los órganos de un mismo sujeto¹.

El envejecimiento concebido como un proceso que experimentan los individuos puede ser visto como un proceso biológico o como un proceso social. Sin negar que ponerse viejo es un proceso natural, consubstancial a la finitud biológica del organismo humano, cabe enfatizar que son las características de la sociedad las que condicionan, tanto el promedio de años que vivirán sus habitantes, como la calidad de vida durante los años de vejez.

Dentro del punto de vista que mira al envejecimiento como un proceso social hay diversos enfoques. Destaca entre ellos el enfoque sociológico, centrado en el estudio de las características de la sociedad y en la forma cómo ellas configuran similares oportunidades y condiciones de vida para las personas mayores. Uno de índole más psicológica, cuya unidad de análisis son los individuos que envejecen y enfatiza en su estudio los modos cómo ellos encaran su proceso de envejecimiento. Otro, de índole psicosocial, es una combinación de los dos anteriores: interesa la forma en cómo los que envejecen –entendidos como miembros de una categoría social- encaran su proceso de envejecer, dentro de un contexto social que los condiciona. Cómo los individuos logran adaptarse a las

¹ Tiempo Nuevo para el Adulto Mayor: Enfoque Interdisciplinario. Pontificia Universidad Católica de Chile 1993

condiciones que les ofrece la sociedad, cómo buscan respuesta a los problemas que se les presentan y cómo aceptan y asumen pérdidas y frustraciones.

Desde el enfoque psicosocial la Socióloga Carmen Barros afirma que el nivel de bienestar que experimentan los individuos que envejecen resulta de la interacción entre:

- Sus particulares condiciones, especialmente físico-orgánicas y económicas
- Las condiciones sociales que les ofrece el medio en el que viven
- La forma cómo los individuos se adaptan –interpretan lo que ocurre y responden a ello- y los estados anímicos con que enfrentan las circunstancias que marcan el curso de su envejecer.

Ubicar el fenómeno de envejecer con todas las implicancias biológicas, psicológicas y socioculturales, dentro del siglo XXI que comienza, sólo puede hacerse tomando en consideración los múltiples factores que interactúan generando resultantes no siempre previsibles². Los cambios tecnológicos, el despliegue de cultura posmodernista con su lógica de consumo, su desprecio por la experiencia pasada y los medios de comunicación son algunos de los aspectos que intervienen en este proceso y en la sociedad en general.

• **Concepciones Sociales del Envejecimiento**

La vejez es consecuencia de un proceso biológico y el camino hacia el envejecimiento empieza en el mismo momento del nacimiento, pero la vejez también es una construcción socio-cultural y una persona es vieja cuando las demás personas así lo consideran y en consecuencia, empiezan a actuar con ella de tal forma que le van mostrando la imagen que presenta, “obligándola” a adoptar comportamientos que sabe que se esperan de ella. Las personas mayores se convierten, a veces, en víctimas de ideas preconcebidas y de estereotipos sobre como se supone que deben actuar o reaccionar. El carácter del estereotipo de anciano afecta no sólo a la forma en que otras personas, normalmente más jóvenes, lo perciben e interactúan con él, sino que también influye en la autodefinición y

² Viguera, Virginia. Los Adultos Mayores que ingresan al siglo XXI

comportamiento de los propios ancianos. En gerontología se ha acuñado en término "edadismo" para referirse al concepto peyorativo de alguien basado en su avanzada edad cronológica. Este término implica una visión estereotipada y despectiva sobre un grupo social que es visto diferente en sus opiniones, afectos, necesidades, etc³.

La construcción social negativa viene marcada como involución, donde a partir de cierta edad todas las capacidades se deterioran de forma irremediable. Se puede sintetizar esta visión en los adultos mayores con los siguientes rasgos: físicamente disminuidos, mentalmente deficitario, económicamente dependiente, socialmente aislado y con una disminución del estatus social.

Existen modelos tradicionales para envejecer, que conllevan un fuerte imaginario social, con prejuicios, mitos e ideas erróneas acerca del envejecimiento y la vejez, que pesan sobre la sociedad en su conjunto y sobre los adultos mayores en particular. Uno de estos es el modelo médico-tradicional, el estereotipo que percibe la vejez como sinónimo de incapacidad. Esta forma de pensar convierte el futuro del anciano en un devenir de progresivo e inevitable menoscabo, transmitiendo una actitud fatalista de desánimo y temor frente a una situación que se define como de inexorable decadencia. En el plano subjetivo dicha actitud conlleva un sentimiento de resignación y apatía que frena la iniciativa para buscar formas de mantenerse activo y para esforzarse en contrarrestar las limitaciones que se experimentan. En este sentido cabe destacar que, frecuentemente, la declinación en habilidades y capacidades se debe más bien a la falta de entrenamiento y al abandono de la actividad, que al deterioro biológico propiamente tal⁴.

La consideración social de persona mayor como sabio cargado de experiencias, de alto estatus social, merecedor de respeto y con clara influencia sobre los demás tiene justificación en un contexto social eminentemente rural cuando se impone la necesidad de la perpetuación del saber vía oral. Esta visión de

³ Gómez Carroza, Teresa. Heteroestereotipos y Autoestereotipos Asociados a la Vejez. Extremadura, España

⁴ Op. Cit. Nº 1

la vejez, es asociada con la forma institucional de familia extensa que refuerza los aspectos positivos del envejecimiento.

En contraposición a la anterior construcción sobre la vejez, tenemos la consideración negativa ligada a contextos más urbanos e industrializados, donde todas las transformaciones estructurales que estos contextos desarrollan tienen una consecuencia sobre la vejez: la aparición de la familia nuclear, la reducción del espacio de la vivienda, la incorporación de la mujer al mundo laboral, la transmisión de los conocimientos fuera del contexto familiar y la proyección laboral no ligada a la perpetuación familiar, los cuales son aspectos que tienen una repercusión sobre el papel asignado a las personas de mayor edad. En la sociedad actual nos hemos ido acercando a una concepción positiva de los individuos en función del rendimiento, de la fortaleza, de la belleza, de la juventud y la capacidad adquisitiva, lo que genera una ignorancia hacia quienes carecen de ello.

Las ideas prevalecientes acerca de lo que son la vejez y los viejos conforman lo que se denomina la ideología del "viejismo". Esta percepción se construye a partir de dos fuentes: la medicina y la economía. La medicina y su concepción del envejecimiento, como un proceso biológico de progresivo e inevitable deterioro, ha inducido a una imagen social del viejo como alguien deteriorado e incapaz. La economía, en una sociedad en que el modelo de desarrollo, enfatiza el crecimiento económico, y el no desempeñar un trabajo productivo es interpretado, culturalmente, como no hacer nada, y quien no hace nada, es inútil y sin importancia social.

La falta de definición de un rol social para el anciano, también incide en la dificultad de los individuos para darle un sentido pleno a la vida durante la vejez, ya que parte del sentido de la vida se obtiene precisamente al cumplir un rol básico asignado por la sociedad⁵.

Las imágenes que tiene la sociedad actual respecto a la senectud, tanto las que elabora quien está experimentando el proceso como sus cercanos y la sociedad en general, corresponden a patrones culturales de negación, de no querer

⁵ Op. Cit. N° 1

reconocer que el envejecimiento es una situación insoslayable para el ser humano, aún el del siglo XXI, integrante de una sociedad que ha logrado tantos avances científicos y tecnológicos cuyos beneficios deberían ser capaces de corregir situaciones tan indeseables como ésta.

La vejez es percibida como una situación angustiosa, estereotipada en imágenes de ancianos enfermos, inválidos, que sufren graves alteraciones emocionales, y que por sobre todo, representan una carga emotiva y económica para sus familias, sea que compartan el hogar con sus parientes, vivan solos o estén internos en instituciones especiales. Los medios de comunicación en general se refieren al "problema de envejecer", como algo completamente ajeno a las realidades individuales de todos los involucrados en el proceso comunicacional.

Intentar detener el envejecimiento se ha convertido en una obsesión y por cierto, también en una nueva y prolífica fuente de ingresos al crear un hábito de consumo diferente. Cirugías, cosméticos, aparatos de ejercitación física, vestuario, alimentos especiales, suplementos vitamínicos, anti-oxidantes, etc., una enorme gama de productos y servicios que prometen la recuperación de la juventud o al menos, la detención del proceso de envejecimiento.

La sociedad chilena debe orientarse hacia el cambio de imagen tanto frente al proceso de envejecimiento como a la vejez, en el sentido de revalorizarla positivamente, erradicando mitos, estereotipos y tabúes. De no ser así, los objetivos políticos proclamados acerca del envejecimiento activo, digno, integrado, o adulto mayor actor de su propio paso, responsable, consciente y participante, no podrán realizarse sin este progreso previo. Para ello se requiere implementar acciones educativas en la población a nivel general, y por cierto en lo particular con la población objetivo⁶.

⁶ Morales, María Eugenia. Chile Envejece, Prospectiva de los impactos políticos y sociales de este fenómeno hacia el bicentenario. Universidad de Chile.

• Envejecer en Chile

El envejecimiento de la población de un país se define como el aumento de la proporción de personas de edad avanzada (60 años y más) con respecto a la población total. Lo que resulta de una progresiva alteración del perfil de estructuras por edades cuyos rasgos piramidales clásicos (con una base amplia y una cúspide angosta) se van desdibujando para darle una fisonomía rectangular y tender luego a la inversión de su forma inicial, con una cúspide más ancha que su base⁷

El envejecimiento de la población viene de la acción combinada de dos connotadas transiciones con fuerte relación entre sí, transición demográfica y transición epidemiológica. La primera se refiere a los cambios en la estructura de la población principalmente por la baja de la fecundidad y de la mortalidad. La segunda se refiere al cambio hacia menores incidencias, prevalencias y letalidad de las enfermedades infecciosas y agudas, junto con el incremento en las incidencias, prevalencias y letalidad de las enfermedades crónico degenerativas e incapacitantes.

Los factores demográficos, como ciencia de la población, han tenido repercusiones en los últimos tiempos, alcanzando a las estructuras socioeconómicas de una buena parte de los países. Según estudios, en las primeras décadas del siglo XXI, las expectativas de vida determinan que una gran parte de la población se encontrará por encima de los 65, dentro del denominado período de las personas mayores.

En los primeros años del próximo siglo se piensa que la población del planeta habrá aumentado al menos a la mitad, de los que al menos 1100 millones corresponderán a personas de 60 o más años. Este sector de la población superará, hacia el primer cuarto de siglo, el 20% de la población total.

⁷ Chesnais, Jean-Claude. El Proceso de Envejecimiento de la Población, Santiago de Chile, 1990

Este aumento de la población corresponderá tanto a los países en vías de desarrollo como a los desarrollados, y generará modificaciones y cambios en las estructuras poblacionales que vendrá determinada por una disminución de la población infantil y un aumento de las personas mayores y de las esperanzas de vida⁸.

Chile se encuentra en un proceso de envejecimiento poblacional paulatino, pero sostenido, lo que se traduce en que, para el año 1950 había alrededor de 416.000 personas de 60 años o más. Su número asciende hoy a 1.717.478 según los datos del último Censo de Población (2002), proyectándose un 16% de la población total para el año 2025, con un número superior a los tres millones.

En la sociedad chilena aumentan las posibilidades y condiciones para que cada vez más individuos lleguen a viejos y vivan más años, pero la calidad de vida muchas veces empeora a medida que se envejece.

Envejecer en Chile implica una disminución en las oportunidades sociales, ya que aparejado al proceso de envejecimiento, ocurren otros cambios sociales, cuyas consecuencias inciden negativamente en las condiciones de vida de los que envejecen. Al respecto, es pertinente considerar la hipótesis de que las condiciones de vida de los que envejecen dependen de cuatro cambios que se producen en la sociedad, junto al hecho de envejecer, y que inciden tanto en el grado de satisfacción de las necesidades básicas, como en las oportunidades de actualizar las potencialidades de quienes envejecen⁹.

Estos cuatro cambios son:

- a) El debilitamiento de la capacidad física experimentado al envejecer, la deficiente respuesta social frente a ello y la consiguiente aparición de limitaciones en la autonomía funcional, muchas de las cuales podrían haberse prevenido.
- b) La pérdida de la actividad económica y la consiguiente disminución del ingreso que les dificulta satisfacer sus necesidades.

⁸ Amador Muñoz Luis. Hacia una Formación de las Personas Mayores. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España

⁹ Quiroz Neira, Mario. Impacto Psicosocial del Retiro Laboral. Universidad de Concepción Chile 2000

- c) El asumir como rol básico el de viejo que está vacío de contenido, lo que dificulta encauzar las actividades y mantenerse vigente y activo.
- d) La ideología del viejismo, que desvaloriza socialmente al viejo e induce al individuo que envejece a la resignación, le coarta la iniciativa de reaccionar y adaptarse al proceso de envejecimiento.

Lo anterior hace suponer que gran parte de las penurias físicas, económicas y psicosociales que acompañan al envejecimiento no son de por sí atribuibles a la edad, sino que son producto de la forma como está estructurada nuestra sociedad. Para Carmen Barros, en Chile la forma prevaleciente como los adultos mayores enfrentan las condiciones sociales de vida menoscabantes se caracteriza por significar la vejez como un período donde el deterioro es algo esperable y natural, causado en pequeña parte por una disminución en las condiciones físico-orgánicas y en gran parte por las características de la sociedad.

Por consiguiente, la actitud más generalizada que asumen al envejecer es de resignación y apatía frente a lo que les acontece. Los que envejecen se autolimitan y se aíslan en sus hogares.

Dice esta misma autora que, en Chile, la calidad de las condiciones sociales de vida empeora a medida que se envejece. En términos generales, la sociedad chilena, hasta ahora, ha fracasado en proveer a sus adultos mayores oportunidades de:

- a. Acceder a servicios de salud adecuados a sus requerimientos biológicos
- b. Obtener un ingreso suficiente
- c. Realizar actividades significativas, tener un rol con un contenido específico y ser reconocidos como integrantes valiosos
- d. Adquirir ideas adecuadas sobre el envejecer

En Chile existe una política social propiamente tal desde el año 1996. Por decreto presidencial de 1995 se creó la Comisión Nacional para el Adulto Mayor, encargándole la tarea de elaborar un diagnóstico y de sugerir medidas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. A partir del informe, entregado

por la Comisión al Presidente, el Gobierno formuló por primera vez una Política Nacional para el Adulto Mayor, la cual fue aprobada por el Ejecutivo a través del Comité de Ministros del Área Social, en 1996.

El Objetivo General de esta política es lograr "un cambio cultural que signifique un mejor trato y valoración de los adultos mayores en la sociedad, lo que implica una percepción distinta sobre el envejecimiento y alcanzar mejores niveles de calidad de vida".

Sus principios orientadores indican que el envejecimiento constituye un desafío de primera magnitud para la planificación del desarrollo de la sociedad, en su doble dimensión: la de envejecimiento poblacional, en términos de proceso, y la vejez, en términos de una situación determinada. Por otra parte, en la medida que este fenómeno se aborde tempranamente será más eficiente su solución en el futuro, ya que se irá adquiriendo experiencia en el tratamiento del tema, se podrán implementar soluciones de largo plazo y se podrán abordar grandes proyectos con gastos periódicos paulatinos.

Dentro de las estrategias básicas para la implementación de la política se señalan las siguientes:

- a) Apoyar la formación de organizaciones para el desarrollo comunitario de base con las personas mayores, así como su participación activa en otras organizaciones, para hacer efectiva su integración en el entorno social inmediato.
- b) Formar sedes de servicios integrales que incluyan aspectos sociales, culturales, educacionales, recreativos y sanitarios.
- c) Privilegiar el papel de la familia como unidad básica de respaldo en la vida cotidiana de los adultos mayores.
- d) Impulsar programas especialmente destinados a la mujer adulta mayor.
- e) Implementar las acciones de política, a través de programas multisectoriales que permitan abarcar de manera integrada la solución para los problemas, tanto sociales como individuales, del envejecimiento.

La principal meta de la Política Social para el Adulto Mayor es lograr un cambio cultural de toda la población que signifique un mejor trato y valoración de los Adultos Mayores en nuestra sociedad, lo cual implica una percepción distinta sobre el envejecimiento y la vejez, y así alcanzar mejores niveles de calidad de vida para todos los Adultos Mayores¹⁰.

Los objetivos que orientan la Política Nacional del Adulto Mayor son:

1. Fomentar la asociatividad, la participación e integración social del adulto Mayor
2. Incentivar la formación de recursos humanos en el área.
3. Mejorar el potencial de salud de los adultos mayores
4. Crear acciones y programas de prevención.
5. Focalizar los subsidios estatales en los sectores más cadenciados de adultos mayores.
6. Fortalecer la responsabilidad intergeneracional en la familia y la comunidad.
7. Fomentar el uso adecuado y creativo del tiempo libre y la recreación.
8. Perfeccionar las normativas y programas referidos a la Seguridad Social.

El 17 de Septiembre del 2002 se promulga la ley 19.828 que crea el Servicio Nacional del Adulto Mayor, SENAMA, cuyos principales objetivos son:

- Velar por la plena integración del Adulto Mayor a la sociedad.
- Proteger al Adulto Mayor ante el abandono e indigencia.
- Hacer valer los derechos que la Constitución y las leyes le reconocen a los Adultos Mayores.
- Velar por la no discriminación y marginación de los Adultos Mayores.

¹⁰ Versión actualizada aprobada por el Comité de Ministros para el Adulto Mayor, mayo de 2004. SENAMA Chile

II. El Trabajo en la Vida del Hombre

"Con su trabajo el hombre ha de procurarse el pan cotidiano, contribuir al continuo progreso de las ciencias y de la técnica y, sobre todo, a la incesante elevación cultural y moral de la sociedad en la que vive en comunidad de hermanos"

Laborem Exercens, 1. S.S. Juan Pablo II. 1981

El trabajo define la etapa de la madurez de una persona y la mayoría de los estudios de la década de los ochenta indican que la satisfacción con el propio trabajo aumenta con la edad. El trabajo no sólo es una forma de organizar nuestra actividad sino que también ayuda a formar el autoconcepto de la persona, siendo un medio de subsistencia básico que está en estrecha relación con la familia, dado que es la condición para que una familia se pueda establecer, pues aporta los niveles básicos de subsistencia. Además, es en la familia donde se generan las conductas preparatorias para el trabajo. Su importancia se extiende al fortalecimiento de la autoestima, la ubicación del hombre en la sociedad, la contribución al desarrollo personal y la salud mental individual y familiar.

En las sociedades preindustriales, el trabajo no era de forma general una manera de obtener dinero sino que tenía un significado más global, un ejemplo de esto serían los trabajos artesanales y las profesiones liberales, que aún siguen conservando la actitud hacia el trabajo como un *modus vivendi*.

Con el surgimiento del capitalismo, el trabajo empieza a imponerse sobre el artesanal y agrícola. Diferentes acontecimientos contribuyen a confirmar la naturaleza gravosa del trabajo industrial. Aceleración de los ritmos laborales, cadena de montaje, monotonía, etc.

A raíz de la industrialización y de la continua modernización, comienza a surgir una gradual diferenciación en grupos de edad y especialización por funciones.

El trabajo puede verse de distintos puntos de vista: económico (salario, horario determinado), social (aportación a la sociedad, relaciones sociales), psicológico (sentimiento de utilidad, autorrealización, identidad) como deber y

obligación interiorizado, como coerción, como derecho o como carga. Y ello lleva a que se ignoren las aportaciones que no sean remuneradas oficialmente, por ejemplo, la economía informal, doméstica, de subsistencia o voluntariado. Desde el nacimiento somos programados para trabajar y ya desde la infancia y juventud toda nuestra formación va orientada a este fin¹¹.

El trabajo provee nuevas experiencias y variedad de actividades. Puede ofrecer la oportunidad para desarrollar la creatividad y la utilización de habilidades individuales; puede proveer una fuente de auto respeto, estatus y prestigio. Es también un medio para hacer y mantener el contacto con amigos¹².

En este contexto se puede sintetizar que el trabajo cumple diversas funciones en la vida del hombre; es la forma en que la persona obtiene una independencia económica que va a determinar su estilo y calidad de vida, al igual que su estatus social e identidad. Además tiene un valor intrínseco de formación de identidad, realización personal y generación de una estructura social.

El trabajo, siendo un medio de subsistencia básico, está en estrecha relación con la familia, dado que es la condición para que una familia se pueda establecer, pues aporta los niveles básicos de subsistencia. Además, es en la familia donde se generan las conductas preparatorias para el trabajo. Su importancia se extiende al fortalecimiento de la autoestima, la ubicación del hombre en la sociedad, la contribución al desarrollo personal y la salud mental individual y familiar¹³.

¹¹ Agulló Tomás María Silverio. Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación. España 2004

¹² Berryman, Julia C. Psicología del desarrollo. Editorial El Manual Moderno S.A. México. (1994)

¹³ Op. Cit. N° 9

III. Teorías Explicativas del Ajuste Social en el Fin del Trabajo y la Vejez

Psicólogos, sociólogos y gerontólogos han tratado con sus investigaciones de concretar modelos para explicar el ajuste social en la vejez. Existen diversos modelos que se corresponden con las distintas maneras de percibir la influencia de factores psicológicos, biológicos, sociales o culturales en el proceso de envejecimiento y todos tratan de explicar el ajuste/desajuste social en la vejez.

Respecto a la cuestión referente a la mejor forma de envejecer, que sería aquella que le proporciona más satisfacciones al individuo, hay diversos modelos, entre los cuales, algunos son contradictorios entre sí y otros complementarios.

La Teoría de la Actividad (Tartler 1961) afirma que sólo se encontrarán felices y satisfechos aquellos sujetos que son activos, que producen algún rendimiento y que son útiles para otras personas, por tanto no serán felices aquellos que se encuentren alejados, los cuales caerán en el descontento. La pérdida del rol se traduce en pérdida de función, lo cual supone una limitación del comportamiento y una creciente inactividad, que cubre de achaques la vejez. Según esta teoría las claves para un envejecimiento óptimo son *la actividad, la sociabilidad y la participación*.

Según el autor Havighurst hay roles que en la vejez se pierden debido a las enfermedades o jubilación, pero lo importante es saber que esas actividades pueden sustituirse o compensarse por otras de manera que el individuo continúe permaneciendo activo.

Actualmente esta teoría enfatiza que las actividades sociales juegan un rol de amortiguados para atenuar el trauma de la pérdida de roles más importantes. Ellas promueven que el individuo que envejece la reconstrucción de su propia imagen que ha sido deteriorada por sus propias pérdidas.

La Teoría de la Desvinculación (Cummings y Henry 1961) afirma que los sujetos mayores, después de la jubilación, tienden a desvincularse de todo lo que significó el mundo laboral y a la reducción de los contactos sociales. Si a la vejez se

le garantiza seguridad, ayuda y suficientes servicios, lo determinante sería el deseo de desvinculación.

La teoría de la desvinculación sostiene que un punto importante para una vejez plena y satisfactoria consiste en que la sociedad se muestre dispuesta a liberar a los ancianos de sus roles sociales y que éstos a su vez deseen retirarse de la vida social. Esta teoría aparece como reacción a determinadas situaciones de sobrecarga, fundamentalmente, en el momento de la jubilación. No obstante si se concluye el proceso de enfrentamiento a la situación nueva, el ajuste y la orientación se logran, comprobándose una renovación en la vinculación social. Este desacoplamiento, que puede ser iniciado por la persona o por la sociedad, resulta gratificante y beneficioso porque contribuye a mantener el equilibrio y orden social y a disminuir el conflicto generacional.

La Teoría de la Continuidad (Atchley 1971) propone que no hay ruptura radical ni transición brusca entre la edad adulta y la tercera edad, sino que se trata tan solo de cambios menores y ocasionales que surgen de las dificultades de la adaptación a la vejez¹⁴.

Esta teoría parte del supuesto de que la persona a medida que va creciendo desarrolla valores, creencias y actitudes. En la vejez, estos rasgos permanecen estables, aunque pueden verse sujetos a cambios. Pues bien, a pesar de que en la vejez existe una tendencia a la continuidad pueden darse cambios para adaptarse a las nuevas situaciones tales como la jubilación o el cambio de residencia del domicilio matrimonial a casa de un hijo, familiar o a una residencia.

La teoría de la continuidad se basa en dos supuestos:

- * El paso a la vejez es una prolongación de experiencias, proyectos y hábitos de vida del pasado. Prácticamente la personalidad, así como el sistema de valores permanece intactos.
- * Al envejecer los individuos aprenden a utilizar diversas estrategias de adaptación que les ayudan a reaccionar eficazmente ante los sufrimientos y las dificultades de la vida.

¹⁴ Ortiz de la Huerta, Dolores. Aspectos Sociales del Envejecimiento

IV. La Jubilación

Uno de los eventos más significativos que ocurre en la tercera edad es el retiro de la vida laboral, ya sea por disposiciones legales, por presiones sociales – para que las personas de más edad dejen sus cargos a los más jóvenes- o simplemente por la necesidad de hacer uso de un merecido descanso¹⁵.

Existen diversas definiciones para el concepto de jubilación, dependiendo del punto de vista del que se enfoque. Es así como básicamente se puede definir la jubilación como “el momento en que, de una manera u otra, la persona deja de ser productiva en bienes materiales y pasa a un segundo plano en el sistema productivo” (Sáez Narro, 1986).

Por otra parte y según el Diccionario de la Real Academia Española (1994) jubilar significa “dispensar o eximir de su trabajo a un empleado por enfermedad o ancianidad; se le suele atribuir una remuneración llamada haber pasivo o jubilación. Etimológicamente jubilar, tomado del latín *jubilare* significa lanzar gritos de júbilo”.

Desde un punto de vista laboral la jubilación marca el final del ciclo ocupacional. El individuo deja la vida laboral activa y pasa a formar parte de las clases pasivas lo que va a suponer una transición de un microsistema a otro con sus implicaciones relacionales y personales muy trascendentales desde el punto de vista personal (disponibilidad de tiempo para el ocio, muchas veces depresión, abandono de las relaciones personales laborales, etc.) y desde el punto de vista organizativo del propio estado (prestaciones económicas, provisión de espacios para el disfrute del ocio y la asistencia, etc.). A esta etapa se le denomina jubilación o retiro y a la persona jubilado o retirado.

¹⁵ Forttes, Alicia. Previsión y Preparación para la Etapa de la Jubilación PUC Chile, 1993

La jubilación, como paso de la vida activa a la inactiva, como mecanismo que interviene en la salida del mercado de trabajo al alcanzar la edad reglamentaria, surge y se desarrolla acompañando a la evolución del propio sistema capitalista.

Es necesario precisar que la jubilación es un mecanismo de regulación social de la política estatal y que la edad establecida para ello viene determinada por el propio sistema socio-económico de un país.

La jubilación en un principio no estaba reglamentada. Su aparición en la sociedad moderna se entiende dentro de los cambios producidos en el siglo XIX que transformaron la sociedad. La legislación social fue creada a finales del siglo XIX por el Canciller Otto Bismarck en Alemania, y consistía en una ley de seguro de vejez e invalidez aprobada por el Reichstag en 1889.

La finalidad sociopolítica de la ley de Bismarck consistía en "otorgar al trabajador el derecho al trabajo mientras se encuentre sano y asegurarle la asistencia cuando esté enfermo o los medios de vida cuando sea anciano¹⁶"

La tendencia en el mundo actual se dirige al fomento del "envejecimiento productivo". Explica Firbank (1996) que este tipo de envejecimiento corresponde a un modelo caracterizado por su "naturaleza autónoma y activa", resultado de tres factores fundamentales: la prolongación de la esperanza de vida en la población, el retiro de la actividad laboral a una edad temprana y a la crisis de solvencia económica que sufren instituciones y organizaciones que brindan servicios a los adultos mayores.

Edad y jubilación están unidas estrechamente ya que el aumento del volumen de las personas mayores influye en el desarrollo de los sistemas de pensiones y en la edad –o edades– que se consideran propias para retirarse las personas del mundo del trabajo¹⁷.

¹⁶ Bismarck, Obras completas, tomo 12, pág. 450

¹⁷ Bazo, Maria Teresa. La Institución Social de la Jubilación y las Personas Jubiladas. España 1999

Desde un punto de vista psicosocial lo significativo es la valoración que la persona haga de la jubilación, es decir la representación social que tenga de ella, así como también su percepción y actitud frente a la misma.

Las variables que determinan la actitud hacia la jubilación se pueden clasificar en tres tipos:

- Características profesionales. La actitud frente a la jubilación es más positiva cuantos más esfuerzos físicos han de realizarse en la actividad laboral. Por el contrario, cuanto menor es la empresa, y mejor el buen clima de trabajo y mayor la vinculación entre el personal, los empleados se muestran más reticentes a abandonar su puesto.
- Valoración y satisfacción con la situación profesional. Si el trabajo proporciona a la persona un cierto prestigio y contactos sociales que se valoran positivamente, resultará más difícil abandonar el trabajo. Por otro lado, las personas de más de sesenta años, cuanto más descontentas están con su currículum y con sus circunstancias laborales, se enfrentan de un modo más negativo a la jubilación. Este hecho se explica por el “efecto de las acciones no acabadas”, es decir, la jubilación inminente recuerda a la persona que se le acaba el tiempo para conseguir las metas profesionales que ha perseguido durante años.
- Modo de ligarse a la ocupación. Hay muchas personas que sólo viven para el trabajo, lo que supone centrar los intereses vitales en lo estrictamente profesional, abandonando otros aspectos importantes como la familia. Estas personas suelen encontrar decepcionante la jubilación porque para ellas supone una especie de rotura de su personalidad.

En general enfrentarse a la jubilación implica tomar decisiones, realizar elecciones. En la investigación se observa la existencia de *cambio* y de *continuidad* entre las personas jubiladas:

Continuidad en las actitudes generales, formas de ver la vida, y en los elementos fundamentales constitutivos de un estilo de vida.

Cambio sobre todo en las actividades, junto a la adaptación del comportamiento y hábitos cotidianos a las circunstancias nuevas, diferentes, que se van produciendo (como se han producido a lo largo de todo el ciclo vital).

Quien ha sido activo, quien ha tenido iniciativas, quien ha sabido superar con relativo éxito los avatares de la vida, tiene muchas probabilidades de continuar siendo la misma persona.

- **Implicancias Sociales y Familiares de la Jubilación**

El hombre se hace se hace, se desarrolla y se realiza en la vida social, en el trabajo y fuera de él, y lo mismo sucede en la jubilación, de forma que esta será fructífera o no en la medida en que se mantengan unas relaciones sociales sanas.

El éxito o fracaso de la jubilación como experiencia personal, aparte de la salud y el dinero, depende en gran manera de un replanteamiento de las relaciones sociales, que puedan sustituir positivamente las horas que ha dejado libres el trabajo¹⁸.

Las relaciones sociales son un factor decisivo en la forma de vivir la etapa post-laboral. Los mayores que disponen de un mejor y mayor apoyo social y familiar en esta etapa se muestran más adaptados.

La jubilación no es un proceso que afecta únicamente al trabajador que sale del mercado laboral, sino también a los que conviven con él.

El retiro laboral involucra un cambio más o menos profundo en la situación vital del individuo: un cambio de rol. Esto requiere un intenso esfuerzo de

¹⁸ Moragas, Ricardo. La Jubilación, un Enfoque Positivo. Barcelona, España 1989.

adaptación a esta nueva fase del ciclo vital individual y familiar. (Lehn y cols, 1976).

Según investigaciones, más del 75% de los adultos mayores se sitúan en las tres últimas etapas del ciclo vital familiar: nido vacío o familia post paternal, retiro de la vida activa o post jubilación y viudez de uno de los cónyuges hasta la muerte.

		Conflictos	Tareas
Etapas del Ciclo Vital Familiar	Nido Vacío	<ul style="list-style-type: none"> • Angustia por el distanciamiento de los hijos • Pérdida de la vitalidad juvenil (menopausia) • Enfrentamiento con la vejez 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajustarse ante el inicio de las familias • Aprender el rol de suegros y abuelos • Construir un nuevo proyecto de vida en pareja • Proyectar actividades separadas de acuerdo con las necesidades
	Familias Post-Jubilación	<ul style="list-style-type: none"> • Lucha por el poder • Evaluación negativa de logros • Desesperación frente a la muerte 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de la mutua dependencia • Ayuda a los hijos y nietos • Realización de sueños postergados
	Viudez	<ul style="list-style-type: none"> • Duelo por el cónyuge perdido • Pérdida de la estima social • Pérdida de la independencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de ayuda • Aceptación serena de la muerte del cónyuge y de la propia. • Conciencia de trascender en los descendientes.

Dada la importancia que tiene la familia para todos los individuos, cualquiera sea su edad, es necesario anticipar los cambios que ella va experimentando con el paso de los años.

Coincide con el momento de la jubilación la marcha de los hijos del hogar, la llegada a la familia de nueras, yernos, nietos y en algunas ocasiones el quedar

viudo o viuda. El rol de abuelo es una actividad que representa la posibilidad de expresión afectiva y que puede producir grandes satisfacciones.

El abandono de la actividad laboral también implica una restricción en las oportunidades de contacto social, ya que se pierde una importante instancia de contactos con personas que comparten intereses y motivaciones similares¹⁹. Sin embargo una ocupación positiva del tiempo libre que potencie este aspecto puede ser la ampliación del abanico de amistades a través de espacios de participación social, nuevos hobbies, viajes, organizaciones, viajes, voluntariados y clubes.

En este contexto una primera significación es que participación social señala el hecho de ser partícipe o parte de algo, en este caso de la sociedad. Surgen así los movimientos asociativos de adultos mayores conformando Uniones, Clubes, Centros, en definitiva, creando organización social.

Chile está viviendo un interesante proceso de asociatividad de los adultos mayores. Hoy el 20% de los adultos mayores están organizados, esto es, alrededor de 300 mil personas.

Lo anterior implica que los adultos mayores se han transformado en actores sociales legitimados ante las autoridades tanto a nivel comunal, regional y nacional.

De esta forma los adultos mayores pasarían a ser reconocidos como tales. Pueden dialogar con las autoridades, exigir soluciones a sus problemas y participar en las instancias de decisión. Pasan a ser así considerados como grupo de electores capaces de dirimir eventuales elecciones políticas en cargos de elección popular.

En otros términos los adultos mayores pasan a tener poder. Serían actores políticos colectivos. Esto puede llegar a constituir un movimiento social, que implicará equilibrios sociales y políticos diferentes. De ser personas marginadas de la sociedad, no tomadas en cuenta y no consideradas por los demás actores de la sociedad, se convertirían en protagonistas sociales con significativa influencia.

¹⁹ Op. Cit. N° 15

Esta participación social no es sólo en el amplio campo de lo socio-político. En una segunda significación, es también conquistar espacios en el área de la cultura, entendida esta como manifestación artística y comunicacional. Hoy parte de los adultos mayores se “inician” por primera vez en la literatura narrativa, en la poesía, en la pintura, en la escultura, en la recreación histórica, entre otros.

Además la participación social también puede verse y comprobarse como la acción solidaria y cívica de los adultos mayores. En Chile hay muchas asociaciones de carácter filantrópico o religioso que tienen por objetivo ayudar a otros: a enfermos, a discapacitados, a personas que viven en pobreza extrema. Los adultos mayores, tal vez, porque disponen de más tiempo y porque desarrollan una sensibilidad social más aguda, participan en diferentes formas de “voluntariado”, que, en definitiva, buscan servir a otros.

También este voluntariado se visualiza en la participación de organizaciones cívicas, como son, por ejemplo, las Juntas de Vecinos, en las que hay una mayor participación de adultos mayores²⁰.

• **Implicancias Conyugales de la Jubilación**

UNIVERSIDAD DE VALPARAISO
ESCUELA DE SERVICIO SOCIAL
BIBLIOTECA

A nivel conyugal el efecto principal de la jubilación sería la necesidad de revitalización y reestructuración de la relación de pareja, en tanto se pasa de una relación limitada en tiempo diario, a una relación de 24 horas al día.

El retiro del trabajo dará lugar a un período muy significativo en la vida de la pareja. Habrá tiempo para un acercamiento entre los esposos con un planteamiento más igualitario entre ambos, compartiendo funciones del hogar que antes asumía sólo la mujer y en general la posibilidad de revivir una “luna de miel”.

En el caso de las parejas con dificultades de convivencia, cuando los hijos ya no están en el hogar y aumenta el tiempo de estar juntos, puede producirse una profunda crisis entre los cónyuges. Si a lo largo de muchos años los problemas de los hijos y las preocupaciones por ellos eran lo único que los mantenía unidos, o al

²⁰ Chile y los adultos mayores, impacto en la sociedad del 2000, INE Chile 1999

menos cerca, la ausencia de estos precipitará un distanciamiento de la pareja que deberá prevenirse e intentar trabajar a fin de reconstruir una nueva relación que nunca es tarde para lograr.

El jubilado puede encontrar tanta satisfacción en su hogar como en la vida laboral, cuando logra una relación conyugal más unida y una mayor convivencia con hijos y parientes²¹.

Estar casado es un apoyo suficientemente importante para conllevar mejor a la jubilación. De hecho las personas casadas (fundamentalmente hombres) suelen tener, tras la jubilación, una mejor satisfacción moral y vital, mejor salud física y psicológica y mayor apoyo social que las personas solteras o viudas. Sin embargo durante y después del retiro se presentan problemas asociados a condiciones de salud, económicos y período de jubilación asincrónico (la jubilación de ambos cónyuges no coincide en el tiempo)²².

Otro punto importante en la relación conyugal luego de la jubilación o en el proceso de envejecimiento, es la sexualidad. La sexualidad, como es bien conocido, integra aspectos tanto fisiológicos como psicológicos. Desde el punto de vista fisiológico, los procesos de envejecimiento sexual comienzan alrededor de los 35 años y a partir de ahí siguen un lento proceso que varía considerablemente de unas personas a otras.

En la mujer tiene una clara marca biológica. La menopausia, último período menstrual, y el climaterio crean nuevas condiciones en la actividad sexual. El proceso presenta variaciones interpersonales pero a partir de los 35 años la fertilidad va disminuyendo, aumentando el riesgo de abortos y el nacimiento de niños con problemas.

En el hombre las marcas fisiológicas no son tan claras, aunque las marcas corporales también comienzan a hacerse presentes. A consecuencia de este

²¹ Op. Cit. N° 15

²² Garcés de los Fayos, Enrique. La Preparación para la Jubilación: Revisión de los Factores Psicológicos y Sociales que inciden en un Mejor Ajuste Emocional al final del Desempeño Laboral. España 2000

paulatino envejecimiento fisiológico, en una sociedad en la que la figura corporal cobra una especial relevancia para ambos sexos, el varón va tomando conciencia lentamente de que está perdiendo definitivamente la juventud.

La actividad sexual cumple muchas más funciones que las meramente físicas o fisiológicas. Contribuye a la sensación de identidad e intimidad y garantiza la vitalidad de las personas que participan en ella. Actualmente todos los investigadores reconocen la función saludable que la sexualidad tiene en la vida de los ancianos.

La sexualidad no conlleva necesariamente un deterioro en la vejez sino que más bien cambia cualitativa y cuantitativamente en sus formas de expresión²³.

• Implicancias Personales de la Jubilación

La jubilación altera una forma de vivir basada en el trabajo productivo, que ha mantenido la persona en un esquema vital estable, en la ocupación de su tiempo y exigencias de su aportación individual. Lo peculiar de la jubilación consiste en la alteración de un esquema de exigencias funcionales y temporales. Si no se posee otro esquema, esto es, otros objetivos vitales y un uso adecuado del tiempo para la nueva situación, se pueden producir reacciones negativas en el sujeto.

La jubilación es para el sujeto una nueva realidad que implica un replanteamiento de la experiencia vital en el uso del tiempo, en las experiencias físicas, en la dedicación intelectual y en el significado social de la persona y todo ello supone una respuesta psíquica global del individuo.

Las reacciones negativas más frecuentes frente a la jubilación en el individuo son la ansiedad y la depresión, debido al desconocimiento de lo que espera tras el fin de la vida laboral.

²³ Gómez Carroza, Teresa. Heteroestereotipos y Autoestereotipos en la Vejez. España 2003

La jubilación supone un cambio en los hábitos y comportamientos, en la medida que el sujeto se ve abocado a una reestructuración de su tiempo y las actividades a realizar. La posibilidad de este momento vital pueda afrontarse satisfactoriamente dependerá de que se haya previsto este cambio, generado expectativas y recursos, un estilo de vida saludable.

En el año 1980 la autora Úrsula Lehr señala cinco perfiles de jubilados, según sus características personales:

- El Maduro: Es el individuo bien integrado que disfruta con cualquier experiencia que le toque vivir. Tiene una actitud constructiva hacia la vejez y la jubilación y asocia a la misma como una oportunidad de realizar todas aquellas actividades que no se han podido realizar durante la etapa laboral.
- El Pasivo: Es el señor de la mecedora que se encuentra contento porque por fin puede descansar. Suelen ser personas cómodas, dependientes, que no adoptan responsabilidades
- El Defensivo- Activo: Es quien se organiza con un sinnúmero de actividades para evitar la ansiedad de la inactividad. Suele estar a la defensiva de forma rígida.
- El Colérico: Mal ajustado a la jubilación, critica a los demás y les hace responsables de sus frustraciones. Esta descontento, es hostil y fácilmente frustrable e irascible.
- El Autoagresivo: No se adapta, se odia a sí mismo y se responsabiliza y autoculpa de sus fracasos y frustraciones.

Si la persona no construye el retiro como un desenlace positivo y que debe tener lugar en su momento, la probabilidad de la persona de sufrir sintomatología depresiva es mayor. El riesgo es mayor cuando el evento es visto como debido a los propios fallos de la persona en el trabajo, afectando a cada parte de la vida de la persona, además de incontables y no modificables, entonces la jubilación es percibida con infelicidad y estrés.

Las expectativas que posea el trabajador acerca del nuevo estadio en el que se va a situar influye mucho en el ajuste correspondiente a este. Si las expectativas son positivas y están planificadas se obtendrá un adecuado ajuste y satisfacción en la jubilación²⁴.

A nivel individual otro factor que marca a la persona en su fin laboral y proceso de envejecimiento en general es la muerte.

La muerte misma puede ser desconocida, pero la separación y la pérdida son una áspera realidad tanto para quienes deben irse como para quienes se quedan. En las últimas etapas de la vida salen a la superficie los sentimientos mutuos y la experiencia originada por la separación.

Puede haber ansiedad y desesperación ó puede haber un nuevo sentimiento de intimidad y realización, incluso la muerte, para la que se cree estar preparados, puede hacer que la persona se sienta vacía y sacudida cuando sucede.

La viudez se constituye en una de las etapas del ciclo vital familiar y se vuelve un punto importante en el proceso de envejecimiento marcado por el fin laboral que supone importantes cambios en la vida de la persona.

La pérdida de un ser querido es uno de los acontecimientos más estresantes de la vida. La pérdida es seguida de un período de luto y de aflicción por la persona fallecida. El proceso de duelo puede durar un breve período o no terminar nunca.

Las reacciones al duelo se presentan en cuatro niveles.

- Reacciones Físicas. El duelo es acompañado por una amplia gama de reacciones físicas que pueden incluir al insomnio, la falta de apetito o el comer en exceso, las molestias estomacales, diarrea, fatiga, dolores de cabeza, insuficiencia respiratoria, sudoración excesiva y mareos.

²⁴ Op. Cit. N° 22

- **Reacciones Emocionales.** Estas incluyen la depresión, abatimiento, llanto, conmoción e incredulidad, enojo, ansiedad, irritabilidad, preocupación y pensamientos del fallecido, sentimientos de desamparo, dificultad para concentrarse, olvidos, apatía, indecisión y aislamiento o sentimientos de soledad.
- **Reacciones Intelectuales.** Estas incluyen los esfuerzos por explicar y aceptar las causas de la muerte de la persona y en ocasiones de racionalizar o tratar de comprender las razones de la muerte. La gente desea saber qué fue lo que sucedió y por qué pasó. Una reacción intelectual común al duelo es la idealización, es decir, el intento por purificar la memoria del fallecido disminuyendo mentalmente sus características negativas.
- **Reacciones Sociológicas.** Las reacciones sociológicas al duelo incluyen los esfuerzos de la familia y los amigos para unirse y compartir la experiencia y ofrecerse apoyo y comprensión. La reacción sociológica también incluye los esfuerzos por reorganizar la vida después de la pérdida: los reajustes financieros, la reorientación de los roles de los roles familiares y comunitarios, el regreso al trabajo, la reanudación de actividades sociales y comunitarias.

- **Implicancias de la Jubilación en la Salud**

La salud es el resultado de factores fisiológicos y psíquicos que la persona vive directamente en su organismo y constituyen su realidad más próxima.

El grado de salud física determina un bienestar individual que influye obviamente en la actitud del sujeto frente a la jubilación, tanto por exceso –al encontrarse con buena salud desea retirarse para poder disfrutar de la vida que le resta- como por defecto, al carecer de salud y sentirse incapaz de desempeñar su trabajo, espera que al dejar éste llegue a encontrarse mejor²⁵.

La expectativa de vida cada vez mayor no significa que esta transcurra en un buen estado de salud.

²⁵ Op. Cit. N° 18

En los informes sobre salud del mundo 2000 y 2001 de la OMS, se incluye el cálculo de expectativa de vida saludable al nacer, que se entiende como el equivalente al número de años en completa salud que un recién nacido espera vivir, basado en los niveles actuales de mala salud y mortalidad. Las expectativas para la población total de Chile al año 2000 corresponden a una Expectativa de Vida Saludable al Nacer de 65.5 años²⁶.

Es un hecho que iniciado el proceso de envejecimiento, aumenta el riesgo de enfermar en la persona. El desarrollo y avance de la medicina en el último siglo ha permitido una importante disminución en las patologías infecciosas presentadas por los adultos mayores. Sin embargo actualmente se observa una incidencia mayor de patologías de orden crónico asociadas principalmente al estilo de vida.

Tabla N° 5: Prevalencia de Enfermedades Crónicas Declaradas por Grupos de Patologías y Grupos de Edad, % Encuesta Calidad de Vida año 2000

	EDAD	
	65 – 74 años	75 y más años
Enfermedad Cardiovascular crónica	49.6	52.7
Enfermedad Metabólica Crónica	14.6	15.0
Enfermedad Digestiva Crónica	24.2	22.5
Enfermedad Respiratoria Crónica	8.8	10.9
Enfermedad Infecciosa Crónica	2.1	1.9
Enfermedad Neuropsiquiátrica Crónica	9.5	12.1
Obesidad	7.6	3.3
Enfermedad Osteoarticular Crónica	22.8	21.2
Enfermedad Genitourinaria Crónica	7.9	11.7
Enfermedad Oftalmológica Crónica	18.7	26.4

Frente a esta realidad, cabe mencionar que existen factores de riesgo, que tienen que ver con estilos de vida deficitarios, entre los cuales está el consumo de tabaco, los hábitos alimentarios poco saludables y la baja realización de actividad física. Instancias que han marcado la vida del jubilado de manera constante y sostenida en el tiempo y que pone de manifiesto la necesidad de la creación de medidas preventivas de autocuidado y adopción de hábitos de vida saludables.

²⁶ OPS/OMS Perfil del Adulto Mayor en Chile. 2000

• Implicancias Económicas y Previsionales de la Jubilación

Al cesar la vida productiva es lógico que el jubilado tenga todo tipo de preocupaciones sobre su futuro nivel de vida. La pensión constituye la fuente principal de ingresos de las personas que han trabajado y supone una compensación a los años durante los cuales se ha cotizado. Sin embargo la cuantía de esta compensación en todos los regímenes de protección social, no alcanza los niveles del último salario. Ante esto el jubilado intenta defenderse usando diversas técnicas para aumentar sus ingresos o para reducir sus gastos, pero sus armas son escasas en una economía dinámica, a la que él no aporta más que su consumo.

Según Alicia Forttes, respecto de la variable económica en la jubilación, es altamente probable que las necesidades cambien; muchas cosas que en el pasado fueron indispensables, ahora pueden dejar de serlo, y por otra parte, gastos que antes eran mínimos pueden aumentar, por ejemplo en el rubro salud.

Es así como los problemas económicos suelen convertirse en fundamentales, en la medida que afectan a la percepción de satisfacción vital, tras la jubilación. El temor a la falta de dinero para seguir manteniendo el nivel de vida llega a plantear todo tipo de dificultades, convirtiéndose en este caso en una etapa especialmente crítica, sobre todo si los ingresos son insuficientes. Existe una relación directa entre los ingresos y el grado de satisfacción y la actitud positiva hacia ese período de la vida²⁷.

Un estudio de la Superintendencia de AFP, que consideró 20 años de comportamiento provisional de 17 mil chilenos, dio luces a fines del año 2004 sobre el futuro de los jubilados que se pensionarán mediante la modalidad de capitalización individual de las AFP: en los próximos 30 años, el 40% de los afiliados que egresen del sistema no logrará siquiera una pensión mínima con garantía estatal (actualmente esta alcanza los \$75.211), y no le quedará más que optar a las pensiones asistenciales, de cupo y presupuesto limitado y de monto bastante inferior a la pensión mínima (\$38.000 mensuales). Esto cobra una importante relevancia al considerar que el salario mínimo actualmente en Chile

²⁷ Op. Cit. N° 8

asciende a \$127.500, lo cual implica una diferencia de \$52.289 en contra del jubilado, al considerar el cambio brusco de ingresos del salario mínimo a la pensión mínima. Esto hace necesaria la búsqueda de estrategias de planificación y organización financiera para el pensionado y su capacitación para el desarrollo de nuevas formas de obtención de ingresos, que apunten a un mejoramiento o al menos una continuidad de sus niveles de calidad de vida.

V. Preparación para la Jubilación

La mayor parte de los trabajadores no se preparan para la jubilación y ésta aparece súbitamente, como algo inesperado, pero que apenas ha reclamado más atención que el cálculo de los haberes pasivos.

La preparación para la jubilación consiste en una representación de los hechos futuros, consecuencias previsibles y adaptaciones que debe realizar el sujeto para que estos hechos supongan una experiencia positiva o lo menos negativa posible. Se trata de un proceso de planificación de la conducta individual, teniendo en cuenta que la vida va a cambiar, al desaparecer el trabajo que ocupaba el mayor número de horas al día. Sorprendentemente la mayor parte de la población no procede a esta planificación más que como un mero cálculo de las prestaciones económicas, olvidando el resto de factores que intervendrán en la vida del jubilado y su entorno más cercano²⁸.

Todo cambio requiere ajustes, transformaciones de hábitos y formas de hacer que se deben adaptar a la nueva realidad; dada la tendencia a la rutina de los seres humanos, cualquier cambio resulta más fácil si se prepara y se informa del mismo a los sujetos que lo están experimentando.

Actualmente la esperanza de vida del jubilado ha aumentado, ello supone la necesidad de responder a la demanda de este con mejor salud y condiciones de vida que en el pasado para que desempeñen un papel más activo en la sociedad, que el mero descanso de los jubilados en el pasado.

²⁸ Op. Cit. N° 15

Ante esto la preparación para la jubilación constituye un proceso de información-formación para que las personas en edad de jubilar asuman su nuevo rol positivamente; beneficia a los interesados y a la sociedad, minimiza costes sanitarios y sociales y mejora la salud física, psíquica y social de la persona²⁹.

Los contenidos que debiera tener un programa de preparación para la jubilación corresponden a la globalidad de la nueva etapa vital del jubilado: salud física y psíquica, autocuidado, finanzas y pensiones, aspectos legales, relaciones conyugales y sociales, uso y distribución del tiempo libre, ocio y actividades en toda su variedad.

Un aspecto importante de la preparación para la jubilación, lo constituye el conocimiento de los factores predisponentes en la adaptación a la misma.

Entre los factores negativos que influyen en la adaptación a la jubilación están las enfermedades psíquicas y físicas, el aislamiento social, el estado civil (soltero, separado, viudo), clase social baja, brusquedad en el cambio, falta de conciencia positiva respecto a los jubilados en la sociedad, bajo nivel cultural, entre otros. Por otra parte, entre los factores positivos que favorecen la adaptación al proceso de jubilación se encuentran el descenso paulatino de la actividad laboral, planificación de las actividades a realizar en el nuevo período, nivel socioeconómico alto, relaciones matrimoniales y familiares satisfactorias, relaciones sociales amplias y gratificantes, realización de cursos de preparación, existencia de grupos sociales de apoyo, entre otros.

En este mismo contexto Atchley en 1977 formula la hipótesis de que los jubilados pasan por diferentes estados en la adaptación a este importante tránsito de la vida:

- El pre-retiro: Es la fase en la que juegan un papel preponderante las expectativas y actitudes previas a la salida del mundo laboral.

²⁹ Moragas Ricardo. Gerontología Social Fernández-Ballesteros

- Luna de Miel: Inmediatamente después de dejar de trabajar las personas jubiladas se recrean en su nueva libertad y preparan con entusiasmo sus actividades de tiempo libre.
- Decepción: El jubilado siente que le falta algo. O se dedica a un exceso de actividades y acaba agotado o bien se siente inútil sin tener nada productivo que hacer.
- Período de Reorientación: Se produce una evolución de las respuestas realistas a la pregunta ¿cómo deseo que transcurra esta etapa de mi vida?
- Período de Estabilidad: Los jubilados se acomodan a una predecible rutina.

La preparación para la jubilación apunta al fortalecimiento de las características dadas por la primera fase, a fin de condicionar una mejor adaptación y predisposición a esta importante etapa de desarrollo vital.

En cuanto a estructuras de acción para llevar cabo iniciativas de esta naturaleza es posible citar a A. Monk (1982), quien menciona cinco modelos de programas de preparación para la jubilación: racional-económico, social, humanista –existencial, sistémico y de crisis:

***Modelo racional-económico:** Las personas están motivadas básicamente por el propio interés económico y su vida después de jubilarse se asemeja bastante a la vivida hasta entonces, centrándose en valores orientados hacia el trabajo y permaneciendo "activo" en un sentido productivo. Los programas que responden a esta concepción fomentan el ejercicio de roles voluntarios comunitarios o cívicos, como una modalidad de equilibrar el poder perdido. Hacen incapié en el ajuste del individuo, sometiéndolo, en algunos casos a una explotación camuflada y no al mejoramiento de los medios con que cuenta y de sus condiciones de vida.

***Modelo social:** Sostiene que la necesidad fundamental del hombre, que supera incluso la motivación económica, es la pertenencia, de ser aceptado por los demás. El objetivo que persiguen estos programas es el de capacitar a los individuos para asumir nuevos roles, intentando modificar actitudes de resistencia al cambio.

***Modelo humanista - existencial:** Estos programas conciben la jubilación como una gran oportunidad para liberar las capacidades creativas de las personas. Están centrados en el enfoque de la "andragogía", es decir la teoría y método sobre el aprendizaje adulto basado en su experiencia individual como fuente de aprendizaje. Los programas según este modelo intentan desarrollar la autoaceptación, la capacidad para comunicarse con los otros y la confianza en contextos sociales que ayudarían efectivamente a la solución de los problemas.

***Modelo sistémico:** Sostiene que los modelos anteriores son simplistas ya que no perciben al hombre como un sistema complejo y altamente variable. Ante el hecho jubilatorio dos individuos con historias parecidas reaccionarán de manera diversa. Los programas estandarizados no servirían, por lo que se debería trabajar de manera individualizada. Si bien el costo de estos programas es muy alto, tienen un efecto preventivo importante a partir de la atención precoz y detección de crisis inminentes.

***Modelo orientado hacia la crisis:** Son programas que se centran en la crisis como componente inevitable de la jubilación. Favorecen por parte de las personas prontas a jubilarse la aceptación de las pérdidas que la jubilación conlleva y la preparan para la elaboración del duelo.

Análisis e Interpretación de los Antecedentes recabados

Experiencia y Percepción de los Jubilados

Para el contraste de los elementos teóricos recabados fueron encuestados, al azar, 25 pensionados afiliados a la Caja de Compensación Los Andes. A continuación el análisis obtenido a través de esto (revisar anexo 18).

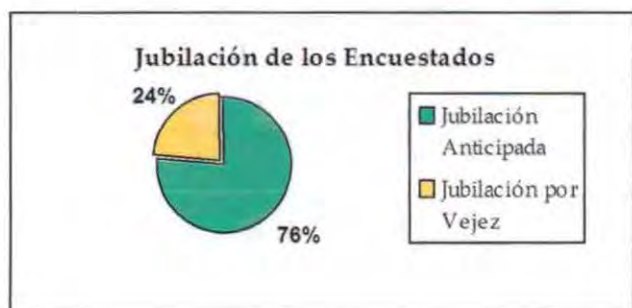
Antecedentes Generales de los Encuestados

Respecto de los antecedentes generales de los sujetos a quienes se les aplicó la encuesta, es posible señalar que el 88% correspondió a hombres y el 12% restante a mujeres y su promedio de edad alcanzó los 72 años.



Asimismo y de acuerdo a los datos estadístico descriptivos obtenidos es que se puede señalar que la edad de los encuestados al momento de jubilar alcanzó un promedio de 57,16 años, siendo las edades mínima y máxima registradas de 34 y 75 años respectivamente. De acuerdo a esto se observa que 19 de un total de 25 encuestados jubiló de manera anticipada, debido principalmente a problemas de salud y a peticiones por parte de empleadores debido a reducción de personal o necesidades de la empresa.

Respecto al área laboral en el cual se desempeñaban los sujetos encuestados,



es posible señalar que esta es variada, sin embargo se distinguen 3 grupos. De la población total encuestada 10 personas eran profesionales; 7 desarrollaban ocupaciones técnicas y 8 se desempeñaban en diversos oficios.

En cuanto a los años trabajados por los sujetos encuestados, el promedio obtenido fue de 36,68.

Percepción del Pensionado al momento de Jubilarse

a. Actitud

Respecto de la actitud que los encuestados manifestaron tener al momento de jubilarse, es posible señalar que predominó la sensación de seguridad, sin embargo un importante porcentaje (40%) al avanzar el proceso y notar la jubilación más cercana, manifestó haber sentido incertidumbre.

Si bien los valores siguientes indican que el 36% sintió optimismo y alivio al momento de jubilarse, los comentarios más recurrentes por parte de los encuestados indicaban preocupación por la disminución de los ingresos y el cambio radical al pasar de la vida laboral activa a la pasiva, lo cual se ve graficado en el 32% que manifestó haber sentido temor al saber que iba a jubilarse.

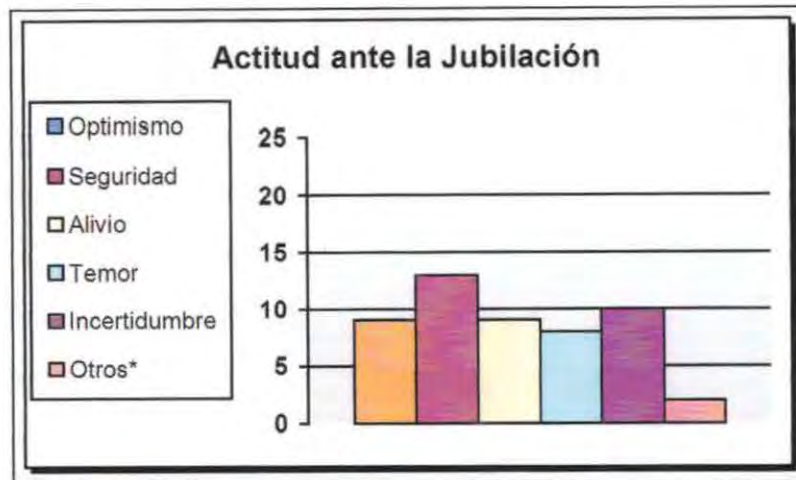
Algunos de los comentarios obtenidos a través de las encuestas:

"Fue un cambio radical, no sabía qué iba a hacer"

"Tenía ilusión, pero cuando jubilé la perdí"

"Me preocupé porque la vida cambia al recibir menos ingresos"

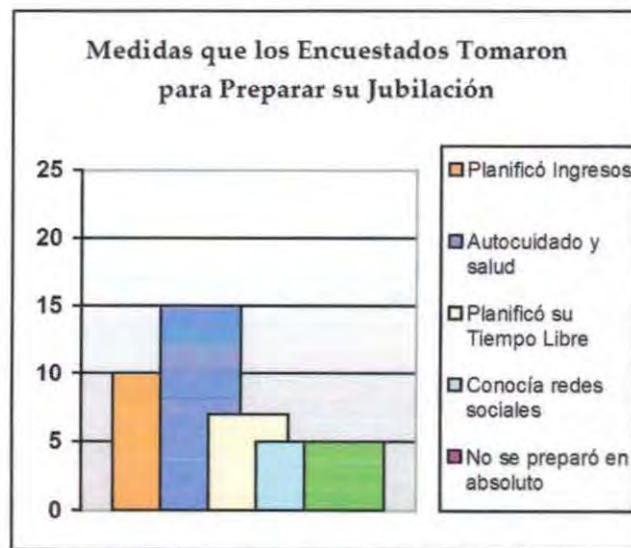
En el gráfico que a continuación se expone, el valor indicado en la categoría "Otros" fue obtenido a partir de la omisión de todas las alternativas, por dos sujetos encuestados. Uno manifestó no haber experimentado ninguno de los sentimientos indicados y el otro manifestó sólo haber experimentado rabia al haber sido despedido de su trabajo con la consecuente jubilación.



b. Conocimientos

Los conocimientos referidos en la encuesta aplicada dicen relación con las medidas que los sujetos encuestados tomaron previo a su jubilación, con el fin de enfrentar la etapa de mejor manera.

Los datos estadísticos obtenidos nos señalan el preocupante grado de desconocimiento o despreocupación de las personas por preparar esta etapa. Este hecho a su vez explica, en parte, la actitud que muchos de los encuestados manifestaron adoptar antes de su jubilación (ilusión y optimismo) y el cambio que experimentaron luego de vivida esta etapa.



De acuerdo al gráfico sólo un 40% de los encuestados manifestó haber planificado sus nuevos ingresos antes de jubilar. El porcentaje restante manifestó no haber considerado mayormente el cambio financiero que la jubilación traería

consigo. Por otra parte el 60% de los sujetos encuestados declaró conocer herramientas de autocuidado y salud al momento de jubilar.

Llama la atención que sólo un 28% de los encuestados declarara haber planificado y organizado su tiempo libre antes de su retiro laboral. Esto explicaría, en parte, la desilusión que muchos de los encuestados manifestaron vivenciar luego de su jubilación, dado que en un principio esperaban su fin laboral como un tiempo de descanso y ocio, lo cual luego perdió el sentido debido a la falta de actividades programadas.

Un porcentaje de encuestados aún menor (sólo un 20%) declaró poseer información respecto a redes sociales tales como organizaciones comunitarias, clubes o sociedades, para participar luego de su jubilación. El porcentaje restante de encuestados manifestó no conocer estas instancias y en general dar prioridad a la familia en su etapa de jubilación.

Finalmente, el análisis de la encuesta indica que igualmente un 20% de los sujetos encuestados manifestó no preparar en absoluto el momento de su jubilación, situación que se evidencia en los siguientes comentarios recogidos por medio de la encuesta:

“Me pilló desprevenido la jubilación a mí”

“Estuve un montón de tiempo sin saber que hacer y antes no me cuidaba la salud porque estaba muy metido en el trabajo, entonces me acostumbré a ir al médico sólo cuando me enfermaba”

“Yo me jubilé pensando: a lo que venga no más”

“Me quería jubilar para descansar pero después no sabía que hacer, me daba vueltas por la casa”

Cambios Personales Asociados al Proceso de Jubilación

a. Psicológicos

Los resultados obtenidos en este ítem de la encuesta indican que durante el proceso de jubilación predominó en un 44% de los sujetos consultados un sentimiento de depresión y/o tristeza, seguido de un 40% que manifestó haber experimentado algún grado de stress y/o ansiedad. Asimismo un 32% declaró haber sentido soledad o angustia en esta etapa. Tales cambios en el ánimo de los sujetos encuestados al vivenciar su jubilación, se evidencian en los comentarios recogidos:

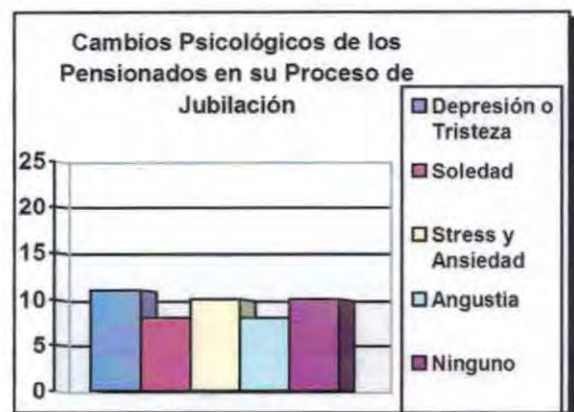
"Me angustiaba pensar qué hacer más adelante"

"Uno se da cuenta de que ya son los últimos años de la vida"

"Echaba de menos el trabajo"

"El Standard de vida baja cuando uno jubila"

"Veía que iba para abajo, en descenso, que la vida me estaba cobrando"



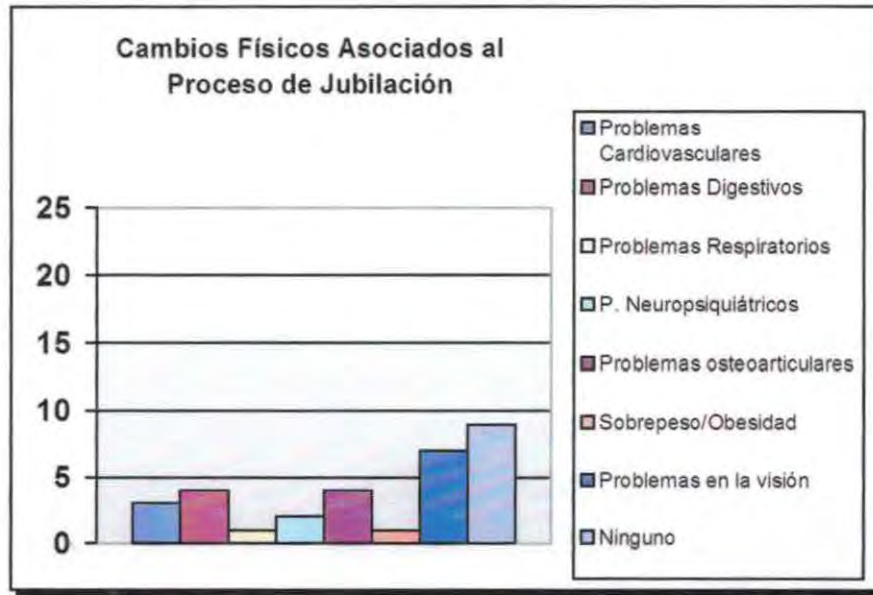
b. Físicos

Los datos obtenidos no arrojan resultados significativos respecto a los cambios físicos asociados al proceso de jubilación, específicamente a una mayor prevalencia de enfermedades. Sin embargo sí se asocian nuevas morbilidades y cambios a nivel fisiológico a medida que avanza el proceso de envejecimiento, lo cual ocurre, en términos generales, luego de la jubilación.

Es así como la información obtenida indica que un 36% de los encuestados declara no haber experimentado alteraciones en su salud al momento de jubilar, sin embargo un 28% indica que posterior al retiro laboral desarrolló problemas en la visión; seguido de un 16% que manifestó haber experimentado problemas a nivel digestivo y osteoarticular; así como un 12% que desarrolló problemas cardiovasculares.

“La salud se deteriora, se resiente”

“Después de jubilarse vienen los achaques de la edad no más”



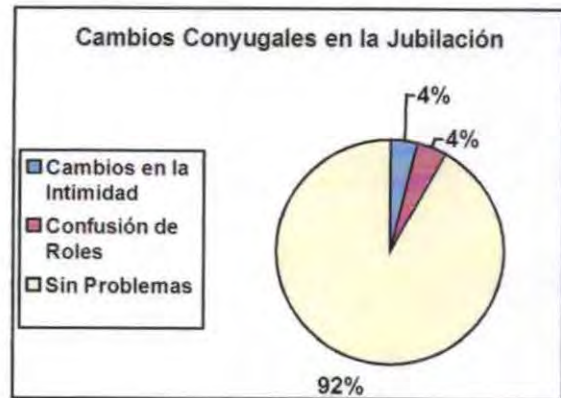
Cambios Sociales Relacionados con el Proceso de Jubilación

a. Conyugales

La revisión de los datos obtenidos indica que la gran mayoría de los sujetos encuestados (23 de 25 personas) no experimentó mayores dificultades a nivel conyugal durante su proceso de jubilación. Sin embargo los 2 individuos restantes manifestaron haber vivido cambios en la intimidad con su pareja, y confusión de roles, lo cual se evidencia en los siguientes comentarios recogidos en la investigación.

“Económicamente la jubilación afecta a la pareja si no son unidos”

“Cuando jubilé me sentía un estorbo”

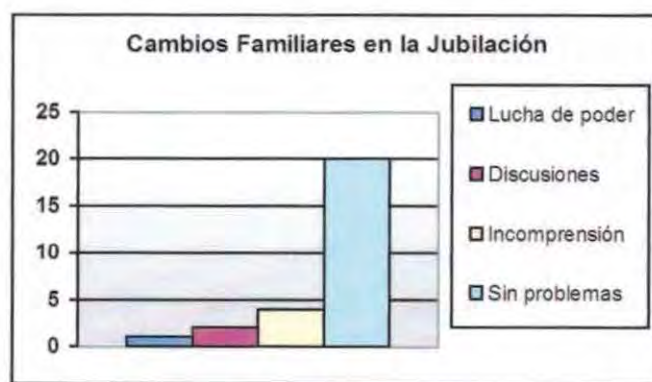


b. Familiares

Respecto a los cambios familiares relacionados con el proceso de jubilación, el gráfico indica que gran parte de los encuestados (80%) indicó no haber tenido mayores problemas con sus familiares cercanos e hijos durante su proceso de jubilación, argumentando que una de las mejores partes de la jubilación es poder acceder a pasar mas tiempo con la familia, especialmente con los nietos, cuando se los tiene. Sin embargo, un 16% manifestó haber sentido algún grado de incomprensión por parte de ellos al momento de jubilar.

“Al jubilar estaba solo y me di cuenta de que necesitaba a alguien, así que le pedí a mi hija que se viniera a vivir conmigo”

“Me aislaba de todos”



c. Con su grupo de pares

Con relación al grupo de pares, amigos y compañeros de trabajo, el 56% de los encuestados manifestó haber experimentado algún grado de distanciamiento al momento de la jubilación, debido principalmente al alejamiento del puesto de trabajo, la disminución de los ingresos y por brindarle prioridad de tiempo a la familia.

“Los amigos se alejan cuando uno no tiene plata”

“Me tranquilicé, quería estar en la casa no más”

“Hacen falta los amigos, uno se siente solo, botado...”

“Yo fui bien amigo, pero cambió la amistad, cada cual vela por su familia”



Percepción acerca de la Preparación para la Jubilación

a. Experiencia

Del total de personas encuestadas, sólo 3 de ellas indicaron haber participado en algún programa, taller, curso o charla de preparación para la jubilación, enfocado principalmente al aspecto previsional. El número restante de encuestados declararon no haber tenido la oportunidad de participar en alguna instancia preparativa o de orientación a la etapa de jubilación, sin embargo de estas 22 personas 17 manifestaron que de haber existido la posibilidad hubiesen participado.

"Yo hubiese participado. La experiencia te lo dice después, es fundamental la asesoría"

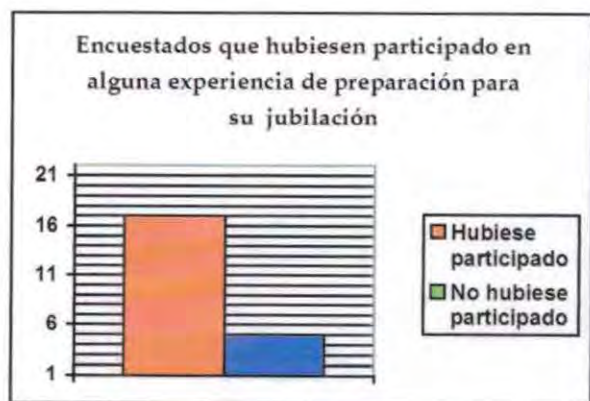
"Me parece excelente, es necesario"

"Es estupendo que la Caja se preocupe de esto"

"Es importante, porque hay gente que comete muchos errores al jubilar"

"Es una buena iniciativa ofrecer estos cursos, todas las Cajas de Compensación deberían hacerlo y en los trabajos también"

"Creo que es bueno prepararse. Yo sentí que me habían cortado los brazos. Fue un cambio tremendo"



b. Conocimientos

Los conocimientos referidos en este punto, dicen relación con aquellos aspectos, que los sujetos encuestados consideran importantes de orientar previo a la jubilación, según su propia experiencia. Según los datos estadísticos obtenidos, la

gran mayoría (92%) considera fundamental la preparación en el aspecto previsional al momento de jubilar y en general durante toda la vida laboral activa de las personas. De igual modo, un alto porcentaje de encuestados (88%) considera importante informar y orientar a los trabajadores jubilables en técnicas de autocuidado, salud y prevención de enfermedades, para vivir un mejor proceso de envejecimiento.

Asimismo, un 84% considera de gran importancia orientar a los trabajadores en la planificación de su tiempo libre luego de jubilar, con el fin de mantenerse activo y con un mayor nivel de motivación en la vida diaria.

Por otra parte un 76% de los encuestados manifiesta la importancia de informar a los trabajadores acerca de redes de apoyo social, al momento de jubilar. Puesto que de esta manera se promueve la participación, el uso del tiempo libre y las relaciones sociales, lo cual va en directo beneficio de un envejecimiento activo y enriquecedor, tanto para la persona como para la sociedad.

Finalmente un 72% considera fundamental respaldar y orientar al trabajador que está por jubilar, respecto a las relaciones familiares y conyugales, debido a que luego de la jubilación el eje principal de la persona lo constituye el entorno familiar.

Los siguientes comentarios fueron recogidos por medio de la encuesta aplicada:

"Todo lo que sea para mejorar el standard de vida es bueno"

"Es bueno saber cómo cuidar la salud para mantenerse bien después de jubilar"

"A muchas personas les hace falta preparación para jubilarse bien"

"Cambia la vida, los horarios, por eso es bueno tener proyectos"

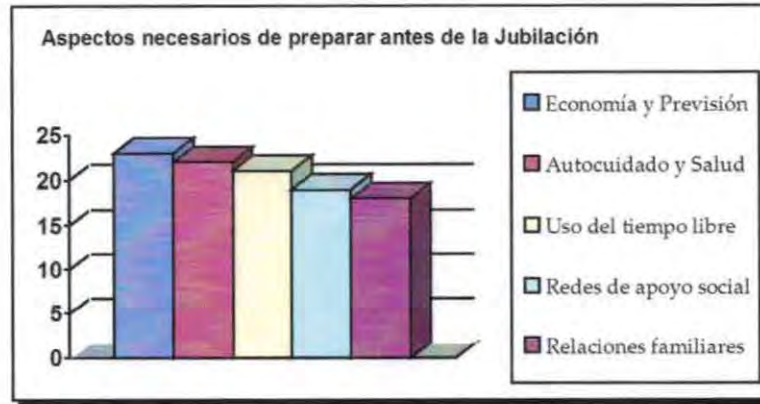
"Hay viejos que al jubilarse no salen de la casa, se ponen odiosos, queda la escoba"

"Es importante aprender que después de la jubilación hay gastos nuevos, los remedios por ejemplo"

"Prepararse significa enriquecer la vida interior, eso ayuda"

"Es bueno que los que ya van a jubilar aprendan a hacer otras cosas, aprovechar bien el tiempo"

"Aprender a mejorar la relación en la pareja es bueno, un buen matrimonio es apoyo"



c. Utilidad

Este punto se refiere al grado de utilidad que los sujetos encuestados otorgan al hecho de prepararse para la jubilación.

De acuerdo a los datos obtenidos, el 96% de los encuestados manifiesta que participar en una experiencia de preparación para la jubilación ayudaría a enfrentar esta etapa con más seguridad y optimismo. Seguido de un 88% que declara que contribuiría a tener más claridad frente a la nueva realidad económica, puesto que generalmente el monto de la pensión dista mucho del monto del ingreso que se recibía en el período laboral activo.

Por último un 80% de los sujetos encuestados consideraba que prepararse en los aspectos mencionados en el punto anterior, ayudaría a mejorar las relaciones familiares y conyugales, contribuyendo a enfrentar esta nueva etapa con más apoyo.

“Es bueno prepararse, aunque esta etapa nunca será muy buena, siempre habrán pérdidas”

“Quedarse en la casa es comprarse el cajón, hay que prepararse y cuidar la mente”

“La idea es salir más informado”

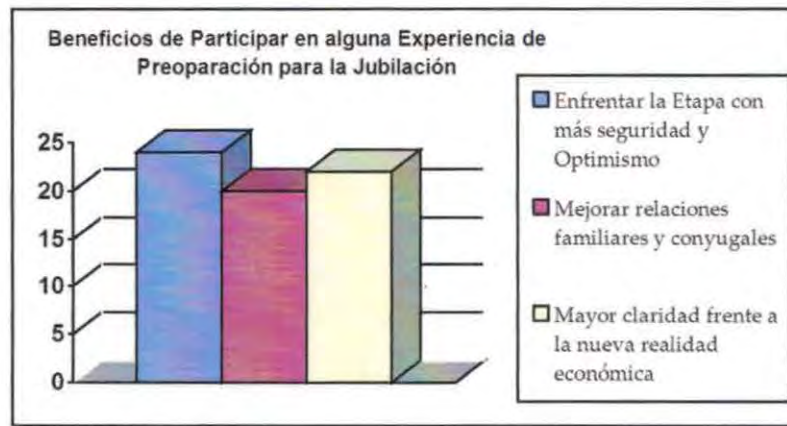
“Es necesario tener claridad en antes de jubilar, no conformarse”

“Hay que estar preparado, ubicado”

“Uno empieza a gastar más, vienen las enfermedades, sería muy importante preparar al trabajador”

“Mientras más tranquila esté la persona, acepta mejor la nueva realidad y convive mejor”

“Es importante, cuando yo jubilé no tenía idea de nada”



Es posible concluir entonces que la percepción de quienes ya han jubilado en general confirma los antecedentes teóricos revisados en la fase diagnóstica, en torno a las diversas implicancias que la jubilación significa para la persona.

Ante esto es posible aducir que para los mismos pensionados afiliados a la Caja, desde una mirada retrospectiva, es importante el realizar acciones preparatorias de la jubilación para quienes vivirán este proceso próximamente.

Dimensiones del Diagnóstico

Categoría	Subcategoría	Áreas Diagnosticadas	Fragmento Ejemplificador
Incidencias de la Jubilación	Ámbito Social	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exclusión y discriminación ▪ Falta de apoyo social ▪ Estereotipos 	<p><i>"Yo nunca pensé que me iba a sentir tan discriminada por el sólo hecho de ser vieja"</i></p>
	Ámbito Familiar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enfrentamiento con la crisis del nido vacío ▪ Desestructuración de roles 	<p><i>"Con mi señora siempre pensamos que vamos a quedar los dos solos porque los hijos van a hacer su vida y uno no puede ser carga de sus hijos"</i></p>
	Ámbito Personal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cambio de rol (activo a pasivo) ▪ Desorientación en el uso del tiempo libre ▪ Alteración del esquema vital ▪ Ansiedad, incertidumbre y depresión. ▪ Stress 	<p><i>"Uno tiene miedo a la rutina diaria, porque cuando tu estás enfermo por ejemplo te sientes abandonado, y es la sensación esa de estar en la casa y piensas que estará pasando en el trabajo, como que tú eres la pieza importante y somos todos sustituibles lamentablemente"</i></p>
	Ámbito de la Salud	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enfrentamiento con el envejecimiento y la muerte ▪ Mayor prevalencia de enfermedades 	<p><i>"Yo tengo un miedo terrible de llegar a viejo y depender de los demás"</i></p>
	Ámbito Económico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Disminución de los Ingresos ▪ Cambios en los gastos 	<p><i>"Al jubilado lo castigan, ese es el temor más grande. Porque tu sales jubilado y te pagan la mitad de la plata y yo digo por qué castigan a una persona que ha entregado toda la vida"</i></p>

Síntesis Diagnóstica

La elaboración del diseño de un programa basado en acciones preparatorias del proceso de jubilación, se fundamenta principalmente en base a tres ejes a continuación identificados.

I) Contexto Demográfico

El envejecimiento de la población es un fenómeno mundial que tiene importantes implicancias desde el punto de vista político, económico y social, y que conlleva múltiples necesidades de salud, previsión, trabajo, vivienda, recreación, educación, entre otros aspectos.

En América Latina, la dinámica de la fecundidad y la mortalidad experimentada por los países durante los últimos cincuenta años, está conduciendo, sistemática e inexorablemente, al envejecimiento de su población³⁰.

En Chile, de acuerdo al último Censo de Población y Vivienda del año 2002, los adultos mayores representan el 11,4 % de la población total, con 1.717.478 personas. Estimándose que para el año 2025 este número se duplicará a 3 millones de personas³¹.

En este segmento, las mujeres son más numerosas, constituyendo el 53,5% de la población total de tercera edad, a diferencia de los hombres cuyo porcentaje asciende al 46,4. Esto se refleja en una mayor esperanza de vida para las mujeres (80,4 años) en comparación con la de los hombres que sólo alcanza los 74,4 años. Asimismo el Índice de Envejecimiento experimentado por Chile (número de personas mayores de 60 años por cada 100 menores de 15) era, al año 1950, de 18,6; alcanzando en la actualidad un 42,22³².

³⁰ CIEDESS. Los desafíos actuales del adulto mayor. Cambiando la visión negativa de la Tercera Edad. Santiago de Chile, Diciembre 2004

³¹ Instituto Nacional de Estadística 2004

³² Op. Cit. N° 1

El avance de la medicina, los hábitos de vida y los factores culturales asociados a una mejor educación, explican, en gran medida, este aumento en la expectativa de vida y el incremento de la población de adultos mayores.

II) Jubilación y Envejecimiento

El envejecimiento es un proceso vital que cobra progresiva relevancia en nuestra sociedad, y que se entiende como un concepto dinámico y complejo, el que está determinado por múltiples factores tales como la edad cronológica, el estilo de vida, el trabajo desempeñado, la salud, los factores sociales, entre otros.

Dentro de este contexto nos encontramos con un grupo etario que crece a un ritmo sostenido, justificando crecientes demandas en la implementación de nuevas acciones y estrategias que permitan dar respuesta a sus cambios sociales y propiciar una mejor calidad de vida para este.

Es así como surge la necesidad de cubrir ciertas necesidades que emergen en este período de vida y que tienen que ver con i) los cambios vitales que experimenta el adulto mayor, tales como las modificaciones en la estructura familiar y su proceso personal de envejecimiento, ii) los problemas de salud, el aumento de demanda por servicios previsionales, de vivienda y calidad de vida y iii) la culminación de su actividad laboral.

A partir de este último rasgo y teniendo en cuenta sus dimensiones en el proceso de envejecimiento, es que surge la “problemática de la jubilación”, la cual es un fenómeno asociado al desarrollo social producido por la industrialización, que nace cuando la persona, imposibilitada de trabajar, no ejerce ya función útil en la familia, ante lo cual su manutención y sostén dejan de corresponder exclusivamente a esta. Frente a esto, surge la necesidad de protección social.

Es el Canciller Alemán Otto Von Bismarck quien intenta dar respuesta a esto, acuñando como finalidad sociopolítica fundamental el otorgar al trabajador el

derecho al trabajo mientras se encuentre sano, asegurarle la asistencia cuando esté enfermo y los medios de vida cuando es anciano, para lo cual impulsa tres leyes sociales, que representan hasta hoy las bases del Sistema de Seguridad Social Universal: el Seguro contra Enfermedad (1883), el Seguro contra Accidentes de Trabajo (1884) y el Seguro contra Invalidez y Vejez (1889), cuyo límite de edad fue fijado, en un principio, en los 70 años, y rebajado en 1916 a los 65, para todos los trabajadores. Siendo, en la actualidad, la edad legal de jubilación de 60 años para la mujer y 65 años para el hombre.

Estas iniciativas representan un avance en cuanto a la situación económica de las personas de mayor edad de nuestro tiempo y disminuye la opresora sensación de dependencia respecto de la familia, sin embargo no responde a la "pérdida de función" del anciano³³

En este contexto, al considerar que el trabajo en la vida del hombre cumple funciones tan importantes como generar ingresos, ser símbolo de status, fuente de relaciones interpersonales y actividad central alrededor de la cual programar el tiempo, es fácil entender que el retiro del mismo involucre una serie de pérdidas que afectan a la persona. Así, la jubilación, que es un logro de la sociedad moderna que a cierta edad libera de la obligación de trabajar y da la oportunidad de disponer del tiempo libremente, se transforma en un hecho amenazante, no siempre deseado. Se convierte en un símbolo de disminución de ingresos, aislamiento progresivo por pérdidas de compañeros de trabajo, de aburrimiento y de inutilidad en una sociedad que no considera a la persona cuando sus fuerzas comienzan a declinar. Este problema se evidencia con la ausencia en nuestra sociedad de un rol de jubilado socialmente valorado y explícito³⁴.

La jubilación actúa como barrera demarcatoria, dejando fuera a todos aquellos que, cumpliendo 60 o 65 años, pasan a formar parte de los llamados "pasivos", obligándolos a replegarse sobre sí mismos a un reposo forzoso.

³³ Lehr, Ursula *Psicología de la Senectud. Proceso y aprendizaje del envejecimiento*. Barcelona España 1988

³⁴ Forttes B., Alicia. *Los nuevos desafíos del retiro laboral*.

La perspectiva de la jubilación produce, generalmente, un fuerte impacto en el futuro jubilado, consecuencia, en parte de la ignorancia y creencias equivocadas sobre esta etapa de la vida, las que pueden ser prevenidas mediante iniciativas preparatorias a este evento vital.

La jubilación, en consecuencia, plantea la existencia de múltiples factores negativos que inciden a nivel personal, familiar y social, y que dificultan una positiva adaptación del individuo a esta nueva etapa de desarrollo. De la misma manera, cabe considerar que la jubilación generalmente coincide con eventos vitales que conllevan cambios, tales como la partida de los hijos del hogar, la integración de otros miembros tales como nueras, yernos y nietos, y en algunas ocasiones la pérdida del cónyuge. Sucesos que muchas veces alteran totalmente la dinámica familiar y personal del jubilado.

Lo anteriormente expuesto se constituye en un problema social que motiva a la reflexión y abre una puerta al desarrollo de un enfoque de análisis y abordaje para su tratamiento.

III) Preparación para la Jubilación en Chile

En Chile, no se registran experiencias sistematizadas y documentadas de programas de preparación para el retiro laboral por parte de profesionales Asistentes Sociales. Sin embargo sí existen experiencias de asesoramiento psicológico a trabajadores cercanos a su jubilación en organizaciones privadas, una de ellas es el Programa de Preparación Psicológica para la Jubilación desarrollado por Vania Skoknic, Psicóloga de la Universidad de Chile y de PERSIST LTDA., el cual se aplicó dentro de una empresa a funcionarios que se encontraban prontos a culminar su actividad laboral. A partir de esto, el estudio arrojó como resultados que el 94% de los que vivenciaron la experiencia de preparación a la jubilación se sienten con mejor estado de ánimo después de haber participado en el programa; un 90% lo recomendaría a otros; para el 100% el programa fue útil y provechoso; el

70% tiene interés en la participación del cónyuge y finalmente el 44% experimenta mejores relaciones familiares que antes de jubilarse.

La experiencia muestra que aquellas personas que tienen una orientación hacia el futuro, que disponen de más información y planifican su retiro, tienen también una actitud más positiva frente a la jubilación. Es por esto que se hace necesaria la reflexión frente a esta temática, constituyéndose como deber de la sociedad el facilitar oportunidades, información y apoyo al trabajador en proceso de jubilación, como también el otorgar espacios para su desarrollo durante toda su etapa de envejecimiento.

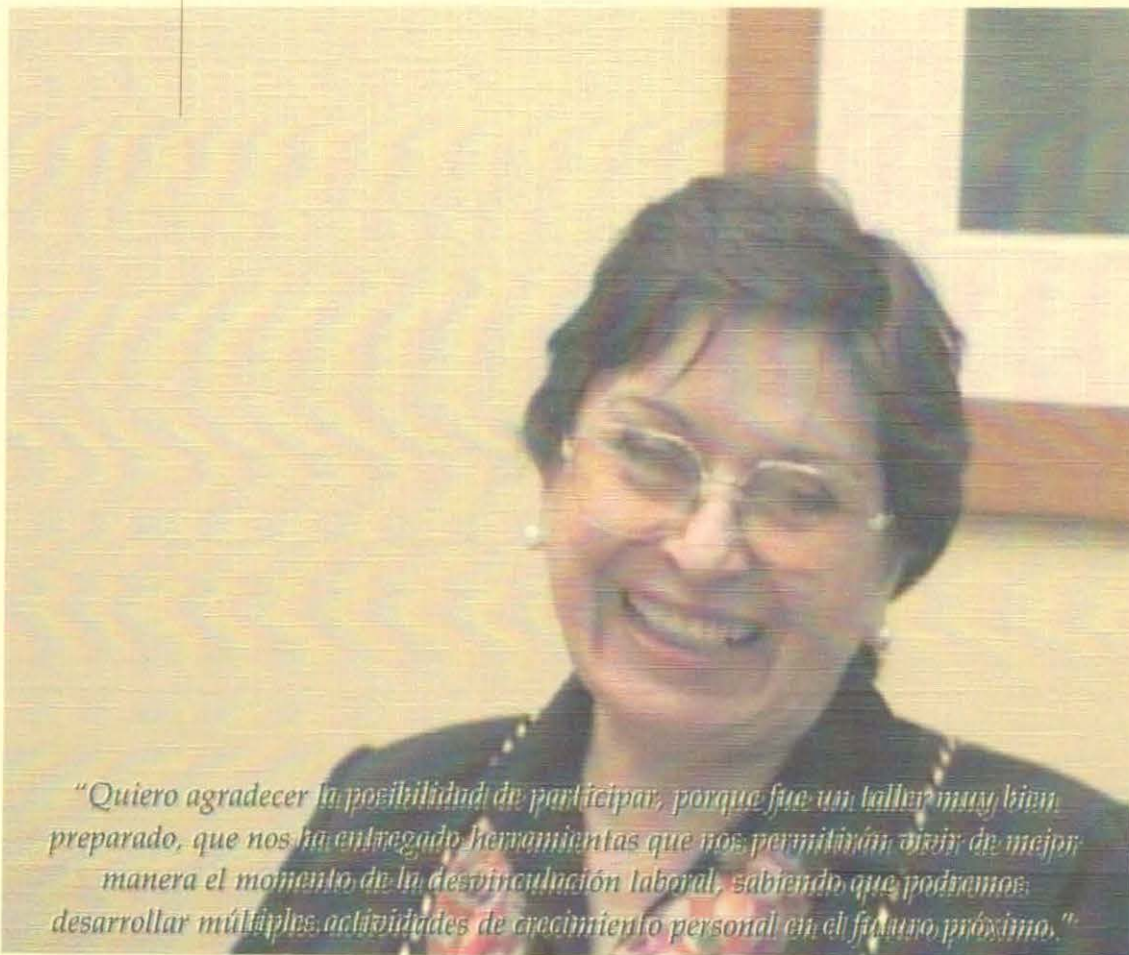
Ante esto es necesario mencionar que en Chile la preparación para la jubilación se dificulta por la carencia de programas en los lugares de trabajo. Tampoco los organismos previsionales, de los cuales se obtienen las pensiones de jubilación ofrecen la oportunidad de generar acciones que promuevan un cambio de actitud en los futuros jubilados, reduciendo el impacto conflictivo que supone su nuevo estado y favoreciendo una adaptación satisfactoria³⁵.

En este contexto y en virtud de los antecedentes recabados se advierte la importancia de establecer instancias preventivas orientadas a estos aspectos, es por eso que el trabajo a desarrollar en el presente Seminario de Título se plantea como una propuesta de asesoramiento y preparación para la jubilación en base a la actitud que debe tener la persona en el abordaje satisfactorio de esta etapa, lo cual implica, entre otras cosas, hacer un repaso de vivencias, de conocimientos acumulados, de experiencias y del rol que ha desempeñado como profesional a lo largo de sus años de labor, para, desde ahí, analizar con la persona el sentimiento de pérdida que hace que esta etapa sea percibida como negativa, así como también planificar este nuevo período vital desde las motivaciones y potencialidades del sujeto.

³⁵ Op. Cit. N° 5

Es a partir de esta realidad que se fundamenta el desarrollo del presente Seminario de Título, puesto que constituye una instancia concreta a explorar e intervenir, desde el patrocinio y respaldo de la Caja de Compensación Los Andes, institución que vuelca su interés en ampliar su campo de prestaciones a través de un programa que constituya un puente de afiliación entre el período activo y pasivo y que además brinde la oportunidad de reivindicar un rol profesional olvidado, abriendo paso al aporte que el Trabajo Social puede significar en lo que a Seguridad Social se refiere.

CAPÍTULO III PROGRAMACIÓN



"Quiero agradecer la posibilidad de participar, porque fue un taller muy bien preparado, que nos ha entregado herramientas que nos permitirán vivir de mejor manera el momento de la desvinculación laboral, sabiendo que podremos desarrollar múltiples actividades de crecimiento personal en el futuro próximo."

Introducción

En el presente capítulo se reúnen las iniciativas propuestas por la alumna seminarista, en base al diagnóstico realizado, que apuntan al desarrollo de un Programa Social de Preparación para la Jubilación. Para ello se plantean las acciones que buscan dar respuesta a las principales problemáticas que conlleva el paso a la etapa de vida marcada por el fin laboral y el envejecimiento.

Dichas acciones son presentadas y organizadas a partir de un proyecto que integra y sistematiza diversas actividades que pretenden sensibilizar, preparar y orientar a la persona en esta etapa, así como también propiciar y potenciar su capacidad de adaptación y crecimiento tanto personal como social.

A continuación se presenta el proyecto a desarrollar entre los meses de agosto y octubre del presente año, con trabajadores que se encuentran cercanos a su proceso de jubilación.

PROGRAMA SOCIAL
DE PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN

Presentación

A continuación se expone un diseño de abordaje de la problemática social dada por la transición de la vida laboral activa a la jubilación, considerando a esta como un hecho vital que supone una importante necesidad de adaptación, además de constituirse como un paso que determina el modo de envejecer.

Para esto, las actividades planteadas responden a un programa social conformado por un proyecto que intenta a dar una respuesta integral a los requerimientos sociales planteados por este período de vida.

Dicho programa se enmarca bajo el respaldo y patrocinio de la Caja de Compensación los Andes, sucursal Viña del Mar.

Fundamentación

Hoy en día la realidad demográfica de la mayor parte de los países del mundo, especialmente los desarrollados, indica que la población envejece.

En América Latina y el Caribe, durante los últimos años, se ha vivido una notable transición, en donde las tasas de natalidad y mortalidad presentan una continua disminución, generando el envejecimiento progresivo de la población, así como también el aumento de la esperanza de vida de las personas, lo cual se origina a partir de factores positivos tales como el avance de la tecnología, el incremento en la cobertura de la salud, el mejoramiento de los hábitos de vida y el aumento del nivel sociocultural, lo que evidencia un progreso hacia el desarrollo.

En Chile, la población de adultos mayores actualmente sobrepasa los 1,7 millones de personas y se estima que para el año 2025 este número se duplicará hasta alcanzar los 3 millones.

En este contexto, se hace necesario el caracterizar y considerar todas las variables que influyen en el desarrollo de este grupo etario, y que de una u otra forma determinan la calidad de vida de quienes lo conforman.

Actualmente cumplir los sesenta años no es sinónimo de muerte cercana. Los hombres pueden esperar vivir cerca de 18 años más y las mujeres un poco más de 20. Es decir, un tiempo considerable para pensar en qué ocuparlo, luego de finalizada la actividad laboral, y qué condiciones se ofrecen para seguir viviendo, lo cual demanda un sinnúmero de esfuerzos a la sociedad por asegurar que los años que siguen no sólo sean más, sino que también sean mejores.

La jubilación suele coincidir con el inicio del proceso de envejecimiento, por lo que el jubilado se ve enfrentado a dos situaciones, una que lo pone frente a la necesidad de tener que asumir las consecuencias que se desprenden del fin de su actividad laboral, y la otra que lo obliga a enfrentar el advenimiento de la adultez mayor como etapa llena de interrogantes.

La importancia y significados que las personas asignan a su vida luego de la jubilación, si bien dependen de la experiencia de cada individuo en su proceso vital, responden a su vez, a variables que influyen en la actitud que la persona manifiesta frente a este período y que pronostica el grado de adaptación frente a los cambios que este conlleva. Dentro de estas variables se encuentran el valor que la persona da a la actividad laboral, su sexo y su nivel socioeconómico.

De acuerdo al diagnóstico realizado en torno a las percepciones recogidas de los sujetos que participarán del presente programa, la actitud frente a la jubilación estaría dada de manera más o menos independiente del nivel socioeconómico, así como del género, relacionándose más bien con el valor otorgado al trabajo, los recursos sociales y afectivos con que cuenta la persona, los prejuicios, mitos y discriminación que rodean al envejecimiento y el proyecto de vida, motivaciones y trascendencia del individuo más allá de su aspecto laboral.

Es a partir de esto que la jubilación es considerada como una etapa que involucra una serie de cambios y que genera tanto expectativas favorables, como la llegada del merecido descanso y la oportunidad de retomar el uso del tiempo libre para fines postergados por el trabajo; como incertidumbres y temores de la más diversa índole, tales como la ruptura de las relaciones sociales dadas por el entorno laboral, el aislamiento social y la disminución de ingresos y calidad de vida.

Ante esto se vislumbra la importancia en la apertura de instancias de preparación al evento vital dado por la jubilación, tanto como punto de partida a nuevas actividades, aprendizajes y participación, para aquellos cuya percepción en torno al retiro laboral es positiva; así como la necesidad de conocer y considerar nuevas oportunidades y motivaciones luego de jubilar, para quienes manifiestan una percepción negativa ante este hecho. Además de representar, para todos, una necesidad de formación y orientación frente a los cambios que conlleva el proceso de envejecimiento.

Sin embargo la investigación señala que ha sido mínima la aplicación de iniciativas preparatorias del retiro laboral, tanto a nivel mundial como local. En Chile no existe una política gubernamental en este aspecto y sólo se registran experiencias aisladas y sin documentación formal de cursos y charlas de orientación, principalmente en aspectos previsionales, realizados por empresas del sector privado, a trabajadores en edad de jubilar.

En torno a esto es necesario mencionar que de acuerdo al diagnóstico realizado, el 88% de los sujetos encuestados ya pensionados, declaró no haber asistido a instancias preparatorias para la jubilación, sin embargo el 77% de estos indicó que de haber tenido la oportunidad hubiese participado en estas, con el fin de haber afrontado de mejor manera el proceso. Por otra parte los sujetos cercanos a su jubilación, que conformarán el taller correspondiente al presente programa, manifestaron interés de contar con una instancia de reflexión y aprendizaje en torno a los temores y cambios que este proceso significa.

Es a partir de estas necesidades e inquietudes recogidas en la fase metodológica previa, correspondiente al diagnóstico social, que se crea el Programa de Preparación para la Jubilación, el cual, a través de su Proyecto Taller "Fin del Trabajo, Despertar de la Vida" pretende implementar y dar a conocer un espacio que facilite la información, la orientación, la reflexión y la posibilidad que enfocar de manera positiva y exitosa la jubilación y sus distintas dimensiones, para así establecer un punto de partida que favorezca no sólo a los participantes del Programa, sino que además constituya una iniciativa que apunte a enriquecer el campo profesional del Trabajo Social, impulsando el cambio y crecimiento a favor de una sociedad que beneficie y valore a los ciudadanos de todas las edades.

Coordinación del Programa

La creación, coordinación e implementación del Programa estarán a cargo de la Srta. Daniela Álvarez, Alumna Seminarista de la carrera de Trabajo Social de la Universidad de Valparaíso.

Beneficiarios del Programa

La aplicación del Programa estará dirigida a los trabajadores afiliados a la Caja de Compensación Los Andes, que se encuentren cercanos a su proceso de jubilación (de preferencia de 55 años de edad en adelante), como también a aquellos trabajadores que, en la misma situación, no estén afiliados a la Caja pero deseen participar de este beneficio.

Patrocinio y Supervisión del Programa

- El Patrocinio del Programa de Preparación para la Jubilación estará a cargo de la Caja de Compensación Los Andes y su Coordinador Zonal Área Pensionados Sr. David Norambuena Collao.
- La Supervisión del Programa estará a cargo de la Sra. Marta Bustos Díaz, Docente y Directora de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Valparaíso.

Objetivo General

Diseñar e implementar una metodología de intervención en Preparación para la Jubilación desde la perspectiva del Trabajo Social, por medio de un Programa Social destinado a trabajadores cercanos al retiro laboral.

Objetivo Específico

Contribuir por medio de la implementación del Proyecto “Taller de Preparación para la Jubilación: Fin del Trabajo, Despertar de la Vida”, a otorgar a un grupo de trabajadores cercanos al retiro laboral, información y orientación que les permita vivenciar su proceso de jubilación de manera positiva y enriquecedora.

Productos

- ❖ Desarrollo de una Metodología de Acción orientada a la preparación para el retiro laboral, desde la perspectiva del Trabajo Social, en función de los intereses y necesidades presentadas por personas cercanas a su proceso de jubilación.
- ❖ Propuesta de instauración en la institución patrocinadora, del Programa de Preparación para la Jubilación, basado en la metodología de acción anteriormente mencionada.
- ❖ Creación de un video síntesis de la intervención, que contemple el estado del grupo previo a la puesta en marcha del proyecto, el desarrollo del taller y una instancia evaluativa del grupo al término de éste, a modo de presentar el proceso vivido y los logros obtenidos.
- ❖ Apunte compilatorio de las temáticas trabajadas durante el taller, que cada integrante del grupo obtendrá al término de este, a fin de proyectar en el tiempo los logros y aprendizajes obtenidos, constituyendo así una herramienta de apoyo al trabajador en su proceso de jubilación.

Estrategias Metodológicas

Son las acciones que se pondrán en marcha para el logro de los objetivos de intervención planteados, durante la implementación del Programa y su respectivo Proyecto de Intervención.

Estas estrategias estarán conformadas principalmente por:

- El uso de redes sociales y recursos humanos de respaldo constituidos en el aporte de profesionales de diversas áreas, los que participarán como expositores durante la implementación del proyecto, además de propiciar una instancia de soporte interdisciplinario, dándole un carácter integral a la intervención. Asimismo el contacto permanente con organizaciones e instituciones abocadas al adulto mayor, como medio de promover las redes disponibles y otorgar a los participantes del taller información respecto a estas.
- El rol a desempeñar por la alumna seminarista durante el proceso de intervención, el cual será principalmente de asesora y facilitadora, tanto de contenidos informativos y socioeducativos, como de las instancias reflexivas y participativas que tengan lugar dentro del programa, así como también de coordinadora de los tiempos, recursos y actividades en la implementación de este. Por otra parte además, la alumna desempeñará un rol de animadora sociocultural que tendrá lugar en la aplicación del proyecto, puesto que estará encargada de planificar y dirigir acciones de motivación y estimulación integral para el grupo de personas mayores que integrarán el taller, acorde a las necesidades e intereses de dicho grupo.
- El desarrollo de las sesiones del Proyecto de acuerdo a Módulos Temáticos, lo que permitirá conservar un orden en cuanto a priorización de los ítemes a trabajar, así como una modalidad de avances y logros efectivos en el transcurso de este.
- El planteamiento de un objetivo transversal, orientado al crecimiento y desarrollo personal de los participantes.

- El uso e implementación de técnicas de trabajo grupal y refuerzo de procesos individuales, enmarcados dentro de estrategias de intervención específicas, dadas por la participación, aprendizaje y proyección personal. A fin de orientar cada actividad hacia el logro de los objetivos planteados.
- Las características en el desarrollo de las actividades que conformarán la aplicación del Proyecto, las cuales estarán basadas en los principios de la Andragogía¹: Relevancia (prioridad en los temas e intereses generativos, que movilicen a la persona en el esfuerzo que significa aprender); Respeto (prioridad en el diálogo desde el conocimiento previo y la experiencia de los adultos); Aplicación Inmediata (prioridad en la oportunidad de puesta en práctica de los conocimientos); Porcentaje de Retención (Prioridad en el uso de técnicas que promuevan el uso de los sentidos en la percepción de los contenidos).
- La realización controles evaluativos sesión a sesión, que permitan conocer los logros obtenidos a medida que transcurre el desarrollo del programa, además de una actividad evaluativa intermedia de los aprendizajes, en torno a los contenidos desarrollados a la fecha. Asimismo la coordinación de supervisiones quincenales para evaluar el avance de las acciones realizadas y la planificación de las actividades por realizar.
- La realización de una sesión individual con los participantes que presentan mayores factores de riesgo, como forma de refuerzo del proceso socioeducativo en general.

¹ Walker M. Rosa Capítulo 1: Principios Generales de la Educación de Adultos. Libro 3 de Gerontología "El Buen Envejecer" Pontificia Universidad Católica de Chile 2006

Fases de Desarrollo del Programa

A modo de orientación se proponen cinco fases de desarrollo que sustentarán la puesta en marcha de las acciones profesionales.

Fase Previa		
Fase A*	Promoción y Motivación	Captación de participantes y coordinación de acciones para la ejecución del programa.
Fases de Intervención		
Fase B	Implementación	Desarrollo y ejecución de las acciones programadas
Fase C	Análisis	Sistematización de los resultados obtenidos y conclusiones en torno al proceso.
Fase D	Evaluación	Análisis evaluativo del proceso de intervención
Fase E	Productos	Elaboración de los productos del programa y propuesta

*La primera fase (*Fase A*) corresponde a la etapa previa a la intervención profesional propiamente tal y constituye la apertura a la factibilidad del programa, situando las bases, coordinaciones y motivaciones que influirán en el éxito de la aplicación y desarrollo del mismo.

Uno de sus principales desafíos fue la motivación y promoción de los objetivos del Programa a realizar, cuyo fin era la captación de participantes. Para esto se visitaron distintas empresas que, dentro de sus trabajadores, tuvieran personas en edad de jubilación o cercana a esta, a quienes se les planteó la invitación como un nuevo beneficio de orientación social a otorgar por la Caja de Compensación Los Andes, en una instancia piloto de aplicación gratuita.

En un principio se observó un generalizado desconocimiento y desinterés por parte de las empresas con respecto a la importancia de preparar al trabajador para su fin laboral, lo cual intensificó las labores de promoción y recolección de antecedentes relativos a la importancia del trabajo en el ser humano y las implicancias y cambios que conlleva el término de éste para la vida.

Luego de las acciones de promoción realizadas por la alumna, en constante apoyo del equipo humano perteneciente a la institución patrocinadora, se logró la captación de un grupo de participantes pertenecientes a tres empresas afiliadas. Una de ellas, conformada por profesionales docentes y trabajadores del área de la educación en general, desistió de su participación en el programa debido a contingencias relacionadas con la paralización de la actividad estudiantil en el país.

De este modo el grupo definitivo se conformó a partir de la inscripción de 9 trabajadores, provenientes de distintas empresas, quienes fueron contactados de manera personal por la alumna seminarista.

Es importante mencionar que luego de constituido el grupo, se realizó una actividad previa a la puesta en marcha del presente proyecto, la cual consistió en un **Focus Group Inicial**, cuyo objetivo fue detectar las necesidades e inquietudes presentadas por los trabajadores cercanos a su proceso de jubilación, para así plantear los lineamientos y contenidos del proyecto de manera tal que su aplicación sea capaz de responder efectivamente a los requerimientos que esta etapa plantea para las personas.


De todo lo anterior se desprende un análisis de Fortalezas y Debilidades (FODA), cuyo fin es establecer la situación y contexto en los cuales se desarrollarán las acciones a realizar y que determinará el nivel de éxito en la aplicación del presente programa.

FODA

FORTALEZAS	DEBILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Interés de los trabajadores inscritos en el programa por participar de este beneficio ofrecido por la Caja. • Interés de los trabajadores inscritos en el programa por conocer y desarrollar a través del taller, las temáticas referidas a la jubilación y el envejecimiento. • Ubicación de los trabajadores inscritos en el programa, dentro de un rango etario homogéneo (entre 55 y 65 años de edad). • Positivo enganche profesional logrado entre la alumna y el grupo de trabajadores que conformará el taller. • Disposición por parte de la totalidad de trabajadores inscritos en el programa de asistir a las sesiones del taller en las dependencias de la Caja de Compensación, ubicada en Viña del Mar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diversidad socioeconómica y cultural de los trabajadores inscritos en el programa.
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Disponibilidad de infraestructura, recursos materiales, financieros y humanos (auxiliares, guardias de seguridad) otorgados por la Institución patrocinadora para la realización de las actividades programadas. • Disponibilidad de dicha infraestructura y recursos fuera de los horarios de funcionamiento y atención de la institución. • Posibilidad de contar con apoyo temático e interdisciplinario a través de la participación de profesionales pertenecientes a otras áreas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Residencia y lugar de trabajo fuera de la comuna de Viña del Mar (lugar en donde se desarrollará el taller) de gran parte de los trabajadores inscritos en el programa.

Cronograma

FASE	MESES DE DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN					
	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Fase A: Promoción y Motivación	■					
Fase B: Implementación			■			
Fase C: Análisis					■	
Fase D: Evaluación			■			
Fase E: Productos						■

Tiempo Programado 

Plan de Evaluación

La evaluación de la intervención profesional será de tipo parcial, puesto que se realizará durante el desarrollo del proyecto y estará orientada a revisar y evaluar continuamente el trabajo realizado, con el objetivo de ir realizando las modificaciones que se estimen apropiadas.

Es necesario mencionar que sin desmedro de lo anterior se llevará a cabo una evaluación final del programa, que estará basada en el modelo de referentes específicos², y se llevará a cabo por medio del planteamiento de focos evaluativos del proceso.

Por otra parte los criterios de evaluación a utilizar serán los propuestos por Guillermo Briones³ y se describen a continuación:

² Briones Guillermo. Evaluación de Programas Sociales México 2002

³ Briones Guillermo. Metodología de Los Estudios Evaluativos. Su Aplicación A Programas De Desarrollo Social. Documento N° 28 Santiago Chile Agosto 1974

- **Logro:** En relación a la medición de los efectos producidos por el programa, a través de la cuantificación de aspectos desarrollados en él.
- **Eficiencia:** En cuanto a la relación de los esfuerzos e insumos con los resultados.
- **Persistencia:** En relación al cambio experimentado por los participantes en virtud de las acciones realizadas y su proyección en el tiempo.
- **Calidad:** En cuanto a las apreciaciones cualitativas de los beneficiarios directos de la intervención.
- **Impacto:** Referido al resultado total del programa en relación a la magnitud del problema abordado.

PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Denominación del Proyecto

“Taller de Preparación para la Jubilación: Fin del Trabajo, Despertar de la Vida”

Objetivo General

Otorgar a un grupo de trabajadores cercanos al retiro laboral, información y orientación que les permita vivenciar su proceso de jubilación de manera positiva y enriquecedora.

Objetivos Específicos

Objetivo Específico N° 1

Proporcionar un espacio de autoconocimiento y reflexión a los miembros del taller respecto a su pronta jubilación y proceso de envejecimiento.

Objetivo Específico N° 2

Informar y orientar a los miembros del taller respecto de los cambios Psicosociales asociados a la jubilación y envejecimiento.

Objetivo Específico N° 3

Informar y promover en los miembros del taller la adopción de estilos de vida saludable y autocuidado en su salud.

Objetivo Específico N° 4

Fomentar en los miembros del taller la actividad física e intelectual en su nuevo período de vida marcado por la jubilación.

Objetivo Específico N° 5

Orientar a los miembros del taller respecto a los cambios financieros y previsionales que la jubilación trae consigo.

Objetivo Específico N° 6

Orientar a los miembros del taller acerca de la importancia de la participación social y la disponibilidad y uso de los recursos comunitarios y las redes sociales.

Objetivo Específico N° 7

Promover en los miembros del taller la proyección personal en los años de vida venideros, así como también el uso positivo del tiempo libre.

Objetivo Transversal*

Fomentar a través de la implementación de las actividades contenidas en el taller, procesos de desarrollo y crecimiento personal en cada uno de los integrantes que lo conforman.

Focus Group Inicial

La distribución y ordenamiento de las temáticas a desarrollar durante el taller, se realizó en virtud de la aplicación del Focus Group Inicial⁴, cuyo fin fue el lograr establecer una priorización de los intereses y necesidades presentados por los participantes.

* A través de este objetivo se busca fomentar la seguridad, la comunicación y el optimismo en los participantes del taller.

⁴ Revisar anexo n° 1

Módulos Temáticos

El desarrollo del Proyecto tendrá lugar bajo un ordenamiento temático que permitirá conservar una priorización de las ítemes que presentan mayor interés para los participantes, así como el seguimiento de un continuo coherente en cuanto a la obtención de logros que permitan evidenciar avances en el cumplimiento de los objetivos.

Objetivo Transversal	Desarrollo y Crecimiento Personal	Módulo Temático	Objetivos a los que responde	Nº de sesiones para su desarrollo	
		1. Reflexión y autoconocimiento	Objetivos Específicos Nº 1 y 2	3 sesiones	
		2. Autocuidado y Salud	Objetivos Específicos Nº 3 y 4	3 sesiones	
		<i>Sesión Intermedia de evaluación</i>			
		3. Previsión Social	Objetivo Específico Nº 5	1 sesión	
		4. Participación Social y Recursos de la Comunidad.	Objetivo Específico Nº 6	1 sesión	
5. Tiempo Libre y Proyección Personal	Objetivo Específico Nº 7	1 sesión			

De este modo la ejecución del Proyecto "Taller: Fin del Trabajo, Despertar de la Vida" se realizará a través del desarrollo de 9 sesiones efectivas de contenido temático, a las cuales se sumará una sesión intermedia de evaluación y aplicación de los aprendizajes logrados a la fecha, para dar paso al desarrollo de las actividades restantes.

Una vez finalizada la ejecución de estas 10 sesiones, se llevará a cabo un Focus Group de tipo evaluativo del proceso, seguido de una última actividad grupal en la que tendrá lugar la ceremonia de clausura y certificación del taller. En total la implementación del Proyecto tendrá lugar a lo largo de 12 sesiones a realizar semanalmente entre los meses de agosto y octubre del presente año.

Técnicas a Utilizar

El logro de los objetivos será guiado por el desarrollo de una estrategia de intervención basada en la utilización de técnicas de trabajo grupal y refuerzo de procesos individuales, enmarcadas dentro de ejes específicos de desarrollo, en base a los objetivos planteados. Dichas técnicas se llevarán a cabo por medio de dinámicas y ejercicios variados, que se aplicarán acorde al nivel de desarrollo grupal observado.

ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN		
Técnicas	Finalidad	Eje de Desarrollo
• Presentación	Lograr la apertura del grupo al proceso en general.	Orientado a la Participación
• Iniciación	Propiciar una primera interacción entre los miembros del grupo.	
• Animación	Lograr la distensión del ambiente grupal y la liberación del stress.	
• Motivación	Propiciar la apertura del grupo al desarrollo de un tema específico.	
• Organización	Promover el trabajo en equipo, la coordinación y la cooperación.	
• Audiovisual	Otorgar a los participantes información y contenidos.	Orientado al Aprendizaje
• Análisis General	Propiciar la discusión y reflexión de los participantes en torno a los temas.	
• Análisis Ideológico	Propiciar la reflexión de contenidos en torno a aspectos culturales de la realidad.	
• Dramatización	Lograr la representación teatral de situaciones o hechos esperados para el futuro.	Orientado a la Proyección Personal
• Abstracción	Desarrollar las capacidades de introspección y autoconocimiento.	
• Reflexión	Propiciar en los participantes el repaso de experiencias y roles desempeñados a lo largo de su vida y sus expectativas a futuro.	

Matriz de Planificación
Proyecto "Taller: Fin del Trabajo, Despertar de la Vida"

Objetivo General: Otorgar a un grupo de trabajadores cercanos al retiro laboral, información y orientación que les permita vivenciar su proceso de jubilación de manera positiva y enriquecedora.

Módulo	Objetivos Específicos	Sesiones	Recursos	Tiempo
Reflexión y Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> Nº 1 Proporcionar un espacio de autoconocimiento y reflexión a los miembros del taller respecto a su pronta jubilación y proceso de envejecimiento. 	<p>Sesión Nº 1 Apertura, Bienvenida</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Interacción y conocimiento grupal Aplicación de test de definición de intereses y gustos personales Foro de reflexión y autoevaluación. 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Alumna Seminarista Encargada Audiovisual <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Salón de eventos Caja Equipo audiovisual Música Guía de intereses Coffee Break 	Jueves 3 de Agosto 19 ⁰⁰ hrs.
	<ul style="list-style-type: none"> Nº 2 Informar y orientar a los miembros del taller respecto de los cambios psicosociales asociados a la jubilación y envejecimiento. 	<p>Sesión Nº 2 Reflexiones y Aprendizajes</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Exposición en data sobre principales cambios psicosociales de la jubilación y el envejecimiento. Actividades de interacción grupal Foro de reflexiones y experiencias 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Alumna Seminarista Encargada audiovisual <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Salón de eventos Caja Equipo audiovisual Música Coffee Break 	Jueves 10 de Agosto 19 ⁰⁰ hrs.

		<p>Sesión N° 3 Reflexiones</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de desarrollo individual e interacción grupal • Película basada en la temática de la jubilación • Foro de ideas y reflexiones en torno al film presenciado. 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alumna Seminarista <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Película • Reproductor DVD • Video proyector • Coffee Break 	<p>Jueves 17 de Agosto 19⁰⁰ hrs.</p>
<p><i>Autocuidado y Salud</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • N° 3 Informar y promover en los miembros del taller la adopción de estilos de vida saludables y autocuidado en su salud. • N° 4 Fomentar en los miembros del taller la actividad física e intelectual en su nuevo período de vida marcado por la jubilación. 	<p>Sesión N° 4 Aprender y Ejercitar</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de desarrollo individual e interacción grupal • Realización de ejercicios prácticos de relajación y ejercitamiento físico • Foro de reflexión y aprendizajes 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alumna Seminarista • Profesional Área Salud • Encargada Audiovisual <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Equipo audiovisual • Ficha de autoevaluación en salud • Música • Coffee Break 	<p>Jueves 24 de agosto 19⁰⁰ hrs.</p>

	<p>Sesión Nº 5 Conocer y Autoevaluar</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición en data sobre los cambios físicos que conlleva el envejecimiento • Exposición en data sobre principales enfermedades asociadas al envejecimiento y su prevención • Foro de reflexiones y experiencias 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alumna Seminarista • Profesional Área Salud • Encargada Audiovisual <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Equipo audiovisual • Música • Coffee Break 	<p>Jueves 31 de Agosto 19⁰⁰ hrs.</p>
	<p>Sesión Nº 6 Aprender y Prevenir</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición en data sobre principales enfermedades asociadas al envejecimiento y su prevención • Foro de reflexiones 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alumna Seminarista • Profesional Área Salud • Encargada Audiovisual <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Equipo audiovisual • Música • Coffee Break 	<p>Jueves 7 de Septiembre 19⁰⁰ hrs.</p>

<p>Sesión Intermedia de Evaluación</p>	<p><i>Finalidad:</i> <i>Evaluar el proceso de aprendizaje a partir de la aplicación de los conocimientos obtenidos a la fecha.</i></p>	<p>Sesión Nº 7 Control evaluativo</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición en data del resumen de contenidos trabajados en sesiones anteriores • Ejercicio de integración grupal • Ejercicio de análisis individual • Foro de reflexiones 	<p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alumna Seminarista • Encargada Audiovisual <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Equipo audiovisual • Materiales de creación (papel, plumones, pegamento, recortes de revistas, entre otros) • Música • Coffee Break 	<p>Jueves 14 de Septiembre 19⁰⁰ hrs.</p>
<p>Economía y Previsión</p>	<p>Nº 5 Orientar a los miembros del taller respecto a los cambios financieros y previsionales que la jubilación trae consigo.</p>	<p>Sesión Nº 8 Orientación Previsional</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición sobre sistemas previsionales • Foro de consultas y reflexión 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alumna Seminarista • Asesor Previsional <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Música • Coffee Break 	<p>Jueves 28 de Septiembre 19⁰⁰ hrs.</p>

<p>Participación Social y Recursos de la Comunidad</p>	<p>Nº 6 Orientar a los miembros del taller acerca de la importancia de la participación social y la disponibilidad y uso de los recursos comunitarios y las redes sociales.</p>	<p>Sesión Nº 9 Conocer y Considerar</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición sobre la importancia de la participación social en el adulto mayor • Exposición en data sobre existencia, beneficios y requisitos de participación en redes sociales. • Foro de consultas y reflexión 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alumna Seminarista • Asistente Social invitado • Encargada Audiovisual <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Equipo audiovisual • Música • Coffee Break 	<p>Jueves 5 de Octubre 19⁰⁰ hrs.</p>
<p>Tiempo Libre y Proyección Personal</p>	<p>Nº 7 Promover en los miembros del taller la planificación de los años de vida venideros, así como también el uso positivo del tiempo libre.</p>	<p>Sesión Nº 10 Sueños y Proyecciones</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición en data sobre beneficios ofrecidos por la Caja a sus pensionados • Ejercicio de proyección individual • Role Playing de proyección • Foro reflexivo 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alumna Seminarista • Coordinador Área <p>Pensionados de la Caja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encargada Audiovisual <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Equipo audiovisual • Ficha de proyección personal • Música • Coffee Break 	<p>Jueves 12 de Octubre 19⁰⁰ hrs.</p>

Finalización de la Intervención

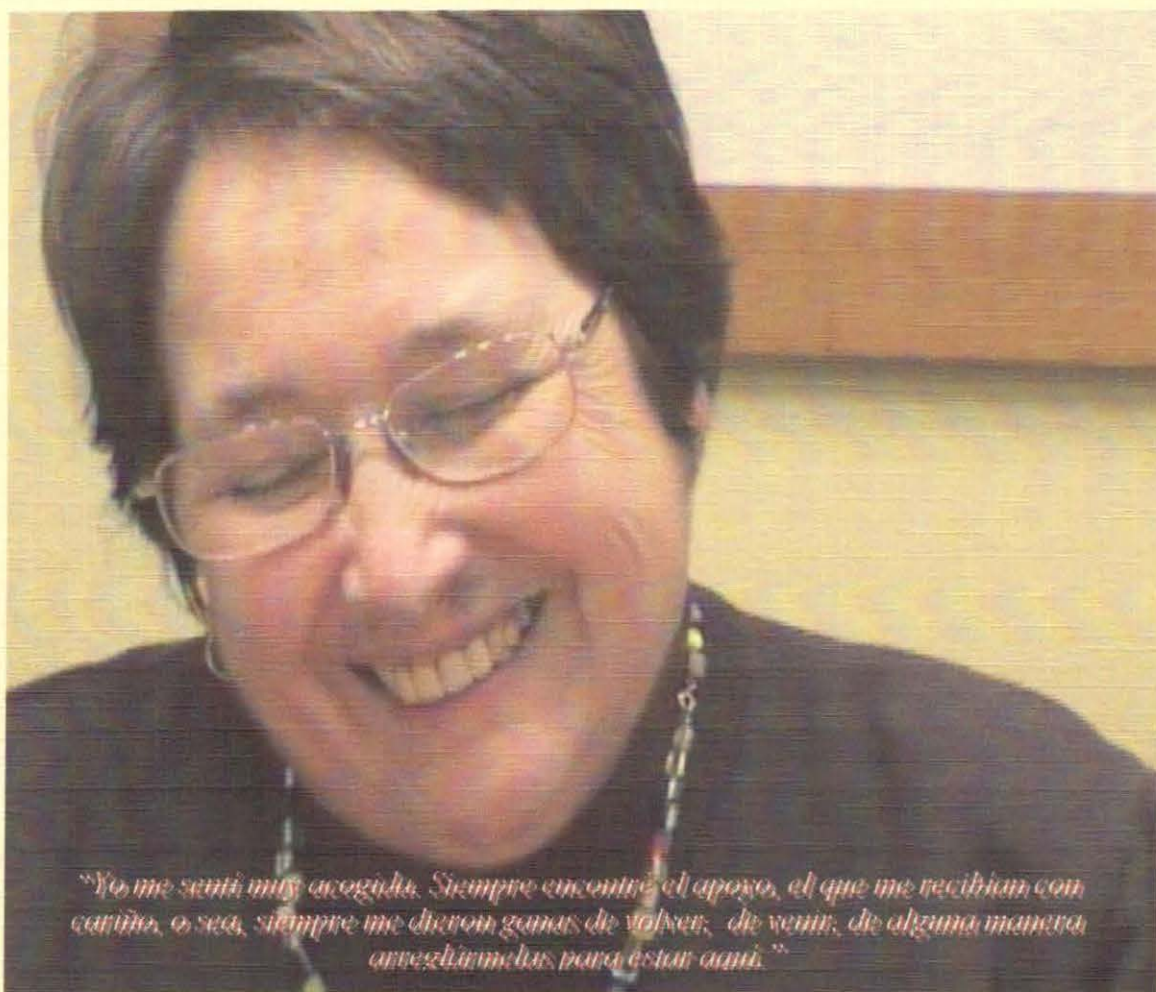
<p style="text-align: center;">Sesión N° 11 Evaluación Final</p>	<p style="text-align: center;"><u>Focus Group Evaluativo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizará jornada en donde se evaluarán aspectos metodológicos y temáticos, aplicados en el desarrollo del Proyecto, así como también los logros y aprendizajes obtenidos por los participantes en el transcurso de este. • Se analizarán las percepciones de los participantes con respecto a la cercanía de su jubilación y el bagaje de herramientas obtenidas a partir de su participación en el taller.
<p style="text-align: center;">Sesión N° 12 Ceremonia de Clausura</p>	<p style="text-align: center;"><u>Actividad e Finalización</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizará cóctel de camaradería • Se presentarán agradecimientos a los participantes y cooperadores en la implementación del proyecto <ul style="list-style-type: none"> • Se entregará certificación de participación

Instrumentos de Evaluación

Para la evaluación de las sesiones se hará uso de instrumentos de verificación que apuntarán al análisis de los resultados y logros de cada una de las actividades planificadas en el presente Proyecto, en términos generales estas estarán dadas por:

- Registros de asistencia
- Guías de ejercicios prácticos
- Registro audiovisual
- Pautas de observación y sistematización de los temas.
- Texto síntesis de las temáticas trabajadas durante el taller.

IV CAPÍTULO EJECUCIÓN I



"Yo me sentí muy acogida. Siempre encontré el apoyo, el que me recibían con cariño, o sea, siempre me dieron ganas de volver, de venir, de alguna manera anegármelas para estar aquí."

PERFIL DE LOS PARTICIPANTES

Características y percepciones de los sujetos de intervención frente al proceso de jubilación que están prontos a experimentar.

Como parte importante de la Programación de acciones preparatorias al proceso de jubilación, está el establecer un perfil de los participantes, es por eso que para este fin se aplicó una encuesta a las 9 personas inscritas en una primera convocatoria para conformar el grupo participante del Proyecto Taller de Preparación para la Jubilación, más dos personas inscritas posteriormente.

A continuación los resultados de la aplicación de la encuesta inicial (revisar anexo nº19).

Antecedentes Generales de los Sujetos de Intervención

Antecedentes Personales

En un principio el total de personas interesadas en participar en el proyecto alcanzaba el número de 16, dividido en 8 mujeres y 8 varones, cinco de los cuales desistieron de su participación producto principalmente de incompatibilidad de horario debido a labores de turnos.

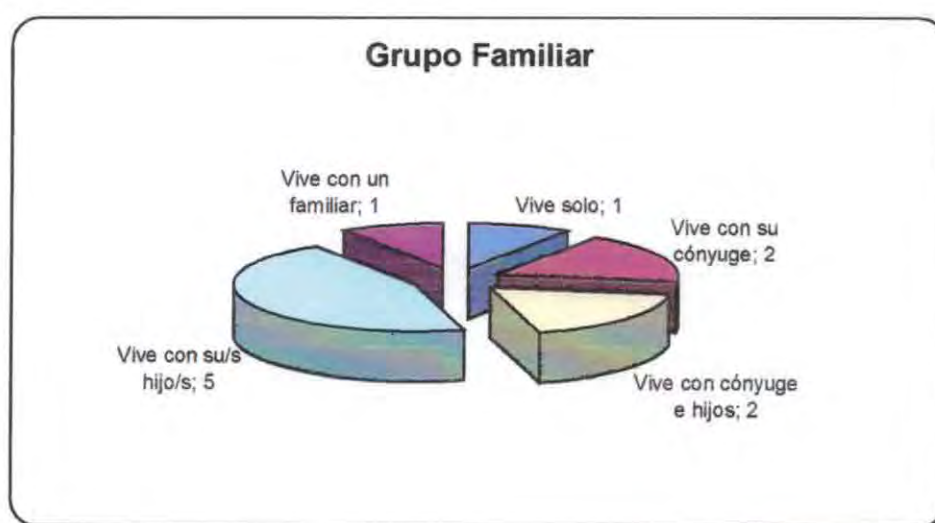
Es así como de las 11 personas inscritas y confirmadas en su participación en el taller de preparación para la jubilación, 8 de ellas son de sexo femenino y 3 de sexo masculino, tal como lo indica el gráfico N° 1.



En cuanto al estado civil de los trabajadores que conformarán el taller de preparación para la jubilación se puede indicar que es variado, no obstante predomina el número de participantes casados.

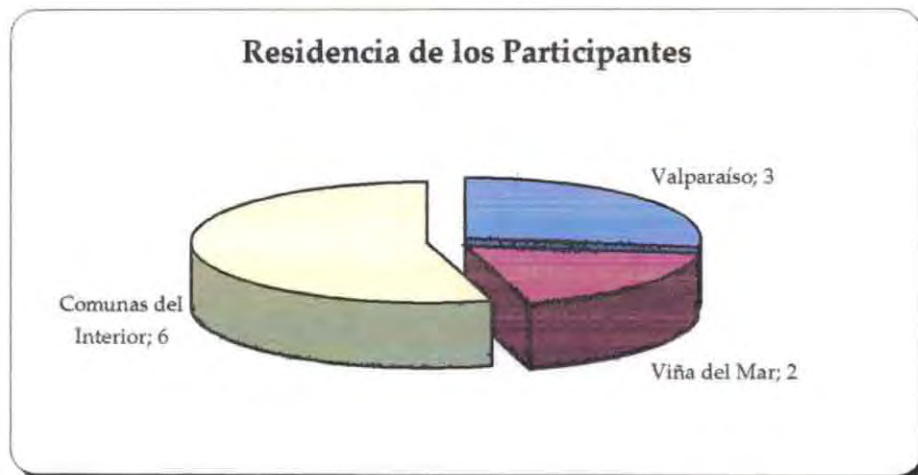


A partir de la encuesta aplicada se obtiene que el grupo familiar de los participantes está conformado predominantemente por los hijos y en segundo lugar los cónyuges, sin embargo se registran participantes que viven solos o con algún familiar mayor (madre), lo cual se considera, para efectos del análisis, como un factor de riesgo de la persona en su proceso de jubilación, puesto que se proyecta un envejecimiento carente de redes afectivas cercanas (familia) o limitado por el cuidado del miembro familiar de mayor edad.



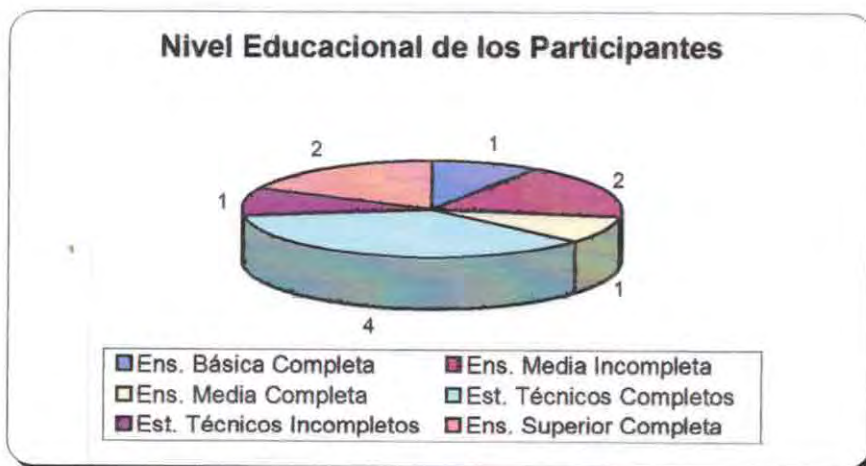
Respecto al lugar de residencia de los participantes del taller se puede mencionar que en su mayoría pertenecen a comunas del interior de la V región tales como Quilpue y Villa Alemana. Pese a esto, la totalidad de los inscritos no

manifiesta inconveniente en asistir al desarrollo del taller en las dependencias de la institución patrocinante ubicada en la comuna de Viña del Mar.



Antecedentes Laborales

El nivel educacional de los trabajadores inscritos en el proyecto de preparación para la jubilación es amplio, pero se constituye principalmente en personas con estudios de tipo técnico y profesional.



Los estudios superiores o de especialización cursados por los participantes del taller se exponen a continuación por medio del siguiente cuadro:

Cargo Desempeñado	Frecuencia	Porcentaje
Asistente de paciente 3ª Edad	1	9,1
Asistente Social del Personal	1	9,1
Auxiliar de Servicio	1	9,1
Bodeguero	1	9,1
Directora	3	27,3
Empleado Administrativo	1	9,1
Fiscalizador	1	9,1
Manipuladora de Alimentos	1	9,1
Secretaria	1	9,1
Total	11	100,0

Es importante señalar que de los trabajadores inscritos en el taller, nueve de ellos pertenecen a empresas afiliadas a la Caja de Compensación Los Andes (Lipigas y Hogar de Cristo) y los dos restantes pertenecen a empresas sin dicha afiliación (Cooperativa de Agua Potable Laguna Verde y Servicio Nacional de Aduanas). Dentro del total de instituciones se registra, en los participantes, la ocupación de cargos que van desde rangos directivos a auxiliares, lo cual se puede apreciar por medio del siguiente cuadro:

Estudios Cursados	Respuestas	Porcentaje
Ninguno	4	36,4
Aistente Social	1	9,1
Auxiliar de Enfermería	1	9,1
Enfermera Universitaria	1	9,1
Moda y Confección	1	9,1
Secretariado	2	18,2
Técnico en Comercio Exterior	1	9,1
Total	11	100,0

Se aprecia diversidad en el nivel sociocultural del grupo con el cual se llevará a cabo el taller, sin embargo esto no parece constituir una merma en la motivación de sus miembros para el desarrollo y participación en el mismo. Por el contrario, se proyecta dicha diversidad en el complemento y la riqueza de visiones

frente al fin laboral, así como en las distintas perspectivas y recursos de enfrentamiento ante este. Aún así se considera la necesidad de un trabajo de desarrollo grupal importante, que promueva la confianza y la interacción entre los participantes del taller, así como también la posibilidad de realizar sesiones individuales de estimarse pertinente.

Por otra parte el tiempo que los participantes del taller llevan trabajando alcanza una media de 30,6 años. Siendo un promedio de 3,8 años los restantes para la jubilación de los miembros del grupo, dentro del cual el 36,4% jubilará en un año o menos.

Percepciones frente a la Jubilación

Este ítem plantea las bases del enfoque que se otorgará a la creación y desarrollo del proyecto de preparación para la jubilación, puesto que a través de los resultados obtenidos mediante esta sección de la encuesta, pueden reconocerse aquellos aspectos que en los futuros jubilados constituyen mayores preocupaciones y presentan falencias de factores protectores.

Actitud

Frente a la cercanía de su jubilación, los integrantes del taller manifiestan prioritariamente sentimientos tanto de seguridad como de preocupación. Seguridad en el sentido de que se sienten dispuestos a ejercer acciones orientadas a vivir un proceso lo más positivo posible y entre ellas destacan su asistencia al presente Taller de Preparación para la Jubilación. Sin embargo declaran sentir preocupación tanto en aspecto económico luego de finalizada su actividad laboral, como en lo que significa la vida en sí carente de una rutina de trabajo.

Por otra parte el grupo manifiesta sentimientos de optimismo debido a la oportunidad que ofrece la jubilación para la realización de proyectos y actividades postergadas por la vida laboral. Esto seguido del sentimiento de incertidumbre que crea en los participantes el proceso de envejecimiento que coincide con la llegada de la jubilación, asimismo temor a la soledad y a la discriminación social a causa de

la edad. Finalmente se registran sentimientos de ansiedad y angustia debido a los diversos cambios que en general significa la jubilación para la vida de las personas. En este ítem de la encuesta uno de los participantes declara *“No sé que pasará conmigo porque no me gusta la soledad”*

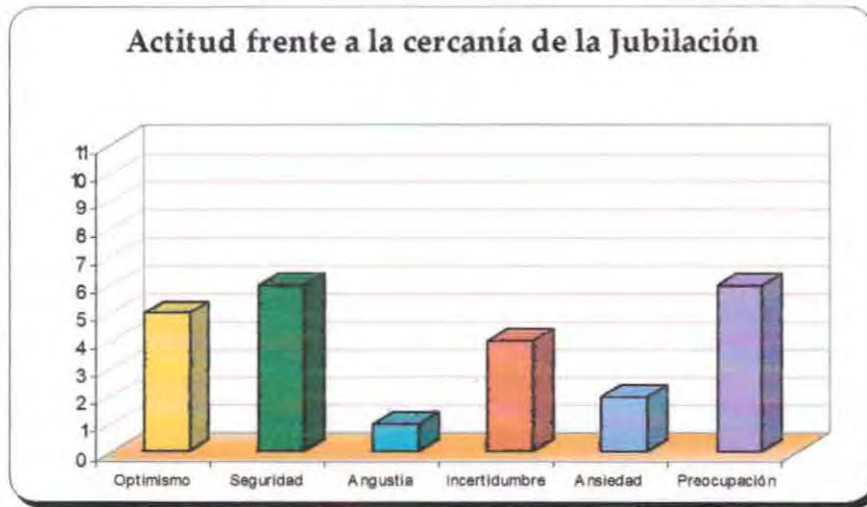
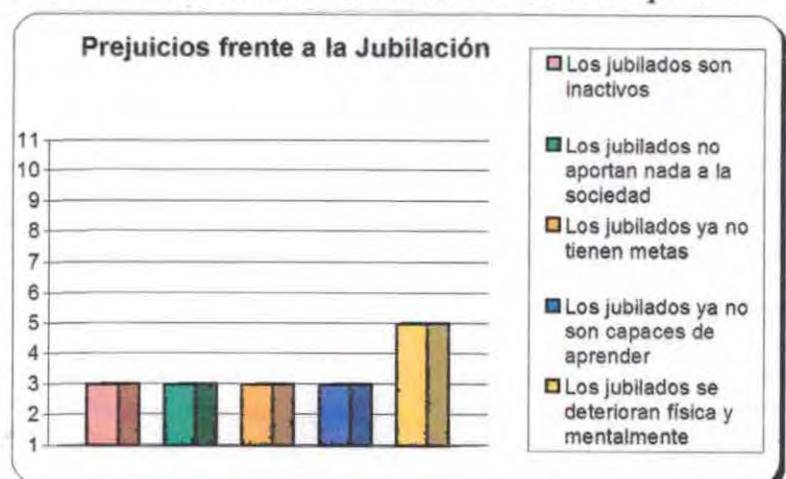


Imagen social de la Jubilación y el envejecimiento

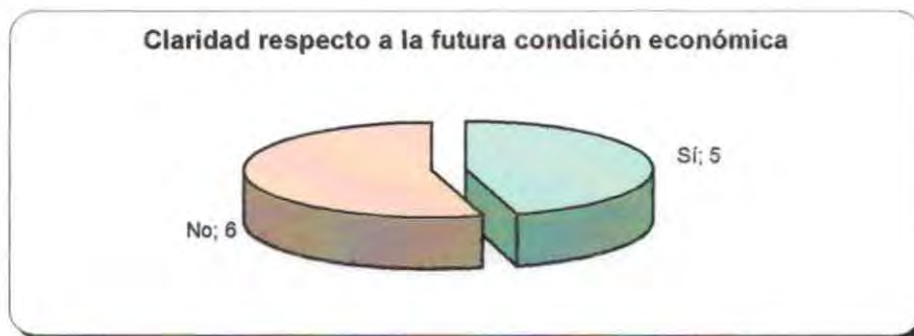
En general los participantes del taller reconocen las afirmaciones planteadas como ciertas desde la sociedad, sin embargo no se identifican personalmente con estas. Aún así 5 de los 11 integrantes del taller consideran que, en general, la falta de actividad que muchas veces conlleva la jubilación puede significar el deterioro físico o mental de la persona. Esto se grafica en el siguiente comentario plasmado en una de las encuestas aplicadas:

“Yo pienso que todo esto es lo que se da en la sociedad, no es mi caso. Pero sí creo que si uno se queda inactivo se deteriora”



Aspecto Económico

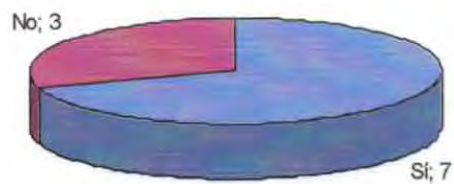
Respecto a las condiciones económicas luego de la jubilación, los participantes del taller en su mayoría declaran no tener claridad frente a este aspecto, aludiendo incertidumbre debido a que estiman que será poco el monto de la pensión a recibir. Los trabajadores que indican conocer los detalles de su aspecto económico luego de finalizada su actividad laboral es debido a que ya cuentan con su pensión por jubilación pero continúan trabajando o bien porque ya han comenzado sus trámites de retiro laboral para el presente año.



Por otro lado el 70% de los participantes manifiesta contar con alguna alternativa de ingreso extra a la pensión de jubilación, dado por pensiones de sobrevivencia, propiedades, vehículos o la posibilidad de realizar docencias y asesorías en las áreas de desempeño laboral. Asimismo, el 30% de los miembros del grupo declara no contar con herramientas de ingreso adicionales al monto de su futura pensión por jubilación.

Este ítem se refiere a las potencialidades con que cuentan los participantes para vivir un proceso de jubilación y envejecimiento positivos. A partir de esto se considera que el contar con alternativas de ingreso anexos a la pensión obtenida luego de la jubilación constituiría una oportunidad de cierto grado de alivio, considerando que el aspecto económico es una de las aristas que más preocupación e incertidumbre causa en los trabajadores cercanos a su proceso de jubilación.

Posee herramientas de ingresos extra



Cambios asociados al proceso de jubilación y envejecimiento

Cambios Físicos

En este ítem, del total de los participantes, sólo 5 de ellos expresaron tener conocimiento de los cambios físicos que tienen lugar en el proceso de envejecimiento marcado por la jubilación. Del mismo modo 6 de ellos declara sentirse sereno de enfrentar dichos cambios. Por otra parte 9 personas del total manifiesta tener claridad acerca del cuidado de su salud y prevención de enfermedades, lo cual se explica, en cierta medida por el área de ocupación laboral a la cual pertenece gran parte del grupo (Hogar de Cristo) y que tiene que ver con la asistencia y cuidados al adulto mayor.

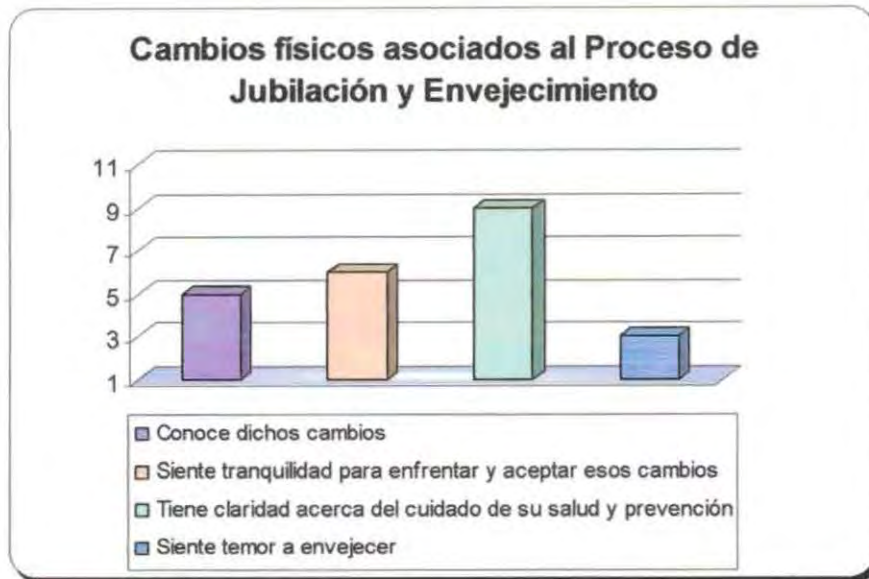
Sin embargo se proyecta la importancia del tratamiento de este aspecto en el desarrollo del taller, con el fin de ampliar conocimientos y centrarlos principalmente en cada participante, considerando que además se registran personas dentro del grupo que manifiestan sentir temor a envejecer. Esto se refleja en los siguientes comentarios obtenidos a través de la encuesta aplicada:

“Por ser hipertensa veo yo veo con preocupación mi futuro”

“Tengo temor a envejecer y vivir muchos años con enfermedad”

“Siento algo de temor ante las enfermedades que pueden ser invalidantes”

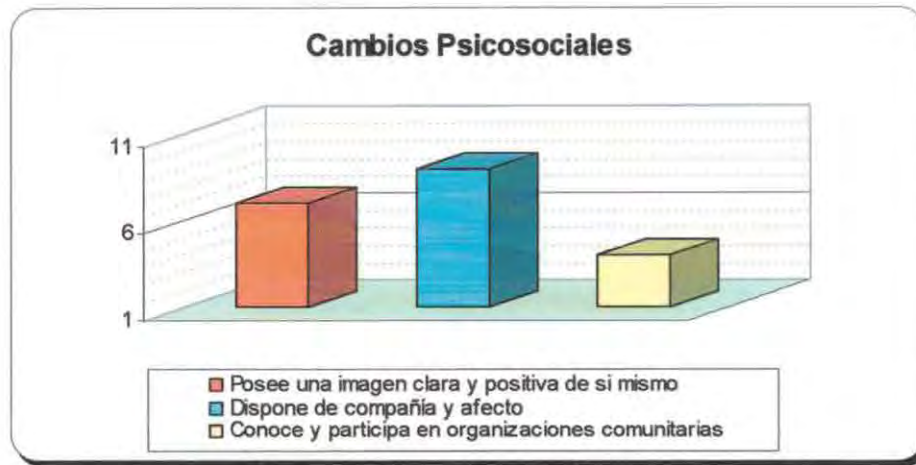
“Me da miedo terminar enfermo”



Cambios Psicosociales

En cuanto a los cambios psicosociales asociados con el proceso de desprendimiento laboral y envejecimiento, dentro de los factores protectores considerados fundamentales para asumir esta etapa de manera positiva, la mayor parte de los encuestados declara disponer de compañía y afecto, sin embargo no son todos, lo cual refleja que existen personas dentro del grupo que actualmente se encuentran bajo algún grado de aislamiento social y/ soledad, lo cual representa un factor de riesgo necesario de abordar dentro del desarrollo del proyecto a presentar. Del mismo modo sólo 7 de los 11 participantes del taller manifiesta poseer una imagen clara y positiva de sí mismo, lo cual evidencia precarios niveles de autoestima en el grupo, adquiriendo este aspecto especial importancia dentro de la programación y aplicación del proyecto.

Por otra parte solo 4 del total de los encuestados indican conocer y participar en instancias comunitarias y sociales, lo cual pone de manifiesto la necesidad de información de las oportunidades tanto sociales como personales que estas pueden significar luego de terminada la vida laboral, para propender a un proceso más enriquecedor e integrador.



Tiempo Libre

En este ítem de la encuesta se obtuvo como resultado que casi la totalidad de los participantes indicó poseer planes y proyectos familiares y personales para luego de jubilar, lo cual se considera un aspecto positivo que refleja el interés por desarrollar nuevas actividades después de finalizada la vida laboral. Sin embargo sólo 5 de los 11 participantes manifestaron tener claridad sobre cómo planificar y organizar el tiempo libre otorgado por la jubilación.

Esto indica que para los participantes existiría la intención de realizar nuevas actividades y mantenerse activo a través del tiempo luego de la jubilación, no obstante, sin tener muy claro cómo lograr esto. Lo cual se constituye en la necesidad de desarrollar este aspecto dentro del proyecto a presentar, a fin de otorgar a los participantes las claves para una buena organización de su tiempo libre.

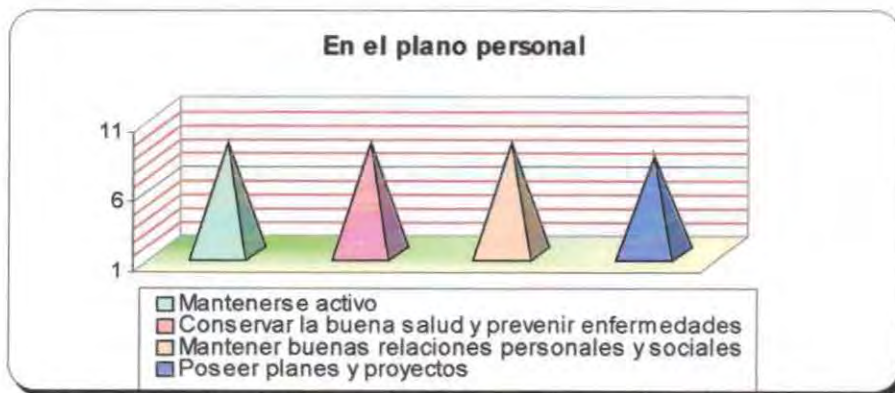


Necesidades Sociales en el Proceso de Jubilación

Los resultados obtenidos a través de esta sección de la encuesta pretenden identificar las necesidades sociales que presentan los sujetos de intervención en su transición del trabajo a la jubilación, tanto en el ámbito personal, conyugal y familiar, como social en general, considerando este último punto en lo referido a la interacción del individuo con sus pares y con la comunidad.

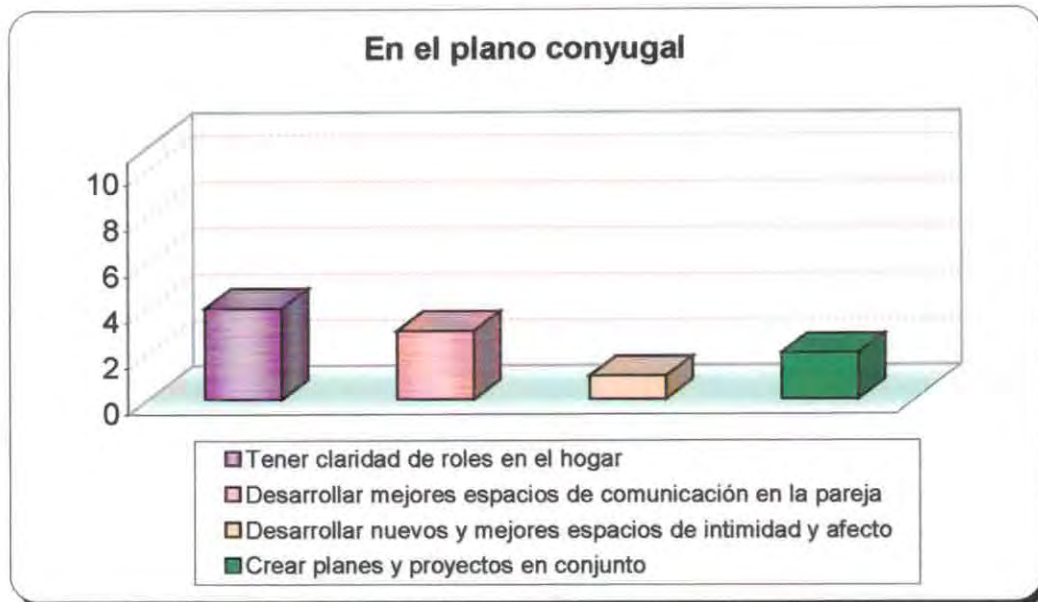
En el plano personal

En general dentro del ámbito personal, los encuestados manifiestan una alta necesidad de conservar la actividad, la buena salud y las buenas relaciones personales y sociales con los demás, con el fin de vivir de manera óptima el proceso de jubilación. Asimismo consideran de importancia el hecho de contar con planes y proyectos para desarrollar una vez vivido dicho período.



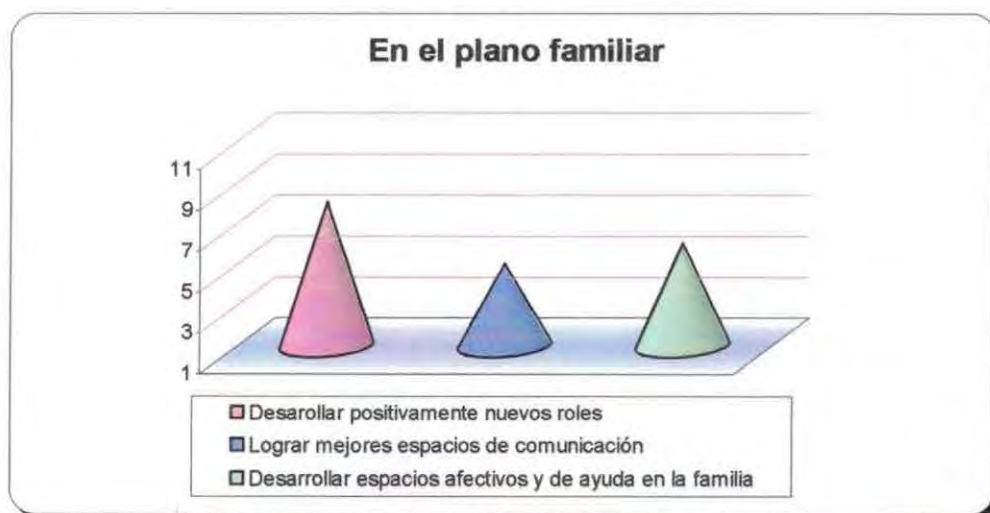
En el plano conyugal

Cabe mencionar que debido al bajo número de integrantes del grupo que cuentan actualmente con cónyuge, los resultados obtenidos en este ítem reflejan una alta necesidad de lograr o mantener la claridad de roles en el hogar, así como una moderada necesidad de desarrollo de mejores espacios de comunicación y afecto en la pareja, además de la importancia de la creación de planes y proyectos en conjunto.



En el plano familiar

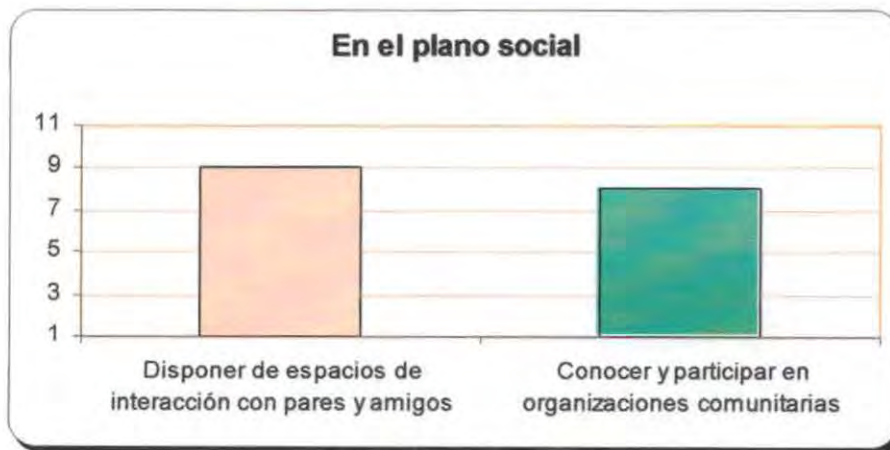
En esta sección se aprecia una mayor necesidad de desarrollo positivo de nuevos roles, tales como los de abuelo o abuela. Seguido por la importancia otorgada al desarrollo de espacios afectivos y de ayuda en la familia, lo cual busca potenciar el rol del adulto mayor como aporte importante en experiencia y sabiduría. En tercer lugar se reconoce la necesidad de logro de mejores espacios de comunicación, especialmente con los hijos y generaciones más jóvenes.



En el plano social

Según el resultado de las encuestas aplicadas se puede mencionar que los participantes manifiestan una importante necesidad de información y oportunidad de contar con espacios de interacción con pares y amigos, lo cual se proyecta en la creación y aplicación del proyecto a presentar, dentro del desarrollo del aspecto grupal, así como el potenciar la interacción, la comunicación y la participación de los integrantes del grupo. Asimismo se evidencia una alta necesidad por conocer y participar de nuevos espacios comunitarios.

“Me gustaría mucho conocer gente y participar en grupos”



Características de los Sujetos de Intervención respecto del Proceso de Jubilación y Envejecimiento

La siguiente matriz busca presentar una descripción-resumen de los factores susceptibles de incidir en la manera en que los sujetos de intervención vivirán su proceso de jubilación y envejecimiento. Dichos factores se dividirán en dos categorías:





















- *Factores de Riesgo:* Considerados como las variables constituidas por las características generales y las percepciones presentadas por el trabajador, que dificultarían una positiva adaptación a los procesos vitales antes mencionados. Dichos factores fueron susceptibles de aminorar u orientar de manera favorable por medio de la aplicación del Programa de Preparación para la Jubilación.

- *Factores Protectores:* Considerados como las variables constituidas por las características generales y percepciones presentadas por el trabajador, que facilitarían una positiva adaptación en el proceso de jubilación y envejecimiento. Estos factores fueron susceptibles de potenciar a través de la aplicación del Programa.

A continuación se identifica la incidencia de los factores protectores y de riesgo en cada uno de los sujetos que participaron en el Proyecto de Preparación para la Jubilación desarrollado, para de este modo, individualizar la situación de cada trabajador. Gracias a esto fue posible aplicar las acciones más pertinentes y eficaces orientadas a dar respuesta al problema social en el cual se basa el presente Seminario de Título.

La matriz de síntesis que a continuación se presenta, se realizó en base a los 9 participantes del taller inscritos inicialmente y cuya convocatoria se conservó hasta la finalización de la aplicación del proyecto.

MATRIZ DE SÍNTESIS

		FACTORES DE RIESGO				
Sujetos de Intervención		Vive solo o con Familiar Mayor	Percepción negativa ante la cercanía de la jubilación*	Prejuicios frente a la Jubilación	No posee claridad frente a situación económica luego de jubilar	Siente temor a envejecer
1	J. M.					
2	O. C.					
3	R. P.					
4	G. G.					
5	E. G.					
6	G. R.					
7	I. A.					
8	H. H.					
9	R. R.					

* Identifica su percepción en uno o más de los siguientes estados: Angustia – Incertidumbre – Ansiedad - Preocupación

FACTORES PROTECTORES							
Sujetos de Intervención	Dispone de compañía y afecto	Percepción positiva ante la cercanía de la jubilación*	Posee herramientas de ingresos adicionales luego de jubilar	Tranquilidad para enfrentar cambios físicos asociados al envejecimiento	Buen nivel de Autoestima	Posee planes y proyectos para el uso del tiempo libre	
1 J. M.	👍	👍	👍			👍	
2 O. C.	👍		👍	👍	👍	👍	
3 R. P.	👍	👍			👍	👍	
4 G. G.	👍	👍	👍	👍	👍	👍	
5 E. G.	👍		👍			👍	
6 G. R.	👍	👍	👍		👍	👍	
7 I. A.		👍		👍			
8 H. H.	👍				👍	👍	
9 R. R.	👍	👍	👍	👍	👍	👍	

* Identifica su percepción en uno o más de los siguientes estados: Optimismo - Seguridad

Focus Group Inicial

El Programa de Preparación para la Jubilación propuesto en el presente seminario de título se estructuró a partir del análisis de las percepciones e inquietudes respecto del proceso de jubilación, en sujetos que se encuentran cercanos a su retiro laboral.

El Focus Group inicial tuvo lugar el día jueves 13 de julio del 2006 en las dependencias de la Caja de Compensación Los Andes, sucursal Viña del Mar y tuvo una duración efectiva de 2 horas, más un momento intermedio de 15 minutos destinado a un Coffee Break.

A la sesión asistieron 9 personas, lo cual corresponde a la totalidad de convocatoria para los participantes del taller que confirmaron su presencia. Constituyendo, además, un número ideal para el desarrollo de un grupo focal.

Los participantes seleccionados para el desarrollo de la actividad correspondieron a los trabajadores inscritos en el Programa de Preparación para la Jubilación, lo que contribuyó a generar una instancia inicial de conocimiento y apertura para el taller "Fin del Trabajo, Despertar de la Vida" a desarrollar entre los meses de agosto y octubre del presente año.

El presente documento recoge las principales reflexiones y opiniones obtenidas a lo largo de la sesión.

A.- Estructura de la sesión de Focus Group Inicial desarrollado en el marco del Proyecto – Taller “Fin del Trabajo Despertar de la Vida”

1.- Inicio de la sesión. Introducción

Bienvenida. Presentación del proyecto, definición de los objetivos de la sesión. Descripción de la metodología. Presentación de la alumna seminarista e integrantes del grupo participante.

2. Aplicación de la encuesta inicial

Por medio de la aplicación de la encuesta inicial a los trabajadores que integrarán el taller, se logra la recopilación de sus antecedentes principales además de la introducción de los participantes en los aspectos más generales relacionados con la jubilación. Los puntos expuestos se toman como punto de partida para la realización de un análisis más exhaustivo de los temas considerados más relevantes y que presentan mayor necesidad de desarrollo.

3. Desarrollo del Focus Group

El desarrollo del Focus Group se enmarca dentro del objetivo general de investigación que dice relación con *conocer y describir la actitud de los sujetos de intervención frente al proceso de jubilación que están prontos a experimentar*. Asimismo responde a los objetivos específicos de investigación números 2 y 3, los cuales dicen relación con *identificar las inquietudes de los sujetos de intervención frente a la cercanía de su jubilación e identificar las necesidades sociales en su transición del trabajo a la jubilación*, respectivamente.

De este modo evaluar la condición psicológica, emocional y social presentada por los integrantes del grupo previo a su participación en el taller de preparación para su retiro laboral.

A partir de esto, se seleccionaron tres temáticas principales a reflexionar, sobre las que se priorizó en tiempo y profundidad, las cuales fueron guiadas desde el desarrollo de los aspectos más generales a los matices más específicos, estos temas fueron:

- Importancia del trabajo en la vida de las personas
- Sentimientos respecto a la jubilación
- El envejecimiento como etapa de vida

Asimismo se incluyeron dos ítemes adicionales de reflexión y análisis respecto a las necesidades e inquietudes de los participantes en el desarrollo del taller a realizar y a la iniciativa de la Caja de Compensación Los Andes de respaldar una instancia de orientación y apoyo a los trabajadores cercanos a su proceso de jubilación.

4. Conclusiones y acuerdos

Para finalizar se recapitaron las reflexiones logradas en la sesión, de manera de que el grupo plantease conclusiones y cerrase el ciclo reflexivo. Asimismo se dio paso al establecimiento de acuerdos respecto al inicio del taller preparatorio para la jubilación y a la entrega de un obsequio de bienvenida a este, cortesía de la institución patrocinante.

B.- Principales Elementos de Reflexión Obtenidos

Luego de la exposición al grupo focal de las temáticas anteriormente presentadas, se generaron diversas reflexiones en torno a cada uno de los puntos. A través de esto fueron destacándose aspectos de mayor relevancia e interés para los participantes, dando paso a un debate fluido y enriquecedor para la obtención de antecedentes significativos para el diagnóstico social.

A continuación se exponen los principales hitos reflexivos obtenidos por medio del Focus Group realizado.

1. *Importancia del Trabajo en la vida de las personas.*

El impacto que conlleva la jubilación para la persona estaría determinado en alguna medida por el valor que esta asigne a la actividad laboral desarrollada a lo largo de su vida. Esto se relaciona con el estatus, el crecimiento personal, la autoestima y los logros y fracasos que el trabajo signifique o haya significado para esta.

Cit.1: *“Para mí el trabajo dignifica. Una persona que estudia o no estudia pero no encuentra un trabajo es lo peor que la sociedad le puede entregar. Yo creo que ahí no tendríamos ni si quiera que reclamar que esa persona hiciera cosas indebidas, robara... yo no entiendo que la gente no pueda tener trabajo, eso para mí es indigno.*

Asimismo se detecta un acuerdo generalizado en el grupo respecto a la necesidad de desempeño laboral del ser humano, esto como fuente fundamental de relaciones sociales y base determinante del avance y desarrollo de la sociedad. Esto se grafica claramente en la siguiente cita obtenida en la sesión:

Cit.2: *“El trabajo es una necesidad imperiosa para poder desarrollarse como persona en la vida, alcanzar logros y metas. Porque al iniciarse en el trabajo cuando uno es joven, lo que te motiva es tener un ingreso, pero luego te vas dando cuenta de que hay metas que puedes ir logrando y tu vas estudiando, superándote, creciendo profesionalmente. Es toda una*

trayectoria que uno hace como trabajador. Y esos logros son realmente una satisfacción. De manera que yo soy una persona que a la juventud que se me acerca le digo, el trabajo es realmente imperioso para que tu te puedas desarrollar como persona. Yo en el trabajo tuve la oportunidad de ir a fiestas, conocer personas, pude desarrollarme socialmente Yo estoy realmente feliz de haber trabajado y haber conocido el mundo laboral desde joven”.

2. Sentimientos respecto a la jubilación

Las reflexiones expresadas por el grupo en torno a este punto estuvieron dadas principalmente desde dos perspectivas. Primero la visión del fin del trabajo como una oportunidad de desarrollo de proyectos y sueños postergados. El merecido descanso a la persona después de una vida entera de labor. Se aprecia en este aspecto un interés marcado en los miembros del grupo por participar en diversas actividades para luego de su jubilación, cuyo punto de partida lo estaría constituyendo el taller a realizar por la alumna seminarista. Esta perspectiva se aprecia claramente a través de las siguientes opiniones citadas en el Focus Group:

Cit. 3: “Yo por ser mamá, esposa, dueña de casa y trabajadora, he tenido que postergar muchos de los proyectos que quería hacer cuando era joven. Tengo una serie de proyectos que están ahí, esperando desde que yo tenía a lo mejor 20 años y que ahora los voy a poder hacer. Además espero tener buena salud, por eso vine a este curso para aprender a cómo mantener una salud más larga. Por eso espero que este trabajo sirva para unas bases de esta Caja para hacer aquí lo que hacen en Santiago, que nos den los espacios para hacer un montón de cosas y nos den beneficios adicionales”

Cit. 4: “Yo trabajé toda la vida. Toda la juventud se fue en el trabajo. Hay horarios que realmente son esclavizados, de 8 de la mañana a 6 de la tarde se te fue el día, entonces sales en la tarde cansada...no disfrutas del día. El fin de semana se te hace cortísimo, no te queda tiempo para disfrutarlo plenamente. Al jubilar todo el tiempo es para ti y puedes comenzar a disfrutar”

Cit. 5: *“Ahora hay más oportunidades porque ahora hay más gente adulta. Yo conozco personas que han jubilado y tienen hartas actividades, personas que viajan, personas que pintan, personas que están aprendiendo inglés, personas que han entrado a la Universidad, porque ahora hay carreras para el adulto mayor, hay mucho campo que uno tiene que descubrir. Por lo mismo uno viene a estos talleres, para prepararse para cuando llegue el momento de jubilar”.*

En segundo lugar se registró a lo largo del Focus Group realizado, la perspectiva que considera a la jubilación como un quiebre, como el término de una etapa llena de satisfacciones que conlleva un sentimiento de incertidumbre y pérdida. Se aprecia el temor a la inactividad y a la falta de motivación en el día a día. Asimismo cobra relevancia el hecho de la carencia de rutina laboral, que desemboca en la pérdida del rol de trabajador, para pasar a un estado de búsqueda permanente.

Otro punto importante lo constituye el aspecto económico, que en términos generales desarrolla preocupación en los participantes.

Es importante destacar que también se registró un interés de estos miembros del grupo en descubrir, mediante el taller, nuevas motivaciones y oportunidades de crecimiento y uso del tiempo libre luego de la jubilación.

Las siguientes citas obtenidas a través de la sesión reflejan esta perspectiva acerca de la jubilación:

Cit. 6: *“En respuesta a qué hago cuando termine el trabajo, para mí es terrible. Yo no me veo en mi casa tirada, eso no. Yo soy una persona muy activa, estoy todo el día trabajando, no me importa quedarme hasta las 10 de la noche en la oficina, o sea para mí esa es mi vida”.*

Cit. 7: *“La verdad es que a mí me da algo de preocupación el dejar de trabajar, porque yo trabajo de los 15 años, en la empresa que estoy llevo 40 años y me pasó que una vez salí un mes de vacaciones y los primeros días no hallaba qué hacer porque no había tenido nunca tanto tiempo libre. La verdad es que no hallaba la hora de que se cumpliera el mes para volver a trabajar, porque me sentía raro, como que me faltaba algo, uno se acostumbra. Y*

eso es lo que yo pienso ahora, que siempre voy a necesitar estar haciendo algo, en actividad. Al no hacer nada uno se empieza a bajonear y se pone achacoso, a lo mejor hasta se puede enfermar”.

Cit. 8: “Antes pasaba que la gente trabajaba toda su vida y después jubilaba y moría ligerito. Nadie los apoyaba, no sé, pero pensaban que ya no servían para nada”.

Cit. 9: “Yo me siento preocupada en el aspecto económico, porque soy desordenada y gastadora y creo que no me va a alcanzar para vivir con lo que sacaré”.

Cit. 10: “Al jubilado lo castigan, ese es el temor más grande. Porque tu sales jubilado y te pagan la mitad de la plata y yo digo por qué castigan a una persona que ha entregado toda la vida, te quitan los beneficios que tenias cuando eras activo, después cuando más los necesitas”.

Cit. 11: “Uno siente algo de temor porque uno esta acostumbrado a una rutina diaria, de hecho el día domingo, el día sábado no puedes seguir durmiendo más allá de las 9 de la mañana, uno esta inquieto, el reloj biológico ya no te cambia. Yo a eso le tengo miedo, a la rutina diaria, porque cuando tu estás enfermo por ejemplo te sientes abandonado, y es la sensación esa de estar en la casa y piensas qué estará pasando en el trabajo, como que tú eres la pieza importante y somos todos sustituibles lamentablemente”

3.- El Envejecimiento como Etapa de Vida.

Existe acuerdo en el grupo acerca de este aspecto, en el sentido de que todos se identifican dentro de una etapa que trae cambios, tanto a nivel físico, como psicológico y social. El grupo reconoce un deterioro progresivo en estos aspectos a medida que se ganan años, por esto consideran fundamental y necesario el hecho de conservar la salud al envejecer, así como también preservar la energía con la que cuentan actualmente .

Por otra parte se registra un temor a la soledad, a envejecer sin apoyo afectivo y sin las condiciones económicas que permitan mantener un status de vida

tranquilo, al igual que relaciones sociales que contribuyan a permanecer en actividad. Asimismo, existe un estado generalizado de temor a perder la autonomía y constituir un problema para la familia.

Las siguientes opiniones grafican estos temores:

Cit. 12: *“La preocupación que tengo yo es cuando tenga 75, 80 años, porque uno ha visto como las personas mayores quedan solas y un hijo las va a ver de vez en cuando. Entonces esa es la incertidumbre que tengo yo, cómo va a ser a esa edad. Porque ahora estoy activo, si me dejan solo salgo. Pero cuando uno esta enfermo o cuando ya está un poco más lento se queda en la casa y le cuesta salir, entonces se queda solo. Por eso yo digo es importante programarnos para esa edad”.*

Cit. 13: *“El deterioro del organismo llega de todas maneras, entonces nadie puede estar solo, vamos a depender de alguien y ese alguien a lo mejor no va a ser nuestro hijo, porque nuestro hijo está haciendo su vida, como le corresponde. Entonces tiene que ser una institución la que se haga cargo, pero hay que prepararse para eso, para irse a un hogar”.*

Cit. 14: *“Yo tengo un miedo terrible de llegar a viejo y depender de los demás”*

Cit. 15: *“Uno tiene que tomar las precauciones de ir mas seguido al médico, preocuparse de uno mismo, saber que si uno se enferma o queda postrada es una carga para la familia, entonces realmente es complicado que uno no asuma esto responsablemente. Pero uno se descuida, es como que tiene las ganas de seguir y esas ganas como que no se terminan nunca”.*

Cit. 16: *“Yo noto que a esta edad, yo tengo 60 años ya, si bien es cierto el físico se va deteriorando, me estoy llenando de arrugas, aparecen las canas y otros cambios más por ahí, noto que el físico sí se deteriora pero el alma sigue igual de joven, igual con las ganas de seguir disfrutando de la vida, es decir, el alma, el espíritu se mantiene joven”.*

Dentro de esta temática también surge la inquietud de los participantes por lograr un cambio a nivel de la sociedad, en donde se fortalezca la dinámica

intergeneracional y se otorgue valor al adulto mayor. Esto enmarcado en una necesidad de retroalimentación, en la cual se evite la desconexión entre jóvenes y viejos y se promueva la interacción, el respeto y el afecto. Asimismo se considera fundamental que se reconozcan las capacidades y experiencia de quienes son mayores, como fuentes de conocimientos y aprendizaje, especialmente desde el plano laboral. En este sentido, durante la sesión se vivió un momento de profunda reflexión que llevó a la catarsis de uno de los participantes, respecto a su sentimiento de discriminación laboral debido a su edad.

Las siguientes citas recogidas en la sesión reflejan claramente estos aspectos:

Cit. 17: *“Es importante educar a la juventud, a los niños respecto del adulto mayor, porque si los que estamos ahora no educamos a los niños y jóvenes difícilmente nos van a poder tender la mano. Crear conciencia de cuidar y respetar a los mayores, lo que en esta sociedad eso no existe, se ha perdido”.*

Cit.18: *“Existe discriminación, no se valoriza a los mayores. Los niños son muy fríos, hasta los hijos de uno son fríos. Con mi señora siempre pensamos que vamos a quedar los dos solos porque los hijos van a hacer su vida y uno no puede ser carga de sus hijos”*

Cit.19: *“En Chile no respetan a los viejos, ni en los trabajos, tu a los 40 ya eres viejo. No existe una cultura de vejez. No sirve la experiencia de los viejos, no la toman en cuenta, entonces eso es una pena grande. Los cabros jóvenes de ahora si tienen que echar a un viejo es un número, allá en la empresa se ha visto, a las personas que ya tienen 45 años las ven en plata, a ese gallo le estamos pagando 800 mil pesos, nos conviene traer dos cabros de 200 o 300 mil, pero no saben que esta empresa grande partió por lo que él hizo y se modernizó por lo que él hizo, porque él aportó toda su vida. Hay personas que han trabajado 45 años y ni una despedida, nada”.*

Cit.20: *“Yo donde más me siento discriminada por mi edad es en el trabajo, o sea es terrible porque yo llegue hace 15 años a trabajar a la empresa y esa área donde estoy yo ha crecido 5 o 6 veces o más y yo que he trabajado de día, me he quedado de noche, me he ido tarde, he formado un buen equipo que he tratado con cariño, pero llega un momento en que te dicen*

oye ya te estas poniendo vieja, como que podrías ir pensando en retirarte para que llegue una persona joven, más activa. Entonces uno dice, pero por qué me dice vieja! Si yo no presento licencias, no me enfermo, voy todos los días a trabajar. Uno apechuga, pero no se lo reconocen. Yo siento eso y me da pena, yo nunca pensé que un día yo iba a sentir ser tan discriminada solamente por ser vieja y yo no me siento vieja, absolutamente para nada, pero si es como que constantemente te lo están recordando”.

4.- Expectativas de los participantes en relación al Taller

A partir de la información obtenida por medio de la sesión, se logra apreciar las inquietudes que los participantes manifiestan respecto del proceso de jubilación que están cercanos a vivir. Dichas inquietudes confirman los aspectos recogidos en el marco referencial del presente seminario de título, que dicen relación con la importancia del fin laboral desde una perspectiva de ciclo vital, como un proceso que conlleva diversos cambios y que conduce inexorablemente a una necesidad de adaptación. En este sentido fue posible recoger las expectativas de quienes participarán en el taller preparatorio para la jubilación, cuyos puntos de mayor relevancia apuntan a la necesidad de contar con una instancia de reflexión en torno a los temores y inquietudes que estos cambios significan. Asimismo la posibilidad de conocer otras experiencias, compartir y disfrutar de espacios de aprendizajes de diversa índole y atractivo general para el grupo.

Los participantes mostraron gran interés en el aspecto relacionado a cómo envejecer de mejor manera, conocer técnicas de autocuidado y prevención en salud. Además manifestaron interés en conocer herramientas para lograr una mayor seguridad en el ámbito económico y previsional. Sin embargo en términos generales, los miembros del grupo se muestran abiertos a recibir toda la orientación y apoyo que el taller les ofrezca, lo cual refleja una gran disposición y excelente actitud para el desarrollo de esta instancia.

A continuación algunas citas recogidas en la sesión que comprueban esto:

Cit. 21: *"Yo me inscribí al taller con curiosidad. Yo vengo a aprender. Pero si a alguien le sirve también lo que yo puedo aportar, mejor. Dije yo, voy a ver, a lo mejor es algo que me va a servir"*.

Cit. 22: *"A mí gustaría que me dijeran qué me conviene para jubilar mejor, principalmente en lo previsional"*.

Cit. 23: *"A mí me interesa mucho el autocuidado, aprender a ser responsable de mi cuerpo y mi salud. Antes de enfermarme aprender a prevenir. La idea es llegar a ser una adulta mayor lo más sana posible, no hacer que los hijos tengan que cargar con uno, tratar de ser independiente el mayor tiempo posible"*.

Cit. 24: *"Yo estoy intranquilo respecto a la jubilación porque tengo niños chicos, entonces me interesa saber cómo puedo cuidar mejor la salud, cómo puedo invertir en algo, qué puedo hacer en mis ratos libres, cosas así. La idea es aprovechar estas instancias"*.

Cit. 25: *"Yo creo que este puede ser un espacio para hacer lo que a uno le gusta. Si te gusta bailar baila, si te gusta pintar pinta. Botar tensiones"*.

Cit. 26: *"Todo lo que se plantee, todo lo que se nos enseñe a nosotros nos va a servir, sea lo que sea. La idea es sacar lo que tenemos dentro. Así ganamos todos, compartiendo las experiencias"*.

5.- Opiniones e impresiones respecto a que la Caja de Compensación aborde el tema de la Jubilación.

En términos generales se aprecia en el grupo una actitud bastante favorable respecto a que la Caja de Compensación se haga cargo del proceso que afecta a las personas al momento de la jubilación, como un avance en el logro de mejores condiciones de vida para aquellos que envejecen, complementando la entrega de beneficios de tipo económico y material con instancias de orientación y apoyo en esta etapa de la vida.

Las opiniones que a continuación se exponen presentan una prueba de ello:

Cit. 27: *“Es muy bueno que la Caja se preocupe de esto, porque no tenemos ninguna orientación. No hay un colegio de padres, a nadie le enseñan a ser padre, y yo creo que si alguien dijera voy a poner un colegio para padres yo creo que se inscribirían muchas personas. Esto es algo similar, en este sentido encuentro muy bueno lo que esta haciendo la Caja”.*

Cit. 28: *“Yo creo que es positivo que incluso con la experiencia de todos nosotros, que ya tenemos un bagaje bastante grande, se puedan hacer otras cosas en beneficio de nosotros mismos o de otras personas. Yo creo que sería la partida, sería bonito y nos dejaría una satisfacción de regalo”.*

Cit. 29: *“Vamos a tener el privilegio de ser los primeros en esto, los pioneros”*

Cit. 30: *“Yo creo que sería bueno que nosotros mismos hagamos un compromiso de venir a estos talleres, porque si nosotros venimos la Caja se va a dar cuenta de que es necesario, que hay personas que quieren hacerlo”*

C. Conclusiones

Para finalizar se puede señalar que a partir del Focus Group realizado, fue posible determinar la heterogeneidad de los trabajadores que participarán del taller de preparación para la jubilación, tanto en sus características socioculturales como en la percepción del proceso de jubilación en sí, lo cual constituyó una base para la formulación definitiva del proyecto a desarrollado en cuanto a la elección de las técnicas más pertinentes a utilizar y al grado de profundidad que se otorgado a cada tema, entre otros puntos.

Asimismo fue posible rescatar la disposición de cada uno de los participantes en su integración al grupo y el compromiso de asistencia para la puesta en marcha de esta iniciativa, esto a partir del logro de un primer enganche profesional de características altamente positivas.

D. Listado de Asistentes al Focus Group Inicial¹

- 1.- Sra. E. G., Directora área Recursos
- 2.- Sr. H. H., Ayudante de Bodegas
- 3.- Sra. R. P., Auxiliar de Servicio
- 4.- Sra. G. G., Asistente Social del Personal
- 5.- Srta. I. A., Manipuladora de Alimentos
- 6.- Sra. O. C., Directora Hogar de Niños
- 7.- Sr. J. M., Fiscalizador
- 8.- Srta. G. R., Secretaria
- 9.- Sr. R. R., Empleado Administrativo

¹ Se omiten los nombres completos de los participantes, así como las empresas en las que se desempeñan, como resguardo de su privacidad.

REGISTRO DE INTERVENCIÓN
Proyecto Taller “Fin del Trabajo, Despertar de la Vida”

Objetivo General: Otorgar a un grupo de trabajadores cercanos al retiro laboral, información y orientación que les permita vivenciar su proceso de jubilación de manera positiva y enriquecedora.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES					
Módulo	Objetivo Específico	Fecha y Hora	Lugar	SESIÓN N° 1 “Apertura y Bienvenida” (anexo 2)	Asistencia: 9 personas
				Técnicas	Descripción pautada de la Sesión
Reflexión y Autoconocimiento	N° 1 Proporcionar un espacio de autoconocimiento y reflexión a los miembros del taller respecto a su pronta jubilación y proceso de envejecimiento.	3 de agosto 19 hrs.	Sala de Video Conferencias Caja Los Andes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentación ▪ Iniciación ▪ Animación ▪ Abstracción 	<p><i>(La sesión tuvo una duración aprox. de 3 horas)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Llegada de los participantes • Bienvenida. Entrega de Tabla con información del taller y fechas de sesiones (Revisar anexo n° 4) • Dinámica de Presentación (Conversar dos minutos con el compañero del lado. Luego, cada participante se pone de pie, presenta a su compañero y cuenta una breve historia de la vida de él. Se repite en orden) • Dinámica de Conocimiento (Todos se ponen de pie y caminan o bailan desordenadamente por la sala mientras suena la música. Cuando la música para, todos se detienen y se reúnen con la persona que quedó enfrente. Se saludan, se presentan y conversan de algún tema cotidiano o sobre el taller. Cuando la música vuelva a sonar se despiden y vuelven a caminar desordenadamente hasta que la música se detenga. Se repite 5 veces) • Coffee Break • Actividad de Autoconocimiento (revisar anexo n° 3) • Foro de reflexión acerca de la actividad realizada. Conclusiones • Finalización de la sesión. Agradecimientos.

SESIÓN N° 2 "Reflexiones y Aprendizajes" (anexo 5)				Asistencia: 10 personas
Módulo	Objetivo Específico	Fecha y Hora	Lugar	Técnicas
Reflexión y Autoconocimiento	N° 2 Informar y orientar a los miembros del taller respecto de los cambios psicosociales asociados a la jubilación y envejecimiento	10 de agosto 19 hrs.	Sala de Video Conferencias Caja Los Andes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Animación ▪ Motivación ▪ Audiovisual ▪ Análisis general
<p>Descripción Pautada de la Sesión</p> <p>(La sesión tuvo una duración de aprox. 3 hrs. 10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. Objetivos de la Sesión • Dinámica grupal de Conocimiento <p>(Todos se ponen de pie y caminan desordenadamente por la sala mientras suena la música, cuando esta para, todos se detienen y se reúnen con la persona que quedó enfrente. Se saludan y conversan de algún tema cotidiano o sobre el taller hasta que la música vuelva a sonar. Se repite 5 veces)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de apertura al tema <p>(Se presenta una secuencia de 35 imágenes numeradas y se pide a cada uno de los integrantes del grupo que seleccione dos de ellas, que representen tanto su estado actual en relación a la cercanía de la jubilación, como la visión de sí mismos luego de esta. Al finalizar cada integrante, por turno, se pone de pie y explica su elección).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coffee Break • Exposición sobre los aspectos psicosociales de la jubilación y Envejecimiento • Foro de reflexión acerca de los temas presentados. Conclusiones. • Dinámica de aprendizajes <p>(Se hace correr una hoja en blanco, donde cada integrante escribe una pequeña frase, idea o consejo para un buen envejecer o para enfrentar la jubilación de manera positiva, luego dobla el trozo de papel escrito, de modo que quede escondido y pasa la hoja a su compañero. Cuando todos los participantes hayan escrito algo, la moderadora desdobra el papel y lee los aportes allí plasmados)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finalización de la sesión, agradecimientos, despedida. 				

Módulo		SESIÓN N° 3 "Reflexionar y Aplicar" (anexo 6)			Asistencia: 11 personas
Objetivo Específico	Fecha y Hora	Lugar	Técnicas	Descripción Pautada de la Sesión	
<p>N° 1 Proporcionar un espacio de autoconocimiento y reflexión a los miembros del taller respecto a su pronta jubilación y proceso de envejecimiento.</p> <p>N° 2 Informar y orientar a los miembros del taller respecto de los cambios psicosociales asociados a la jubilación y envejecimiento</p>	17 de agosto 19 hrs.	Sala de Video Conferencias Caja Los Andes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abstracción ▪ Reflexión ▪ Animación ▪ Audiovisual ▪ Análisis ideológico 	<p>(La sesión tuvo una duración de aprox. 3 hrs.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. Objetivos de la sesión. • Dinámica de Autoconocimiento, Memoria (ejercicio de reminiscencia) y Animación. <p>(Los participantes se relajan e intentan recordar el momento más agradable que vivieron en los últimos días, se transportan a ese momento, intentan sentir las sensaciones, los olores, los sonidos. Luego intentarán recordar un momento agradable ocurrido durante el último año, los últimos 5 años, la juventud y la niñez. Luego, sin abrir los ojos pensarán en alguna canción que les guste mucho y comenzarán a tararearla, aumentando la intensidad de la voz progresivamente. Luego abrirán los ojos, se pondrán de pie y comenzarán a pasar por la sala escuchando la música, cuando la música para los participantes se detienen y a partir de las instrucciones de la alumna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - se toman de las manos con quien este más cerca - le sonrían a quien este más cerca - le cuentan un sueño a quien este más cerca - observan a quien esté mas cerca y le dicen qué aspecto positivo percibe de él.) Fin de la dinámica. <ul style="list-style-type: none"> • Exposición sobre envejecimiento exitoso • Coffee Break • Extracto de película "Las Confesiones del Sr. Schmidt" • Foro de reflexión acerca de el film presentado aplicando los aspectos aprendidos en la exposición anterior • Llenado de ficha evaluativa de salud. Fin de la sesión. 	

Módulo		Objetivo Específico		SESIÓN N° 4 "Aprender y Ejercitar" (anexo 7) Expositora Invitada Srta. Carolina Ahumada C., Licenciada en Cs. de la Actividad Física			Asistencia: 8 personas
		Fecha y Hora	Lugar	Técnicas	Descripción de la Sesión		
Autocuidado y Salud	<ul style="list-style-type: none"> N° 4 Fomentar en los miembros del taller la actividad física e intelectual en su nuevo período de vida marcado por la jubilación. 	24 de agosto 19 hrs.	Sala de Video Conferencias Caja Los Andes	<ul style="list-style-type: none"> Abstracción Animación Audiovisual De análisis general 	<p>(La sesión tuvo una duración efectiva de aprox. 3 hrs.)</p> <ul style="list-style-type: none"> Bienvenida. Objetivos de la sesión. Presentación de la expositora invitada Dinámica grupal de abstracción <p>(La alumna reparte hojas en blanco entre los participantes y les pide que anoten todos los sentimientos negativos que puedan tener y todo lo que les haga mal física, emocional, psicológica y espiritualmente. Luego otorga a los participantes unos minutos para reflexionar sobre lo que escribieron y les pide que doblen en dos el papel y lo rompan en pedazos, proyectando mentalmente la liberación y abandono de los sentimientos negativos a través de dicha acción. Todo esto se acompaña de una música intensa. Luego cada participante bota los trozos de papel en un basurero, y al cambio de música se pone de pie y comienza a pasear por la sala adquiriendo del movimiento y la interacción con los demás energías positivas y alegría. Cuando la música se detenga los participantes paran y se reúnen en pareja compartiendo los resultados de la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> Exposición sobre actividad física, autocuidado y prevención. Coffee Break Desarrollo de actividades prácticas de ejercicio físico y técnicas de relajación. Reflexiones, aprendizajes y conclusiones acerca de las actividades realizadas Agradecimientos, despedida. Fin de la sesión. 		

Módulo	Objetivo Específico	SESIÓN N° 5 "Conocer y Autoevaluar" (anexo 8) Expositor Invitado Sr. Cristián Fernández P., Tecnólogo Médico			Asistencia: 4 personas ²
		Fecha y Hora	Lugar	Técnicas	
Autocuidado y Salud	<ul style="list-style-type: none"> N° 3 Informar y promover en los miembros del taller la adopción de estilos de vida saludables y autocuidado en su salud. 	31 de agosto 19 hrs.	Sala de Video Conferencias Caja Los Andes	<ul style="list-style-type: none"> Audiovisual Análisis General 	<p><i>(La sesión tuvo una duración efectiva de aprox. 3 horas)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Bienvenida. Objetivos de la sesión. Presentación del expositor invitado Exposición 1ª parte: Proceso de Envejecimiento Físico Coffee Break Exposición 2ª parte Prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento. Foro de reflexiones, aprendizajes y conclusiones acerca de las temáticas abordadas. Agradecimientos, despedida. Fin de la sesión.

² La baja asistencia se debió a una contingencia climática no previsible.

SESIÓN N° 6 "Aprender y Prevenir" (anexo 9)		Asistencia: 8 personas		
Expositora Invitada Srta. Milán Bustamante G. Tecnóloga Médica				
Módulo	Objetivo Específico	Fecha y Hora	Lugar	
			Técnicas	
			Descripción de la Sesión	
Autocuidado y Salud	<ul style="list-style-type: none"> N° 3 Informar y promover en los miembros del taller la adopción de estilos de vida saludables y autocuidado en su salud. 	07 de septiembre 19 hrs.	Sala de Video Conferencias Caja Los Andes	<p>(La sesión tuvo una duración efectiva de aprox. 3 hrs.10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> Bienvenida. Objetivos de la sesión. Dinámica de Creatividad, Interacción Grupal y Motivación <p>(La alumna entrega 11 tarjetas de papel y un sobre a cada participante. Luego pide a una persona que se ponga frente al grupo. Entonces otorga un instante para que cada integrante decida lo positivo, lo atractivo o la cualidad especial que ve en ella y seleccione un regalo imaginario para obsequiarle. Luego escribirá todo esto en la tarjeta, lo leerá en voz alta y se lo entregará al participante, quien lo guardará en su sobre. Cuando todos hayan entregado una tarjeta a la persona esta vuelve a su asiento y el grupo aplaude. Se repite la actividad por turno. Luego los miembros del grupo se pondrán de pie y al ritmo de la música pasearán por la sala desordenadamente. Cuando la música se detenga la alumna dirá un nombre al azar de alguno de los participantes, quien tendrá que hacer distintos movimientos los cuales serán imitados por el grupo.)</p> <ul style="list-style-type: none"> Coffee Break Presentación de Expositora Invitada Exposición sobre salud y prevención en el adulto mayor. Cambios hormonales. Menopausia, Andropausia y cánceres de mayor incidencia en personas mayores de 50 años. Beneficios del Auge Reflexiones, aprendizajes y conclusiones acerca de las actividades realizadas Agradecimientos, despedida. Fin de la sesión.

Finalidad de la Sesión		SESIÓN N° 7 "Recapitular y Aplicar" (anexo 10)			Asistencia: 8 personas
Fecha y Hora	Lugar	Técnicas	Descripción de la Sesión		
14 de septiembre 19 hrs.	Sala de Video Conferencias Caja Los Andes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Audiovisual ▪ Organización ▪ Abstracción ▪ Análisis general 	<p>(La sesión tuvo una duración aproximada de 32 hrs.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. Objetivos de la sesión. • Exposición síntesis de las temáticas presentadas hasta la fecha. • Coffee Break • Actividad de integración, análisis y evaluación grupal. <p>(Los participantes del grupo se reúnen en parejas y analizan en conjunto un caso en torno al proceso de jubilación y envejecimiento, integrando, para esto, los conocimientos aprendidos hasta la fecha. Luego cada pareja presentará su caso y las soluciones que considera más apropiadas para éste, frente al grupo.) (revisar anexo n° 10)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foto de reflexión y evaluación del grupo en el proceso de aprendizaje. • Actividad de integración, análisis y evaluación individual. <p>(Cada participante del grupo analiza y define las debilidades y fortalezas con las que cuenta para enfrentar su proceso de jubilación y envejecimiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agradecimientos, despedida. Fin de la sesión. 		

SESIÓN N° 8 "Orientación Previsional" (anexo 13) Expositor Invitado Sr. Patricio Jiménez G., Asesor Previsional				Asistencia: 8 personas	
Módulo	Objetivo Específico	Fecha y Hora	Lugar	Técnicas	Descripción de la Sesión
Previsión Social	<ul style="list-style-type: none"> N° 5 Orientar a los miembros del taller respecto a los cambios financieros y previsionales que la jubilación trae consigo. 	28 de septiembre 19 hrs.	Sala de Video Conferencias Caja Los Andes	<ul style="list-style-type: none"> Análisis General Reflexión 	<p>(La sesión tuvo una duración efectiva de aprox. 3 horas)</p> <ul style="list-style-type: none"> Bienvenida. Objetivos de la sesión. Exposición sobre previsión social 1ª parte Coffee Break Exposición sobre previsión social 2ª parte Foro de reflexión y consultas Agradecimientos, despedida. Fin de la sesión.

Módulo		SESIÓN N° 9 "Conocer y Considerar" (anexo 14) Expositor Invitado Sr. Héctor Rivera C., Asistente Social				Asistencia: 7 personas
Objetivo Específico	Fecha y Hora	Lugar	Técnicas	Descripción de la Sesión		
N° 6 Orientar a los miembros del taller acerca de la importancia de la participación social y la disponibilidad y uso de los recursos comunitarios y las redes sociales.	05 de octubre 19 hrs.	Sala de Video Conferencias Caja Los Andes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Audiovisual ▪ Análisis ideológico ▪ Reflexión 	<p>(La sesión tuvo una duración aproximada de 3 horas))</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. Objetivos de la sesión. • Exposición sobre Participación Social • Coffee Break • Exposición sobre Recursos de la Comunidad • Foro de reflexión y consultas • Agradecimientos, despedida. Fin de la sesión. 		

SESIÓN N° 10 "Sueños y Proyecciones" (anexo 15)		Asistencia: 8 personas	
Expositor Invitado Sr. David Norambuena C., Coordinador Área Pensionados Caja Los Andes			
Módulo	Objetivo Específico	Fecha y Hora	Lugar
			Técnicas
			Descripción de la Sesión
Tiempo Libre y Proyección Personal	N° 7 Promover en los miembros del taller la planificación de los años de vida venideros, así como también el uso positivo del tiempo libre.	12 de octubre 18:45 hrs.	Sala de Video Conferencias Caja Los Andes
			<p>(La sesión tuvo una duración aproximada de 3 horas)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Llegada de los participantes ▪ Ingreso del grupo al salón. Bienvenida. Objetivos de la sesión. ▪ Exposición: Beneficios Área Pensionados Caja de Compensación Los Andes ▪ Coffee Break ▪ Ejercicio de Imaginería "Sueños y proyecciones" (revisar anexo 16) (Lectura de relato sobre jubilación, relajación y proyección mental) ▪ Ejercicio de proyección personal. Uso del tiempo libre y priorización. Integración de aspectos: personal, familiar, conyugal, social y financiero. <p>(Se reparte entre los participantes una ficha de priorización en los aspectos mencionados y se les solicita que en un trabajo individual proyecten sus deseos de vida para la etapa que sucede al retiro laboral) (revisar anexo n° 16)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Role Playing. Reforzamiento de la proyección personal. ▪ Foro grupal reflexivo en torno a las actividades realizadas. ▪ Fin de la Sesión.

ANÁLISIS DE LAS SESIONES*

SESIÓN N° 1

Resultados, Logros y/o Hallazgos de la Sesión	A través de esta primera sesión del taller se logró la efectiva puesta en marcha de las acciones programadas, esto por medio del acercamiento e interacción inicial entre los integrantes del grupo. Además se destaca la posibilidad de reforzar el enganche profesional logrado en la sesión previa de Focus Group. Asimismo se logra establecer acuerdos y compromisos de participación para las sesiones futuras. Se destaca la adecuada elección de las técnicas utilizadas, las que apuntaron directamente a marcar el inicio de del desarrollo grupal y el camino hacia el logro de los objetivos planteados.
Aspecto	Observaciones
Actitud	<i>Los participantes se muestran alegres y con ánimos. En los momentos en que la alumna habla se muestran serios y receptivos.</i>
Motivación	<i>Se muestran atentos y dispuestos a la participación. Se aprecia agrado y comodidad en los participantes.</i>
Participación	<i>Todos participan, opinan. En la actividad de conocimiento grupal todos bailan y se desplazan por el salón. No se observa apuro ni impaciencia. Por el contrario aprecia calma y tiempo en el desarrollo de la sesión.</i>
Interacción entre los miembros	<i>Se realizan dos dinámicas en donde los participantes interactúan y se conocen. Una en parejas y otra grupal. Se ubican alternadamente, de modo que todos tienen la oportunidad de compartir con cada uno de los miembros del grupo.</i>
Interés en los temas	<i>Se muestran interesados en todo lo que en general se les propone y plantea. Se observa bastante interés en conocer cómo se sienten los demás.</i>
Relaciones personales	<i>Poco a poco surgen conversaciones o comentarios informales entre los participantes. Existe inquietud y curiosidad por conocer las impresiones del sexo opuesto. Se genera una amena conversación espontánea al momento del coffee break en la que participan todos.</i>

* Las observaciones que aquí se presentan fueron registradas por la alumna durante el desarrollo de cada una de las sesiones contenidas en el proyecto y mediante una pauta de observación (revisar anexo 20) diseñada para este fin. No así los resultados, logros y hallazgos, que fueron desarrollados al término de cada sesión, a partir de las observaciones y el desarrollo general de las actividades.

SESIÓN Nº 2

<p>Resultados, Logros y/o Hallazgos de la Sesión</p>	<p>A partir de los datos demográficos y teóricos presentados en la sesión fue posible construir con el grupo, a través de la reflexión, el escenario que actualmente cobija al jubilado y al adulto mayor en Chile. De este modo se pudo establecer la necesidad de desaprender prejuicios y lograr un cambio cultural que favorezca el desarrollo de personas de todas las edades, para lo cual según el grupo, este taller conformaría una importante iniciativa. Asimismo se logró un trabajo individual de fortalecimiento y valoración de roles en los participantes, tanto dentro de la sociedad en general como a nivel personal y familiar.</p>
<p>Aspecto</p>	<p>Observaciones</p>
<p>Actitud</p>	<p>Los miembros del grupo manifiestan una actitud positiva y abierta a las actividades. A medida que llegan más integrantes se crea una atmósfera más entusiasta y positiva que se mantiene hasta el final.</p>
<p>Motivación</p>	<p>Los participantes se muestran motivados, receptivos y dispuestos a participar en todo lo que se les propone. Además se muestran entusiastas y alegres, especialmente en las actividades de inicio y término.</p>
<p>Participación</p>	<p>El grupo en general participa en todas las actividades. Cada miembro expresa sus opiniones frente al grupo y se muestra interesado en las opiniones de los demás. Existe participación y protagonismo incluso en los miembros nuevos y en los que se integran al grupo más tarde.</p>
<p>Interacción entre los miembros</p>	<p>Se crea una atmósfera cordial. Todos tienen la posibilidad de establecer diálogo con otros miembros. Se observa la acción fluida en el desarrollo de las actividades, en donde cada persona es escuchada con atención.</p>
<p>Interés en los temas</p>	<p>El tema del envejecimiento, en general, denota gran interés en los participantes, asimismo los cambios los cambios que generalmente se dan luego de la jubilación. Los aspectos demográficos presentados causan sorpresa y generan comentarios.</p>
<p>Relaciones personales</p>	<p>Surgen conversaciones espontáneas entre diferentes miembros, además en varias ocasiones se crean conversaciones en las que espontáneamente participan todos. Se observa capacidad del grupo de apoyar y contener a los miembros con más temores frente a la jubilación, otorgándoles ánimos y consejos para lograr una actitud más positiva. Todos los integrantes del grupo se despiden de manera entusiasta y manifiestan agradecimiento por la sesión y las actividades vividas, indicando que se retiran con energías y mejor ánimo. Se valora, además el compromiso espontáneo de los miembros del grupo a asistir a la sesión próxima.</p>

SESIÓN N° 3

Resultados, Logros y/o Hallazgos de la Sesión	<p>La sesión realizada correspondió a un trabajo de reflexión y aplicación, en el cual se logró el análisis del film presentado a partir de los aspectos que contribuyen a un proceso de jubilación y envejecimiento exitosos, tales como la participación, el desarrollo positivo de nuevos roles, la conservación de la actividad física y mental, entre otros.</p> <p>Se destaca el buen resultado obtenido a través del ejercicio de reminiscencia aplicado, como un recurso que estimula los procesos cognitivos y la memoria, generando efectos positivos sobre la afectividad.</p>
Aspecto	<p style="text-align: center;">Observaciones</p>
Actitud	<p><i>La actitud del grupo es bastante positiva. Los participantes se muestran abiertos y receptivos a todas las actividades. Se observa una actitud de tranquilidad y concentración en las actividades de introspección.</i></p>
Motivación	<p><i>El grado de motivación presentado por el grupo en esta sesión es alto. Están dispuestos a participar en cada actividad. Se observa entusiasmo frente a las actividades, tanto en el momento en que se inician como en su desarrollo y término.</i></p>
Participación	<p><i>La totalidad de los miembros del grupo participa en el desarrollo de la sesión. Se observa, sin embargo, dificultad para exteriorizar las expresiones resultantes de la dinámica de autoconocimiento, debido a características de personalidad de algunos miembros del grupo, para lo cual la alumna debe ejercer mayor motivación en los participantes.</i></p>
Interacción entre los miembros	<p><i>La interacción entre los miembros del grupo es progresiva a medida que las sesiones avanzan. En la presente sesión se observa mayor fluidez en los diálogos y las opiniones expresadas.</i></p>
Interés en los temas	<p><i>Los temas y las reflexiones desarrollados en la sesión parecen ser de gran interés en los participantes del grupo. La película exhibida despierta gran motivación en el grupo, quienes se identifican con diferentes circunstancias presentadas allí, lo cual se manifiesta en las reacciones del grupo frente a diversas escenas. Cabe destacar que por problemas técnicos la película perdió el audio, lo cual, al contrario de lo esperado, no significó problemas para el grupo, quienes decidieron continuar viéndola, guiándose por medio de los subtítulos. El importante interés manifestado por el grupo frente a los temas planteados es posible también identificarlo a través de los niveles de reflexión logrados en la fase final de la sesión. En la cual los participantes comparten aprendizajes, opiniones y conclusiones respecto a las temáticas presentadas, relacionándolas y aplicándolas efectivamente a las situaciones observadas en el film.</i></p>
Relaciones personales	<p><i>Las relaciones personales que se observan dentro del grupo muestran un importante avance. Existe mayor interacción espontánea. Se observan diálogos amenos e informales entre los miembros del grupo. Se destaca la iniciativa de uno de los participantes al llevar obsequios a cada uno de los integrantes del grupo y a la alumna. Asimismo se observa el compromiso, entre los miembros del grupo, de asistir a la sesión siguiente.</i></p>

SESIÓN N° 4

Resultados, Logros y/o Hallazgos de la Sesión	En la sesión se logró en dar a conocer a los participantes alternativas y técnicas simples de ejercitamiento físico, para promover un envejecimiento activo y el desarrollo de un estilo de vida más saludable. Esto se llevó a cabo tanto a través de la entrega y discusión de aspectos teóricos relacionados con el tema, como también por medio de la aplicación práctica de ejercicios de entrenamiento muscular y óseo. Las técnicas utilizadas permitieron la interacción de los miembros del grupo y el acercamiento al cumplimiento de los objetivos de intervención.
Aspecto	Observaciones
Actitud	<i>El grupo en general mostró una actitud positiva durante todo el transcurso de la sesión. De igual modo se muestran receptivos ante las actividades propuestas.</i>
Motivación	<i>Los integrantes del grupo manifiestan una alta motivación respecto de la presente sesión. La realización de las actividades se lleva a cabo con entusiasmo. Todos los participantes asisten con ropa deportiva.</i>
Participación	<i>Durante el desarrollo de la sesión todos los integrantes del grupo participan activamente, tanto en la exposición de los aspectos teóricos relacionados con la actividad física, en donde el grupo expresa dudas y comentarios, como en la realización de los ejercicios prácticos.</i>
Interacción entre los miembros	<i>Durante el desarrollo de las actividades prácticas los participantes debieron interactuar para llevar a cabo los ejercicios indicados por la profesional invitada, lo cual se dio de manera positiva y fluida, permitiendo el logro de los objetivos planteados. Asimismo se registró una interacción espontánea entre los miembros del grupo durante el transcurso de toda la sesión, así como también durante el momento del coffee break.</i>
Interés en los temas	<i>Se observó en el grupo un elevado interés en los temas presentados, esto se evidenció en el nivel de participación antes comentado, específicamente en las intervenciones de los miembros del grupo durante la exposición y desarrollo de las temáticas trabajadas, en donde se expresaron dudas y comentarios que realizaron la presentación.</i>
Relaciones personales	<i>El desarrollo de las actividades contempladas en la sesión requirió de un trabajo grupal, lo cual se vio facilitado gracias a las relaciones interpersonales construidas a lo largo del desarrollo del taller. En este sentido se observa un mayor nivel de confianza, diálogos espontáneos y cordialidad. Se percibe un compromiso tácito de asistir a las sesiones futuras. Asimismo se observan rasgos de liderazgo en una de las participantes del grupo.</i>

SESIÓN N° 5

Resultados, Logros y/o Hallazgos de la Sesión	Si bien la sesión tuvo una baja asistencia por motivos ajenos a su coordinación y participantes, la realización de las actividades desarrolladas con quienes asistieron presentó resultados positivos. Se considera de gran importancia el análisis y reflexión acerca de los principales aspectos que marcan el proceso de jubilación y envejecimiento desde el punto de vista de la salud, esto con el objetivo de crear y fortalecer una conciencia de autocuidado y prevención. En este sentido el mayor logro de la presente sesión se hizo evidente al conocer la expresa necesidad e interés de los participantes por conocer y aclarar conceptos relativos a las temáticas trabajadas, orientando este aprendizaje a la cotidianidad para compartir y replicar en su círculo familiar.
Aspecto	Observaciones
Actitud	<i>Los asistentes a la presente sesión en todo momento mostraron una actitud receptiva y dispuesta para el desarrollo de las actividades planteadas. Esta actitud se mantuvo a pesar de la inasistencia de los demás participantes.</i>
Motivación	<i>En general quienes asistieron a la sesión se mostraron bastante motivados de llevar a cabo las actividades. Los participantes se muestran atentos y receptivos ante las temáticas presentadas.</i>
Participación	<i>La participación del grupo en la presente sesión fue constante. Cada integrante manifestó sus dudas y comentarios de manera activa. Asimismo se generó una positiva cercanía del grupo con el expositor invitado.</i>
Interacción entre los miembros	<i>La interacción entre los miembros del grupo fue estrecha y estuvo marcada por el bajo número de participantes, lo que generó un ambiente de mayor confianza y cercanía.</i>
Interés en los temas	<i>Los participantes mostraron un elevado interés en las temáticas presentadas y desarrolladas a lo largo de la sesión. Esto se evidenció en el nivel de participación y la intención de compartir los aprendizajes con otros.</i>
Relaciones personales	<i>En la sesión las relaciones personales entre los participantes tendieron a estrecharse, generándose diálogos amenos y cercanos, incluso con el expositor invitado, sin embargo el número de asistentes fue tan bajo que no podría asegurarse un avance concreto en este aspecto.</i>

SESIÓN N° 6

Resultados, Logros y/o Hallazgos de la Sesión	<p>Los resultados de la sesión estuvieron marcados principalmente por la importancia de conocer los cambios físicos que tienen lugar luego de los 50 años de edad, época marcada por la cercanía del término de la vida laboral. En este sentido durante el desarrollo de las actividades se dio énfasis a la prevención y tratamiento de las patologías de mayor incidencia en este grupo etario, así como también al cuidado y conservación de la salud como recurso para vivir un proceso de jubilación y envejecimiento exitosos.</p> <p>Por otra parte y mediante la actividad inicial de motivación, se logró contribuir al desarrollo grupal e individual de los participantes del taller, lo cual apuntó a incrementar la confianza y la interacción entre estos.</p>
Aspecto	Observaciones
Actitud	<p><i>Durante todo el desarrollo de la sesión los participantes mostraron una actitud positiva y receptiva.</i></p>
Motivación	<p><i>En el desarrollo de la primera actividad, que estuvo dada por la dinámica grupal, los participantes manifestaron una alta motivación, respondiendo y llevando a cabo de manera entusiasta las instrucciones planteadas por la alumna. Asimismo durante la exposición se mostraron dispuestos a escuchar y aportar comentarios.</i></p>
Participación	<p><i>La participación del grupo en la presente sesión fue óptima, puesto que todos interactuaron entre sí durante la primera actividad, así como también aportaron sus comentarios y dudas durante la exposición.</i></p>
Interacción entre los miembros	<p><i>Existió una importante interacción entre los miembros del grupo durante la sesión, puesto que la primera actividad estuvo enfocada al logro y desarrollo del conocimiento y la confianza grupal.</i></p>
Interés en los temas	<p><i>El desarrollo de la sesión estuvo marcado por un evidente interés en las temáticas planteadas, el cual fue demostrado por el importante nivel de participación del grupo durante la exposición llevada a cabo. Asimismo se hizo manifiesta la intención de los participantes de compartir los aprendizajes obtenidos dentro de su círculo más cercano y familia.</i></p>
Relaciones personales	<p><i>Las actividades realizadas durante la sesión contribuyeron a estrechar las relaciones personales en el grupo, esto se hizo evidente especialmente durante la dinámica grupal llevada a cabo al inicio de la sesión, en donde los participantes tuvieron la oportunidad de observarse y comunicarse de una forma más cercana.</i></p>

SESIÓN N° 7

Resultados, Logros y/o Hallazgos de la Sesión	Como logro de la sesión se destaca la importancia de realizar un control intermedio al desarrollo del taller, puesto que de esta manera se evalúa el proceso de aprendizaje y la metodología que hasta la fecha se ha utilizado. A partir de esto se ha podido determinar que el grupo ha recepcionado de manera óptima los contenidos entregados, siendo capaz de aplicarlos en situaciones prácticas. De este modo, además, fue posible evidenciar en los participantes del taller la capacidad de reconocer para sí mismos los aprendizajes obtenidos como recursos de apoyo y crecimiento, proyectándolos en su proceso de preparación para el momento de la desvinculación laboral y la etapa que sucede a esta.
Aspecto	Observaciones
Actitud	<i>Los participantes del taller muestran una excelente actitud en cada actividad desarrollada en la sesión. Se observa receptividad y optimismo.</i>
Motivación	<i>La sesión se desarrolló bajo una atmósfera positiva y de gran motivación ante las actividades planteadas por la alumna. Todos los participantes se muestran dispuestos a interactuar y a aportar.</i>
Participación	<i>Para el desarrollo de la sesión fue necesaria la participación de todos los miembros del grupo, puesto que las actividades requerían de trabajo grupal.</i>
Interacción entre los miembros	<i>Se registró una importante interacción entre los miembros del grupo, por cuanto fue necesario un trabajo de discusión y elaboración grupal, proceso que fue llevado a cabo de manera fluida y positiva.</i>
Interés en los temas	<i>Los temas presentados en la sesión responden a una recapitulación de los contenidos desarrollados durante el taller a la fecha, por tanto generaron en los participantes un alto interés, especialmente a partir de su aplicación en los casos hipotéticos presentados.</i>
Relaciones personales	<i>El desarrollo de las actividades contempladas en la sesión contribuyó a promover y reforzar las relaciones personales entre los miembros del grupo, así como la cooperación y la reflexión, aspectos que se hicieron manifiestos a partir del desarrollo efectivo de las actividades realizadas.</i>

SESIÓN N° 8

A partir de la sesión se evidencia la importancia de informar, educar y orientar a los futuros pensionados respecto de los cambios financieros que la jubilación trae consigo. Como logro de la sesión se destaca la intención del los integrantes del grupo de realizar un trabajo personal y familiar que apunte a la reorganización del estilo de vida para el ajuste de los gastos a la nueva realidad económica.

Aspecto	Observaciones
Actitud	<i>El grupo se muestra receptivo y atento a los contenidos presentados por el expositor.</i>
Motivación	<i>Existe una alta motivación del grupo por participar de la sesión, incluso algunos de sus integrantes manifiestan que el recibir orientación en el aspecto previsional fue una de sus principales motivaciones al momento de decidir participar del taller.</i>
Participación	<i>En general durante el desarrollo de la sesión el grupo se muestra más receptivo que participativo. Esto se debería a que la temática presenta un mayor nivel de complejidad, lo que requirió de la atención del grupo durante gran parte del tiempo. Sin embargo finalizando la sesión se registraron intervenciones por parte de algunos participantes, las que apuntaban principalmente a manifestar inquietudes y experiencias personales en relación a los contenidos.</i>
Interacción entre los miembros	<i>Debido a la modalidad expositiva en que se desarrolló la sesión, la interacción entre los miembros del grupo se registró principalmente al momento de las reflexiones finales y el coffee break.</i>
Interés en los temas	<i>El tema previsional presenta en general un alto grado de interés en los trabajadores cercanos a su proceso de jubilación, puesto que en este aspecto se registran los mayores niveles de incertidumbre e inseguridad.</i>
Relaciones personales	<i>A través del desarrollo de la sesión fue posible apreciar que las relaciones interpersonales generadas durante el taller se conservan, sin embargo las actividades planificadas para la presente jornada no contemplaron instancias de desarrollo y fortalecimiento en este aspecto, dada la necesidad de enfocar la totalidad del tiempo en los contenidos previsionales. Sin embargo se puede apreciar la cercanía y compañerismo entre los participantes a través de comentarios en torno a la ausencia de uno de uno de ellos en la sesión.</i>

SESIÓN N° 9

Se aprecia un resultado satisfactorio de las actividades desarrolladas durante la sesión, puesto que a partir de las técnicas utilizadas se logró el cumplimiento del objetivo de intervención correspondiente. Se destaca además la importancia que presenta la información y discusión con respecto a los recursos que ofrece la sociedad al adulto mayor, como una forma de abrir horizontes de integración y proyección hacia un buen envejecer.

Observaciones

Los participantes se mostraron en todo momento receptivos y atentos a los contenidos e información desarrollados a lo largo de la sesión.

Se apreció un alto grado de motivación y expectativa del grupo en torno a los contenidos de la sesión, lo cual se fundamenta, entre otras cosas, por la instancia final de desarrollo en la implementación del taller.

La participación observada en el grupo durante el transcurso de la sesión fue satisfactoria, dado que se dio paso a un amplio espacio de reflexiones en torno a los temas tratados, en donde cada miembro del grupo expresó sus experiencias y consultó en los puntos que le significaban dudas o consultas.

Durante el desarrollo del taller la interacción entre los participantes se observó en las instancias reflexivas, en donde se compartieron experiencias y conocimientos. Además durante el intermedio se registra, al igual que en las sesiones anteriores espacios de diálogo espontáneo e interacción, tanto entre los participantes como entre el expositor invitado y estos.

El tema tratado en la sesión suscitó un alto interés, puesto que los participantes manifestaron ignorar mucho de lo referente a las instancias de participación social y los beneficios dirigidos al adulto mayor.

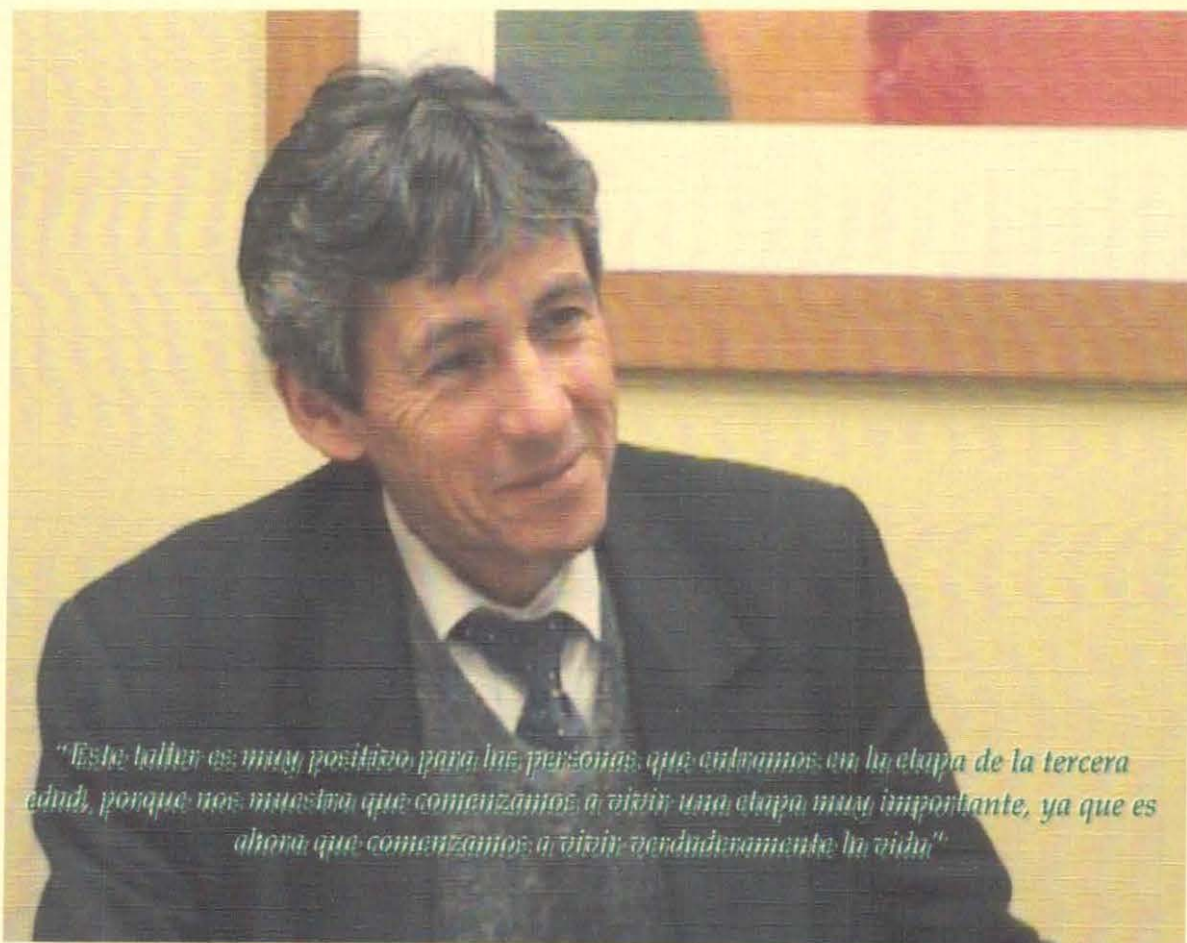
En esta etapa de la intervención es posible apreciar un nivel más estrecho de confianza y nostalgia por el cercano término del taller. Se registra además la intención de todos los miembros del grupo de continuar con el vínculo establecido luego del término de este.

SESIÓN N° 10

En primer lugar se destaca la excelente acogida del grupo en torno a los beneficios que la institución patrocinante ofrece. Un logro importante de la sesión lo constituye la intención generalizada del grupo de establecer afiliación con esta una vez llevado a cabo el retiro laboral. Por otra parte constituyen un logro fundamental la elección de las técnicas aplicadas en la sesión, las cuales respondieron de manera íntegra a los objetivos de intervención planteados.

Aspecto	Observaciones
Actitud	<i>El grupo mostró en todo momento una actitud receptiva y optimista, especialmente ante el conocimiento de los beneficios y oportunidades que la institución patrocinante les ofrece. Durante el resto de las actividades el grupo siempre se mostró dispuesto y alegre.</i>
Motivación	<i>Existe una alta motivación del grupo en cuanto a las actividades realizadas. Se aprecia un alto nivel de expectativas en cuanto a lo referente al programa del área pensionados de la Caja. Se aprecia un elevado nivel de disposición en la participación de las actividades propuestas.</i>
Participación	<i>Se observa un excelente nivel de participación en cada una de las actividades planteadas, especialmente porque estas requirieron de una elevada necesidad de cooperación de cada integrante del grupo.</i>
Interacción entre los miembros	<i>Se aprecia una importante interacción entre los miembros del grupo, principalmente en la actividad de dramatización, en donde fue necesario que todos participaran y se apoyaran entre sí. Por otra parte se observa la interacción espontánea del grupo en el espacio intermedio de la sesión, como durante cualquier momento de distensión en esta.</i>
Interés en los temas	<i>En general el grupo muestra un elevado interés por la sesión en general, puesto que esta constituye la última instancia de aplicación del taller. Asimismo el hecho de conocer las oportunidades que la institución les ofrece generó altas expectativas, motivando a los participantes en todo el desarrollo de las actividades.</i>
Relaciones personales	<i>Como última instancia de reunión grupal de aplicación, la sesión generó un estrechamiento en las relaciones personales, producto también de la naturaleza de las técnicas utilizadas, las que requerían una importante interacción entre los miembros del grupo. El alto grado de confianza logrado durante todo el transcurso de la aplicación del proyecto, fue determinante en el buen resultado de las actividades desarrolladas en esta última sesión.</i>

CAPÍTULO V EVALUACIÓN



"Este taller es muy positivo para las personas que entramos en la etapa de la tercera edad, porque nos muestra que comenzamos a vivir una etapa muy importante, ya que es ahora que comenzamos a vivir verdaderamente la vida."

EVALUACIÓN DE LOS PROCESOS DESARROLLADOS

La presente evaluación se realizará en virtud del Modelo Evaluativo de Referentes Específicos¹ y se llevará a cabo mediante el planteamiento de los principales focos de intervención, que serán analizados a través de los criterios evaluativos de Briones: Logro, Eficiencia, Persistencia, Calidad e Impacto.

Los focos del proceso que se evaluarán son los siguientes:

- 1.- Contenidos
- 2.- Tiempo
- 3.- Recursos
- 4.- Estrategias Metodológicas
- 5.- Resultados del Proceso

La terminología que permitirá describir la evaluación de cada ítem será la siguiente:

- Óptimo
- Adecuado
- Insuficiente
- Deficiente

Es importante destacar que a partir de los resultados arrojados por la evaluación es que se llevarán a cabo los ajustes y perfeccionamiento del Programa de Preparación para la Jubilación, con el fin de diseñar y presentar una Metodología de abordaje referente a esta área desde la perspectiva del Trabajo Social, además de orientar la construcción de una propuesta de incorporación y desarrollo de dicho programa en la institución patrocinante.

¹ Briones Guillermo. Evaluación de Programas Sociales México 2002

1.- Contenidos

En virtud del criterio *persistencia* este foco se evalúa como **adecuado**, ya que los contenidos abordados por el proyecto se estructuraron en base a 5 módulos temáticos que permitieron el abordaje integral de la problemática dada por la transición del trabajo a la jubilación y que fueron los siguientes:

1. Reflexión y autoconocimiento
2. Autocuidado y salud
3. Previsión social
4. Participación social y recursos de la comunidad
5. Proyección personal y uso del tiempo libre

Cada una de estas unidades temáticas se desarrolló y profundizó de acuerdo a las necesidades e inquietudes de los participantes detectadas en la fase diagnóstica, lo que permitió el logro de los objetivos propuestos. Sin embargo se considera insuficiente el desarrollo del módulo destinado a la previsión social, dado que esta constituye un área compleja y fundamental que va a determinar las condiciones de vida futura del trabajador por jubilar.

Es por eso que se estima necesario, para el desarrollo de futuras experiencias, la profundización de este punto, y la incorporación de nuevos contenidos referentes a él, que contribuyan a su perfeccionamiento para el logro de mejores resultados en la intervención. Los contenidos adicionales que consideran necesarios de abordar serían *la proyección financiera* y *la capacitación en técnicas de elaboración de presupuestos y priorización de gastos*.

2.- Tiempo



El tiempo total de intervención fue de 3 meses, en sesiones de carácter semanal con una duración de 3 horas cada una. La distribución del desarrollo de las temáticas contenidas en el proyecto se realizó a través de cinco módulos, a los cuales se asignó un determinado número de sesiones, según la priorización dada por las necesidades de los participantes determinadas en la fase de diagnóstico.

En virtud del criterio *eficiencia* se puede concluir que el tiempo programado correspondió efectivamente al tiempo durante el cual se llevó a cabo la intervención, dando cumplimiento a cada fase de desarrollo. Por lo que este foco se evalúa como **óptimo**.

A continuación se presenta el Cronograma comparativo de los tiempos programados y los tiempos efectivamente cumplidos.

Cronograma de Evaluación

FASE	MESES DE DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN					
	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Fase A: Promoción y Motivación						
Fase B: Implementación						
Fase C: Análisis						
Fase D: Evaluación						
Fase E: Productos						

 Tiempo Programado
 Tiempo Real

Por otra parte y en virtud del criterio *logro* se puede señalar, que los objetivos fueron alcanzados mediante el cumplimiento del número de sesiones destinadas a cada módulo temático, que fue el siguiente:

Objetivo Transversal	Desarrollo y Crecimiento Personal	Módulo Temático	Nº de sesiones para su desarrollo
		1. Reflexión y autoconocimiento	3 sesiones
2. Autocuidado y Salud	3 sesiones		
3. Previsión Social	1 sesión		
4. Participación Social y Recursos de la Comunidad.	1 sesión		
5. Tiempo Libre y Proyección Personal	1 sesión		

A partir de esto, el tiempo destinado a la distribución de las sesiones por tema, se considera en general **adecuado**, puesto que se estima que para el Módulo de Previsión Social sería positivo considerar una segunda sesión de refuerzo y aplicación de los aprendizajes, dado que la temática es de carácter complejo y extenso, que requiere de un mayor nivel de reflexión. Por lo que el número total de jornadas de contenido temático aumentaría a 10.

3.- Recursos

2.1 Recursos Humanos

Los recursos humanos utilizados durante la intervención correspondieron a la necesidad de brindar a las acciones programadas una visión multidisciplinaria que contribuyera al carácter integral necesario para el trabajo con adulto mayor. Para la implementación del proyecto se requirió del respaldo de profesionales en las áreas de salud, previsión social y participación social.

A partir de los criterios *logro* y *eficiencia* se evalúa el foco de recursos humanos como **adecuado**, ya que en la implementación del taller participaron 5 expositores, que se estiman susceptibles de reducir en número. Su distribución por área temática fue la siguiente:



A partir de esto es necesario señalar que sin desmedro de los buenos resultados de la intervención en general y apuntando a la disminución de los costos totales, el número de expositores podría reducirse a 3.

- Se estima que el módulo de participación social sería susceptible de desarrollar por la coordinadora del programa, puesto que la temática se sitúa dentro de su manejo profesional.
- En cuanto al módulo de autocuidado y salud, se considera que las sesiones destinadas a los temas de envejecimiento y prevención podrían ser desarrolladas sólo por un expositor, conservando al expositor del tema autocuidado y ejercicio físico.
- Finalmente dada la extensión y complejidad del tema se considera que las sesiones destinadas a la previsión social sean desarrolladas por un expositor con experticia en ella.

2.2 Recursos Materiales

Los recursos materiales utilizados durante la intervención, en virtud del criterio *eficiencia* se evalúan como **óptimos**, ya que fueron escasos en relación a los resultados obtenidos y al efectivo cumplimiento de los objetivos de acción.

A continuación se da a conocer la descripción de materiales según las fases de desarrollo de la intervención:

Fase de Desarrollo	Materiales Utilizados
Fase A: Promoción y Motivación	50 Dípticos promocionales e informativos
Fase B: Implementación	Fichas de trabajo individual, pautas de observación, equipo audiovisual (notebook, proyector, equipo de música, televisor, reproductor de DVD), listado de asistencia, pichas de identificación, 11 insumos para coffee break (té, azúcar, galletas, servilletas), 1 insumo para cóctel de camaradería (jugos, galletas, pisco sour, papas fritas, aceitunas)
Fase C: Análisis	-----
Fase D: Evaluación	9 Cuestionarios, materiales de creación (plumones, cartulinas, recortes de revista, pegamento)
Fase E: Productos	4 cintas Hi-8, 9 Unidades de Cd-Rom, 9 Textos impresos, 9 Unidades de DVD

4.- Estrategias Metodológicas

Las acciones puestas en marcha durante el proceso de intervención para el cumplimiento de los objetivos se evalúan, en virtud del criterio de *persistencia* de la siguiente manera:

- El uso de redes sociales y recursos humanos, se evalúa como **óptimo**, dado que la participación de profesionales de otras áreas y la vinculación e información facilitada al grupo en cuanto a redes sociales, realzaron la visión integral del abordaje de la preparación al proceso de jubilación, logrando así el cumplimiento positivo de los objetivos de intervención y proyectando en el tiempo la visión optimista de quienes protagonizaron la experiencia.
- Los roles desempeñados por la alumna, durante el proceso de intervención, se evalúan de la siguiente forma:
 - Asesora y Facilitadora de contenidos socioeducativos. Se evalúa como **óptimo** puesto que efectivamente entregó contenidos y espacios reflexivos importantes, en los cuales se propició el desarrollo grupal y personal de los participantes, encausando en todo momento las acciones hacia los objetivos planteados.
 - Coordinadora de tiempos y recursos. Se evalúa como **óptimo** ya que en todo momento la alumna procuró el resguardo y cumplimiento de la programación de las actividades y el uso y aplicación de los recursos destinados para esta, favoreciendo el logro de los objetivos.
 - Animadora Sociocultural. Se evalúa como **óptimo**, dado que el desarrollo de instancias participativas llevado a cabo por la alumna fue favorable en la integración del grupo, favoreciendo el desarrollo grupal y personal de sus integrantes, lo cual propicio directamente el cumplimiento de los objetivos específicos, así como el objetivo transversal de la intervención.
- El desarrollo del proyecto de acuerdo Módulos Temáticos, se evalúa como **óptimo** puesto que gracias a esto fue posible basar la intervención en un ordenamiento coherente y gradual, permitiendo priorizar en los distintos temas

de acuerdo a las necesidades del grupo, a su nivel de desarrollo y confianza, en pos del logro de los objetivos.

- El planteamiento de un objetivo transversal, se evalúa como **óptimo**, ya que en base a las acciones enfocadas a su cumplimiento se logró un cambio de actitud importante frente a la jubilación en los participantes del grupo.
- El uso e implementación de técnicas de trabajo grupal y refuerzo de procesos individuales, se evalúa como **óptimo** puesto que éstas fueron orientadas a tres ejes fundamentales desarrollados como estrategias de intervención específicas de cada sesión realizada, que fueron la participación, el aprendizaje y la proyección personal, las cuales tuvieron un carácter fundamental en el logro de los objetivos planteados.
- Las características en el desarrollo de las actividades contenidas en el proyecto, las cuales efectivamente fueron desarrolladas en virtud de los principios generales de la Andragogía o método de enseñanza para adultos, por lo que esta estrategia se evalúa como **óptima**, debido a que las actividades respondieron a los intereses generativos de los mismos participantes, con contenidos de utilidad para sus necesidades concretas; además en todo momento se privilegió el diálogo, valorando su experiencia y conocimientos previos. Por otra parte se hizo uso de técnicas que favorecieron el uso de los sentidos, logrando un alto porcentaje de retención de los nuevos conocimientos. Esto orientó la intervención a la integralidad, generando resultados positivos y significativos para quienes vivenciaron el proceso.
- La realización de controles permanentes se evalúa como **óptima**, ya que gracias a esto fue posible ir detectando los avances y logros en cada uno de los participantes, así como su nivel de integración y satisfacción con la experiencia desarrollada. Asimismo las debilidades, para la aplicación de mejoras en la intervención.

Por otra parte la realización de una sesión evaluativa intermedia a la intervención se evalúa como **óptima**, ya que permitió realizar una recapitulación de las temáticas trabajadas y la aplicación de los conocimientos adquiridos por medio del análisis de situaciones. Además significó el refuerzo del proceso grupal y el desarrollo individual, lo cual fue en franco aporte a los objetivos planteados.

- Finalmente la realización de sesiones individuales con los participantes que presentaban mayor número de factores de riesgo se evalúa como **óptima** considerando que dichas sesiones contribuyeron directamente al refuerzo del proceso personal y socioeducativo de los integrantes del grupo en su participación del taller preparatorio para la jubilación. Además permitió el recabar nuevos antecedentes y

5.- Resultados del Proceso

Los resultados de la intervención en cuanto a la importancia que esta tuvo para los participantes de la experiencia de preparación para la jubilación, se evalúa en virtud del criterio *calidad* de manera **óptima**, dado que se registraron importantes cambios en torno a la actitud frente al fin laboral de quienes integraron el taller.

A continuación se presenta el análisis evaluativo de la intervención, logrado por medio de la aplicación de un Focus Group, en base al criterio antes mencionado, que recoge las apreciaciones de los participantes en torno a los diferentes aspectos en que se desarrolló el proyecto.

Análisis Focus Group Evaluativo²

El Focus Group Evaluativo tuvo lugar el día jueves 19 de octubre del 2006 en las dependencias de la Caja de Compensación Los Andes, sucursal Viña del Mar.

² Revisar anexo nº 24

A la sesión asistieron 9 personas, convocatoria que correspondió a los trabajadores que participaron del Focus Group realizado al inicio de la intervención y que se mantuvo a lo largo del proceso de implementación del Proyecto de Preparación para la Jubilación desarrollado en este Seminario de Título.

El presente documento recoge las principales reflexiones y percepciones evaluativas del grupo, obtenidas durante la sesión, en torno a su experiencia de participación en el taller “Fin del Trabajo, Despertar de la Vida”.

A.- Estructura de la sesión de Focus Group Evaluativo desarrollado en el marco del Proyecto – Taller “Fin del Trabajo Despertar de la Vida”

1.- Inicio de la sesión. Introducción

Bienvenida. Agradecimientos por la asistencia. Presentación de los objetivos de la sesión.

2. Aplicación de cuestionario de evaluación individual

Por medio de la aplicación del cuestionario de evaluación individual a los trabajadores que integraron el taller, se logró la obtención de sus principales aprendizajes y percepciones con respecto al desarrollo de las actividades realizadas durante la implementación del proyecto. Constituyendo esto el punto previo a las reflexiones de carácter grupal.

3. Desarrollo del Focus Group

El objetivo del Focus Group fue conocer las principales reflexiones del grupo en torno a su experiencia de participación en el Programa de Preparación para la Jubilación con su taller “Fin del Trabajo, Despertar de la Vida”, para, de este modo evaluar al término de su participación en el taller, su percepción sobre el proceso de jubilación y los distintos aspectos que conformaron el desarrollo de las actividades llevadas a cabo en este.

A partir de esto, se seleccionaron siete puntos de reflexión sobre los que se profundizó grupalmente, estos fueron:

1.- Contenidos del taller

- Importancia, utilidad de los temas y mayores aprendizajes
- Percepción de la jubilación luego de la participación en el taller

2.- Metodología de trabajo

- Originalidad de las actividades
- Construcción y trabajo de grupo

4.- Desempeño de la Coordinadora

- Cercanía – Preocupación
- Coordinación y desarrollo de las actividades

5.- Desempeño de los Expositores

- Preparación y Claridad en los temas
- Cercanía

6.- Tiempos

- Tiempo destinado a cada sesión
- Tiempo total del taller

7.- Institución Patrocinante

- Infraestructura y Materiales
- Importancia de que la Caja considere el tema de la jubilación

4. Conclusiones y acuerdos

Para finalizar se recapitularon las reflexiones obtenidas en la sesión, de manera de que el grupo plantease conclusiones y cerrase el ciclo reflexivo y evaluativo. Asimismo se dio paso al establecimiento de acuerdos respecto a la ceremonia de clausura del taller

B.- Principales Elementos Evaluativos Obtenidos

Luego de presentar a los participantes los ítemes reflexivos anteriormente presentados, se dio paso al desarrollo de cada uno de los puntos. A continuación se presentan los principales hitos reflexivos obtenidos a partir del Focus Group realizado.

1.- Contenidos del taller

Para dar inicio a la reflexión la alumna motiva al grupo a recapitular las temáticas y contenidos abordados durante el desarrollo del taller, lo cual se lleva a cabo satisfactoriamente, propiciando la integración y aportes de todos los participantes.

- *Importancia, utilidad de los temas y mayores aprendizajes*

En general el grupo considera de utilidad la totalidad de las temáticas desarrolladas a lo largo de la implementación del taller, colocando énfasis en primer lugar en la importancia de los conocimientos adquiridos a partir de las actividades contenidas en el Módulo de Autocuidado y Prevención en Salud. En segunda instancia se reconoce el valor de lo adquirido respecto al ámbito relacionado con la familia y el proceso de jubilación en sí. Asimismo la relevancia de los recursos ofrecidos por la comunidad, a través de sus redes sociales.

Así lo reflejan las siguientes opiniones extraídas de la sesión:

Cit. 1: *“La salud es una de las cosas más relevantes, porque uno es muy descuidado con la salud y la salud es la base de todo y va a determinar la calidad de vida que uno pueda tener.”*

Cit. 2: *“El tema del autocuidado a mí me pareció bien importante, cuando pasamos todo eso de la nutrición, qué es lo que había que consumir y qué es lo que no había que consumir, lo*

importante es tomar conciencia y hacer un cambio, cambios en la alimentación, cambios como de vida, es súper importante."

Cit. 3: *"Yo creo que todos los temas estuvieron bien tocados y en su punto justo. Cuando se habló de la salud yo me metí, estábamos todos ahí calladitos mirando. A mí en general el curso me dio satisfacción, en lo personal, tomando todas las cosas, porque tocó todos los puntos que uno nunca toca."*

Cit. 4: *"Lo del nido vacío es importante, uno siempre cree que va a vivir toda la vida o que siempre va a tener a los hijos al lado, pero es bueno empezar a tomar conciencia de todas esas cosas y lo importante es aprender a adaptarse a todas esas situaciones."*

Cit. 5: *"A mí hay algo que me llamó la atención y uno lo tiene ahí y no sabe que están. Es el tema de los beneficios y regalías que tienen las personas mayores, las redes. Eso no lo sabíamos. Me llamó la atención tantas cosas que hay y uno no las aprovecha. Fue muy positivo ese conocimiento que adquirimos."*

- *Percepción de la jubilación luego de la participación en el taller*

En general se aprecia en el grupo, luego de su participación en el taller de preparación para la jubilación, un logro importante en cuanto a estado anímico se refiere, en especial en aquellas personas que inicialmente presentaban una percepción negativa respecto a su proceso de jubilación. Asimismo, quienes al inicio de la intervención presentaban una perspectiva positiva en torno a su cercano retiro laboral, luego del taller indican sentirse mucho más tranquilos y optimistas respecto al proceso.

Esto se evidencia en las siguientes citas extraídas en la sesión:

Cit. 6: *"Las expectativas de mi jubilación y mi vejez son muy diferentes a cómo llegué, porque yo realmente, aquí lo dije, pensaba irme a un hogar. No quería ser carga para mi hija. Pero si tengo buena salud y expectativas de vida y todo esto que me ofrece la Caja, como los viajes... o sea ya deseo que sea el 2007, ya cumplo mi edad y me jubilo! Entonces*

me ha cambiado mucho esa expectativa, tengo mucha más esperanza y optimismo en que es un momento que llega. Todo esto me abre un abanico de expectativas, de una calidad mejor de vida, para mí todo esto realmente ha sido estupendo."

Cit. 7: *"Al tener todos estos conocimientos que nos dieron, uno se entusiasma, entonces hasta dan ganas de jubilar."*

2.- Metodología de Trabajo

En cuanto a la originalidad de las actividades y a la construcción del trabajo grupal, los participantes del proyecto concuerdan en que la metodología utilizada en el desarrollo del taller fue atractiva, permitiéndoles adquirir los conocimientos contemplados en cada programa de actividades, además de propiciar el desarrollo tanto personal como grupal, a través de la interacción entre los participantes en base a instancias de fortalecimiento de la comunicación, la confianza y la participación, entre otras. Asimismo se destacó de manera especial el desarrollo de instancias lúdicas y recreativas, que se llevaron a cabo de manera transversal y permanente a lo largo de la implementación del plan de acción.

Las siguientes citas reflejan lo anterior:

Cit. 8: *"Fue un espacio de crecimiento, de recreación, una parte lúdica rica, eso quería destacar yo. Todos nosotros pudimos descubrir un aspecto que creíamos dormido desde la niñez, como aprendimos a jugar, a divertirnos, que nos reímos tanto, lo pasamos estupendo."*

Cit. 9: *"Hubo una preocupación en cada detalle. Si hubiese sido fome nadie vuelve y hoy estamos los mismos que vinimos la primera vez, fue muy entretenido."*

Cit. 10: *"La confianza que se ha creado ha sido fantástica, el entusiasmo está y eso es positivo. Todos participamos, todos entusiastas, todos con ganas y eso fue bonito. Y eso es lo que ha hecho que el grupo sea positivo."*

Cit. 11: *“Hemos tenido la oportunidad de hablar de muchas cosas y nos hemos abierto, eso ha sido muy importante. Hablamos hasta de sexualidad, eso es importante porque antes eso casi no se hablaba, era tabú.”*

Cit. 12: *“Yo en mi casa contaba que aquí me daban la confianza, yo soy bien tímido y aquí me solté.”*

Cit. 13: *“Yo me sentí muy acogida. Siempre encontré el apoyo, el que me recibían con cariño, o sea, siempre me dieron ganas de volver, de venir, de alguna manera arreglármelas para estar aquí.”*

Cit. 14: *“Yo creo que sería súper bonito reunirnos aquí tal vez después de un año, para hacernos una evaluación y contarnos cómo nos ha ido y además invitar a nuevas personas para que asistan a este taller.”*

4.- Desempeño de la Alumna

Con respecto al desempeño de la alumna en la implementación del taller de preparación para la jubilación, el grupo señala una amplia satisfacción, por cuanto la coordinación y el tratamiento de los temas, así como el desarrollo de las actividades se considera adecuado. El grupo valora la cercanía y preparación de la alumna en su trabajo con personas en edad adulta .

Por otra parte los participantes del taller destacan el papel integrador desempeñado por la alumna en la creación de un ambiente positivo de confianza y comunicación, que propició el desarrollo y crecimiento tanto grupal como individual.

Las siguientes opiniones recogidas en el focus group retratan lo anteriormente dicho:

Cit. 15: *“Se nota que te preparas bien. Y el hecho que tu nos llamabas para citarnos cada semana, ese fue un detalle que se valora mucho. Además el que te llamen por tu nombre siempre es grato y refleja una calidez, una cercanía... Siento que hubo un esmero de tu parte para cada uno de nosotros.”*

Cit. 16: *“Yo creo que tu nos diste la confianza para soltarnos, porque si hubieses sido muy rígida o muy seria, nosotros también habríamos estado así, pero como nos demostraste al tiro confianza.. además se notó tu entrega, tu compromiso.”*

Cit. 17: *“Yo sentí que te adaptaste muy bien a nosotros. Yo nunca me sentí vieja en el grupo. Además me encantaba cuando nos decías: bueno chiquillos... (risas).”*

Cit. 18: *“Se ha sentido la seguridad de lo que tu has hecho, esa parte la has demostrado. La seguridad con que te paraste frente a nosotros, yo creo que cada tema que trataste acá yo creo que era lo adecuado. Ojalá te dedicaras después más al adulto mayor, porque tienes un carisma especial para eso.”*

5.- Desempeño de los Expositores

Con respecto al desempeño de los expositores invitados, el grupo señala que en general fue muy bueno, en todas las áreas abarcadas. Destacan la cercanía, la coordinación y el uso de material audiovisual dinámico, simple y atractivo. Asimismo la disposición y apertura en todo momento al diálogo y la confianza generada con cada uno. Las siguientes citas grafican esto:

Cit. 19: *“Completísimo y a mí me llamó la atención la disposición que tuvieron, especialmente los expositores de la salud, porque les hicimos hasta las preguntas más increíbles y nos respondieron, nos explicaron y tuvieron la paciencia, se dieron el tiempo.”*

Cit. 20: *“A mí me gustaron porque no usaron el tecnicismo, sino que fueron bien corrientes para hablar de las cosas, nos dieron la suficiente confianza para hablar de temas bien íntimos, que uno a veces no se atreve.”*

Cit. 21: *“Nos aceptaron todas las preguntas y se integraron con nosotros, incluso cuando nos tomamos el tecito, ahí conversamos con todos.”*

Cit. 22: *"Fue muy interesante que todos los temas los enfocaron al adulto mayor, a esta etapa que estamos viviendo. A mí me pareció súper bueno darnos cuenta de todo lo que podemos aprovechar por ser mayores."*

Sin embargo, algunos de los participantes manifiestan disconformidad respecto a la sesión destinada al tema relativo a la previsión social, donde el expositor invitado, al pertenecer a una entidad administradora de pensiones específica, habría enfocado los contenidos de su exposición a los participantes que se constituían en potenciales clientes, restando atención al resto del grupo.

Así lo reflejan las siguientes citas extraídas de la sesión de focus group:

Cit. 23: *"Yo con el que no quedé muy conforme fue con el expositor de la parte previsional, ahí yo creo que los que somos del INP quedamos como en el aire. Yo creo que el caballero sabía mucho, pero no traía un data preparado, entonces se iba como perdiendo y al final no le pudimos sacar el partido que debíamos haberle sacado a sus conocimientos."*

Cit. 24: *"A mí me dio la impresión de que él tenía mucho interés en vender su producto."*

6. Tiempos

Respecto al tiempo en el cual se llevó a cabo el taller de preparación para la jubilación, el grupo participante de éste considera que en general fue adecuado, sin embargo se estima que fue insuficiente en el tratamiento de ciertas temáticas que requerían de una mayor profundidad, como lo fue el módulo de previsión social.

Por otra parte el grupo reconoce espontáneamente que en algunas ocasiones se dificultó el resguardo de los tiempos programados debido a problemas en el cumplimiento de los horarios de llegada, esto a causa, principalmente de que todos los participantes asistían al taller luego de su jornada laboral. Asimismo consideran que debido al ambiente de distensión y confianza que se generó en el grupo, muchas veces el tiempo de las sesiones se extendía en instancias de reflexión e interacción.

Los siguientes comentarios reflejan lo anterior:

Cit. 25: *"Se hizo corto el tiempo en algunos temas que fueron más extensos. Quedó incluso uno inconcluso, como en la sesión sobre previsión"*

Cit. 26: *"No siempre pudimos empezar a la hora, porque somos bien chilenos. Fue culpa de nosotros también el no cumplir, porque aquí siempre estaba todo listo y preparado antes de la hora"*

Cit. 27: *"A veces nos entusiasmamos con un tema y no nos queríamos ir. O cuando fueron los expositores de la salud, nos volvimos locos haciendo preguntas y salimos súper tarde, se nos hizo cortísimo el tiempo"*

7.- Institución Patrocinante

En este ítem, el grupo señaló sentirse agradecido por la invitación a participar del taller de preparación para la jubilación, evaluando de manera positiva a la Caja de Compensación Los Andes en la implementación del taller, tanto en su infraestructura y organización, como en la disponibilidad de materiales y atención brindada por sus empleados en general.

Las siguientes citas reflejan lo anterior:

Cit. 28: *"Excelente la Caja. La atención óptima, desde que uno entra, hasta que se va. Desde la persona que te recibe abajo, hasta el auxiliar que hace el aseo. Todos muy sencillos y agradables"*

Cit. 29: *"Nada que decir, hasta nos tuvieron paciencia porque a veces nos fuimos bien tarde"*

- *Importancia de que la Caja considere el tema de la Jubilación*

En este punto el grupo considera muy positivo el espacio que se brindó en esta temática, valorando la acogida y preocupación en los distintos aspectos que la componen. Aluden además al logro de cercanía que se puede alcanzar con esto,

entre el trabajador y la institución, propiciando el uso de servicios y beneficios que esta ofrece.

Los participantes consideran, además, esta instancia como ideal en el sentido de que la institución agrupa a diferentes sectores laborales, lo cual enriquece la interacción y retroalimentación entre los trabajadores que integran el taller, y además fomenta la participación, la apertura y el desarrollo del adulto hacia una etapa positiva, ofreciéndole nuevas oportunidades.

A continuación algunas citas extraídas de la sesión de focus group que reflejan este punto:

Cit. 30: *“Es importante que se preocupen de esta etapa de la vida de las personas, porque ellos reciben de nosotros.”*

Cit. 31: *“Es importante que hagan estos cursos, porque nos preparan. Que le den acogida a uno en un lugar que se sienta útil todavía, mucho mejor. Da gusto.”*

Cit. 32: *“Que abran espacios es bueno y saber que aquí además está la oportunidad de aprender computación, inglés, que se yo, es rico. Eso me gustó mucho y por eso quiero que sigan y todos estos cursos si se los pudieran mostrar a varios y todas las opiniones que nosotros damos sean factibles para los demás, mejor.”*

Cit. 33: *“La Caja también gana con este tema, sería la primera de preocuparse realmente del adulto mayor, del que va a jubilar, que está pasando por todo un proceso de cambio.”*

C. Conclusiones

Para concluir las apreciaciones evaluativas obtenidas a partir del grupo focal desarrollado, se puede señalar que en general se observó un alto grado de satisfacción en los participantes a lo largo de todo el desarrollo de la experiencia preparatoria de la jubilación, de la cual fueron protagonistas.

Esto indica que desde esta perspectiva el proyecto puede evaluarse exitosamente, tanto dentro de lo que significó el proceso socioeducativo, propiamente tal, como a lo referente al proceso grupal vivido.

Por otra parte se destaca el buen resultado evidenciado en el grupo, a través de la realización de instancias que apuntaron, durante toda la implementación del taller, a la consecución del objetivo transversal planteado en el programa de acción y que estuvo orientado al desarrollo personal de cada uno de los participantes.

D. Listado de Asistentes al Focus Group Evaluativo

- 1.- Sra. E. G., Directora área Recursos
- 2.- Sr. H. H., Ayudante de Bodegas
- 3.- Sra. R. P., Auxiliar de Servicio
- 4.- Sra. G. G., Asistente Social del Personal
- 5.- Srta. I. A., Manipuladora de Alimentos
- 6.- Sra. O. C., Directora Hogar de Niños
- 7.- Sr. J M, Fiscalizador
- 8.- Srta. G R, Secretaria
- 9.- Sr. R R, Empleado Administrativo

En refuerzo de dicho foco evaluativo en base al criterio *Calidad* a continuación se presenta el análisis de las encuestas evaluativas aplicadas a los trabajadores que integraron el grupo del taller de preparación para la Jubilación, de la cual se obtienen, además, importantes apreciaciones acerca de la experiencia vivida:

MATRIZ DE EVALUACIÓN INDIVIDUAL

Taller de Preparación para la Jubilación

Preguntas del Cuestionario Aplicado

- 1.- ¿Se siente con mejor ánimo respecto a su jubilación luego de haber participado en el taller?
- 2.- ¿Siente que el taller le fue útil y provechoso en algún aspecto?
- 3.- ¿Se siente más optimista respecto a su proceso de envejecimiento luego de haber participado en el taller?
- 4.- ¿Recomendaría este taller a otras personas?

Nº Pregunta	Participantes											
	Sra. E.G.		Sra. I.A.		Sra. G.R.		Sr. H.H.		Sra. R.P.			
1	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
	Porque descubrí que siempre tendré algo agradable de realizar		Me ha hecho ver las oportunidades del proceso		Aclaró todas mis dudas y además me orientó sobre los trámites de la pensión.		Aprendí a evaluar, medir mis capacidades, a no tener miedo y ser más optimista.		Conocí a más personas igual que yo, con distintas opiniones.			
2	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
	Descubrí aspectos nuevos de mí, que en mi angustia de jubilar no veía.		Lo encontré genial, pues me ha hecho crecer como persona		Me orientó en muchos aspectos.		Pude compartir con mis compañeros experiencias y los expositores fueron bien claros.		Aprendimos varios aspectos y los beneficios que uno tiene.			
3	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
	Aprendí que si cuidó mi salud tendré un envejecimiento bueno.		Creo que es una etapa más de mi vida y que hay que aceptar con alegría		Porque nos hace ver el futuro más positivo y nos muestra que aún estamos llenos de vida.		Por supuesto que sí. Logré superar muchos temores. El taller me mostró caminos.		Veo el futuro de otra manera, de poder realizar otros proyectos.			
4	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No	<input checked="" type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
	Para darse cuenta que jubilar no es morir, además la Caja ofrece muchas posibilidades de crecimiento.		Porque ayudo a tener conocimiento sobre lo mismo		Orienta a la persona y la prepara para la vida que es la tercera edad.		Es una buena orientación porque no hay lugares donde preparen para la vejez.		Es entretenido, se conoce personas, se comparte y se ayuda, fue todo muy simpático.			

Participantes					
Nº Pregunta	Sr. J. M.	Sra. O. C.	Sr. R. R.	Sra. G. G.	
1	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>Tomé conciencia de que existe actualmente mucha preocupación por la tercera edad en todos los niveles de la sociedad.</p>	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>Me ha cambiado la perspectiva que tenía del momento de jubilar. Y no pensaba que se pueden lograr tantas cosas que aquí aprendí.</p>	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>Sé que tengo muchas cosas en qué ocupar el tiempo libre.</p>	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>He aprendido respecto a los diferentes temas que se tocaron y tengo más ganas de participar.</p>	
2	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>Con los antecedentes entregados por el curso, a nivel de salud y beneficios, te entrega cierta tranquilidad en este proceso.</p>	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>Ya que aprendí que la expectativa de vida es larga si hay actividad y se cuida la salud.</p>	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>En todos los aspectos, en salud y en todas las cosas que se pueden realizar.</p>	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>Aprendí de autocuidado, a proyectar mi tiempo libre y a conocerme mejor.</p>	
3	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>Porque tuve acceso a conocer las posibilidades de esparcimiento y beneficios que entrega la Caja.</p>	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>De todas maneras ya que he sentido un renacimiento en mí, y con muchas esperanzas de buenos tiempos.</p>	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>Ahora sé que hay bastantes oportunidades que se pueden aprovechar en la vejez.</p>	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>Tengo más claro que la 3ª edad es un segmento muy importante para la familia y la sociedad.</p>	
4	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>Por los diferentes conocimientos entregados en el presente taller.</p>	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>Porque mi pensamiento ha cambiado en un 100% y de todos modos lo recomiendo.</p>	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>Es provechoso porque van a conocer muchas cosas que la sociedad les ofrece.</p>	<p><input checked="" type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No</p> <p>Permite a la persona desarrollar sus capacidades y potencialidades y a insertarse en grupos de interés común.</p>	

Los siguientes corresponden a comentarios registrados de manera espontánea por los participantes en los cuestionarios aplicados:

Cit. 1: *“El taller fue bonito, con temas muy interesantes e importantes para la edad en que estamos. Es importante haber descubierto que por envejecer, no somos inútiles, al revés tenemos mucho que aportar.”*

Cit. 2: *“Ojalá estos talleres continúen, para que otras personas tengan la misma oportunidad. Solamente gracias.”*

Cit. 3: *“Este taller es muy positivo para las personas que entramos en la etapa de la tercera edad, porque nos muestra que comenzamos a vivir una etapa muy importante, ya que es ahora que comenzamos a vivir verdaderamente la vida”*

Cit. 4: *“Me gustó mucho compartir con mis compañeros del curso. Muy buena profesora, expuso muy bien los temas en general. Me sentí muy a gusto. Espero no romper el vínculo y seguir participando en cursos y talleres.”*

Cit. 5: *“Agradezco la oportunidad que se me brindó al asistir a este taller. Fue algo bien enriquecedor en todo lo que aprendí y compartí con todos los que asistieron.”*

Cit. 6: *“Sería conveniente que las Cajas de Compensación se comunicaran con el departamento de Bienestar de las diferentes empresas y/o servicios a fin de que un monitor ofreciera en ellas los beneficios y posibilidades de desarrollo a que pueden acceder, como este taller.”*

Cit. 7: *“El taller fue muy provechoso, ya que conocí muchas cosas que ignoraba. También fue un agrado haber compartido con todas las personas que participaron en el taller.”*

Cit. 8: *“Creo que es muy importante realizar el proyecto en que participé y todos los expositores fueron muy adecuados. Cada día fue importante. Si este plan piloto fue una realidad, adoptarlo sería lo mejor que podría suceder y además buscar otras alternativas que vayan mejorando más nuestra calidad de vida. Muchas gracias.”*

Cit. 9: *“Quiero agradecer la posibilidad de participar, porque fue un taller muy bien preparado, que nos ha entregado herramientas que nos permitirán vivir de mejor manera el momento de la desvinculación laboral, sabiendo que podremos desarrollar múltiples actividades de crecimiento personal en el futuro próximo.”*

Por otra parte es posible evaluar como **adecuados** los resultados de la intervención en virtud del criterio *impacto*, por cuanto las acciones desarrolladas a lo largo de la intervención dieron paso al logro de los objetivos propuestos. Sin embargo de acuerdo a la problemática dada por la transición del trabajo a la jubilación y el universo posible de intervenir (trabajadores de 55 años o más), la experiencia desarrollada en el presente Seminario de Título, constituyó sólo una instancia piloto, en la cual participaron 9 trabajadores, que estuvo orientada al establecimiento de los lineamientos básicos de abordaje desde la perspectiva del Trabajo Social, no siendo posible, desde este prisma, el dar una respuesta íntegra a la magnitud de la situación problema.

En base a esto se considera que la instauración del Programa de Preparación para la Jubilación en la institución patrocinante, apuntaría al abordaje de este aspecto en forma progresiva, significando una importante iniciativa en cuanto a trabajo con Adulto Mayor se refiere.

CAPÍTULO VI PROPUESTAS



"Creo que sería muy importante realizar de nuevo el proyecto en el que participamos. Cada día fue importante. Si este plan piloto fue una realidad, adoptarlo sería lo mejor que podría suceder y además buscar otras alternativas que vayan mejorando más nuestra calidad de vida."

I. METODOLOGÍA DE ACCIÓN EN PREPARACIÓN PARA EL RETIRO LABORAL DESDE LA PERSPECTIVA DEL TRABAJO SOCIAL

A partir de la experiencia desarrollada a lo largo de este Seminario de Título y su correspondiente evaluación, es posible establecer ciertos lineamientos de acción que han permitido el logro satisfactorio de los objetivos de intervención.

A este respecto es posible señalar la importancia y pertinencia del rol del Asistente Social, en el abordaje de la temática referente a la desvinculación laboral, puesto que su formación profesional le respalda en el trabajo integral con el adulto y adulto mayor, así como con los procesos vitales que a estos afectan.

A continuación se propone el desarrollo de los principales focos de intervención, a través de las acciones que se consideran fundamentales para la aplicación de un programa preparativo del retiro laboral.

- I. *Contenidos*
- II. *Estrategia de intervención*
- III. *Beneficiarios*
- IV. *Tiempo*
- V. *Recursos*
- VI. *Área de aplicación*

I. Contenidos

A este respecto se plantean cinco unidades temáticas que se estiman fundamentales para el desarrollo de un programa que aborde la preparación para el fin de la actividad laboral. Dichas unidades se orientan a un trabajo

integral, puesto que canalizan las acciones preparatorias a la jubilación considerando a esta como una etapa de vida, en la cual influyen numerosos aspectos, tales como el proceso de envejecimiento, la estructura familiar, las relaciones sociales, y por supuesto las potencialidades y características propias de la persona que la vivencia.

Es importante señalar que para el desarrollo de esta unidad es conveniente la realización de un análisis de las necesidades e inquietudes de los trabajadores que participarán de la experiencia de preparación para la jubilación, a fin de determinar el grado de homogeneidad o heterogeneidad entre ellos, así como los conocimientos previos en las temáticas contenidas y establecer una priorización en el nivel de desarrollo y profundización de cada contenido a tratar.

Es por esto que para el abordaje substancial de la problemática referente al cese de la actividad laboral, se propone la consideración de las siguientes unidades temáticas:

1.- Reflexión y Autoconocimiento

Dirigida a otorgar a los beneficiarios un espacio reflexivo, en el cual se repasen experiencias, roles desempeñados a lo largo de la vida, potencialidades y debilidades, a fin de analizar el impacto que la jubilación significa para cada uno y propiciar el desarraigo de prejuicios y temores de manera progresiva, a través del diálogo y el apoyo grupal.

Por otra parte, en esta unidad temática se busca informar y orientar a los participantes acerca de los cambios psicosociales que en general el proceso de jubilación y envejecimiento conllevan, tales como las variaciones en la estructura familiar y roles sociales, fomentando el envejecimiento activo, la salud mental y la adaptación y optimismo ante los desafíos que este período vital presenta.

2.- Autocuidado y Salud

Esta unidad se orienta a capacitar a los beneficiarios en torno a los principales cambios que el proceso de envejecimiento significa, a modo de proyectar una mejor calidad de vida para los años que suceden al momento de la jubilación, fomentando además el desarrollo de las capacidades de la persona, la reducción de los factores de riesgo y la adopción de un mejor estilo de vida.

Los contenidos que para el desarrollo de esta unidad se plantean son:

- Envejecimiento físico y biológico
- Cambios hormonales del hombre y la mujer mayores de 50 años
- Principales patologías que afectan al adulto y adulto mayor
- Prevención de dichas patologías
- Importancia de la actividad física en el adulto mayor
- Herramientas y técnicas de autocuidado por medio de la actividad física y el mejoramiento de los hábitos de vida

3.- Previsión Social

Esta unidad temática esta dirigida a otorgar información y orientación a los beneficiarios respecto a los principales cambios financieros y previsionales que la jubilación presenta. Capacitándoles en las distintas aristas que constituyen el sistema de pensiones, para proyectar y conocer las condiciones económicas futuras, a fin de adoptar las medidas más apropiadas para su mejoramiento, o bien planificar y aplicar los cambios y decisiones más pertinentes, para el logro del nivel de adaptación a estos, que vayan en directo incremento de la tranquilidad y la calidad de vida.

Los contenidos propuestos para el desarrollo de esta unidad son:

- Sistema de Pensiones
 - Instituto de Normalización Previsional (INP)
 - Administradoras de Fondos de Pensiones (AFP)

- Proyección financiera
- Técnicas de elaboración de presupuesto y priorización de gastos

4.- Participación Social y Recursos de la Comunidad

Esta unidad temática se basa en la necesidad de reflexionar junto al beneficiario acerca de la importancia de la participación social, como instancia fundamental de crecimiento e integración, en especial desde el momento de la desvinculación laboral, a fin de propiciar un envejecimiento activo.

Por otra parte se orienta a informar y capacitar a los participantes en torno a los recursos que la sociedad ofrece, así como los beneficios y oportunidades disponibles para el adulto y adulto mayor, para, de este modo, lograr abrir nuevas puertas a la integración y generar actitudes positivas en torno al sentido de vida una vez concluida la actividad laboral, que contribuyan a la planificación de los años de vida venideros.

5. Uso del Tiempo Libre y Proyección Personal

La última unidad temática que se propone para el abordaje de la transición del trabajo a la jubilación, se basa en lograr promover en el trabajador la proyección de su vida una vez que su actividad laboral ha concluido, esto en virtud de los aprendizajes obtenidos a lo largo de su participación en el taller y de las potencialidades personales desarrolladas a través de este.

Asimismo a partir de esta unidad se busca promover en el beneficiario el uso efectivo del tiempo libre, privilegiando e impulsando el cumplimiento de proyectos postergados, así como también el desarrollo de nuevos roles familiares y sociales, la participación e integración, el refuerzo de lazos afectivos, la realización de actividades recreativas y culturales, las oportunidades de capacitación y perfeccionamiento o adquisición de nuevos aprendizajes, entre muchas otras.

II. Estrategia de Intervención

Otro punto fundamental para el abordaje satisfactorio del proceso de jubilación desde una perspectiva preparatoria es el uso de una estrategia efectiva de intervención.

A partir de la experiencia aplicada se plantea la orientación de las acciones en virtud de 3 ejes de desarrollo fundamentales contenidos en esta, que son *participación, aprendizaje y proyección personal*. Además de la realización de sesiones individuales de apoyo y respaldo al proceso.

▪ Participación

A partir de este eje se busca fomentar la integración de cada uno de los integrantes del grupo constituido, a modo de propiciar el desarrollo grupal y los procesos personales que se relacionan con ello, lo que contribuiría a la generación de espacios de confianza y conocimiento, base para la reflexión y el diálogo.

Las técnicas que favorecerán este aspecto son:

Eje de Desarrollo orientado a la Participación	
Técnicas	Finalidad
• Presentación	Lograr la apertura del grupo al proceso en general.
• Iniciación	Propiciar una primera interacción entre los miembros del grupo.
• Animación	Lograr la distensión del ambiente grupal y la liberación del stress.
• Motivación	Propiciar la apertura del grupo al desarrollo de un tema específico.
• Organización	Promover el trabajo en equipo, la coordinación y la cooperación.

Estas técnicas pueden llevarse a cabo en base a la aplicación de dinámicas grupales y participativas de elección del profesional que ponga en práctica el taller.

▪ *Aprendizaje*

Este eje se orienta a lograr en los participantes la incorporación de nuevos conocimientos en torno a los contenidos de la intervención, con el fin de propiciar el manejo y reflexión en torno a conceptos de su interés y la apertura de visiones y oportunidades para los años de vida futura.

Las técnicas que propiciarán este eje son:

Eje de Desarrollo orientado al Aprendizaje	
Técnicas	Finalidad
• Audiovisual	Otorgar a los participantes información y contenidos.
• Análisis General	Propiciar la discusión y reflexión de los participantes en torno a los temas.
• Análisis Ideológico	Propiciar la reflexión de contenidos en torno a aspectos culturales de la realidad.

Para el desarrollo de estas técnicas pueden emplearse acciones tales como exposiciones en data show, exhibición de films relativos a alguna temática específica, foros reflexivos, debates, entre otros, de acuerdo al juicio profesional que el coordinador establezca en cuanto al desarrollo grupal y a las características de sus integrantes.

▪ *Proyección Personal*

En este punto se busca ofrecer a los participantes espacios reflexivos y e introspectivos que contribuyan a la proyección y planificación de su vida luego de la jubilación, de acuerdo a sus potencialidades, deseos, expectativas y necesidades.

Las técnicas apropiadas para el desarrollo de este eje son:

Eje de Desarrollo orientado a la Proyección Personal	
Técnicas	Finalidad
• Dramatización	Lograr la representación teatral de situaciones o hechos esperados para el futuro.
• Abstracción	Desarrollar las capacidades de introspección y autoconocimiento.
• Reflexión	Propiciar en los participantes el repaso de experiencias y roles desempeñados a lo largo de su vida y sus expectativas a futuro.

Las actividades sugeridas para el desempeño de estas técnicas son el role playing, ejercicios de imaginación, desarrollo de cuestionarios de autoconocimiento y proyección, entre otras.

- **Actividades de Caso.**

Se plantea además la utilidad de la realización de sesiones individuales a fin de reforzar los logros obtenidos por cada participante a través del trabajo grupal y ahondar en aspectos más específicos en relación a los procesos personales experimentados. Asimismo destinar un espacio para la participación del cónyuge o un familiar cercano del beneficiario, a fin de desarrollar instancias de comunicación, proyección, afectividad o resolución de conflictos, en torno a sus propias necesidades .

III. Beneficiarios

Se plantea la conveniencia de aplicar la intervención en un grupo con un número máximo de 12 participantes, a fin de orientar las acciones y técnicas de acuerdo a los procesos grupales observados y al grado de confianza desarrollado.

Por otra parte se estima como positivo el desarrollo de la intervención en grupos mixtos, a modo de potenciar y retroalimentar los espacios de reflexión entre mujeres y hombres, en función de las diversas perspectivas en torno al trabajo, los roles, los cambios asociados al envejecimiento, etc.

En cuanto al nivel sociocultural del grupo a intervenir, es posible señalar que en la experiencia desarrollada a partir del presente seminario de título se trabajó con un grupo de características heterogéneas, no presentando problema alguno para la realización de las actividades y el cumplimiento de los objetivos. Sin embargo se considera que sería óptima la distribución de los participantes de acuerdo al área laboral en la cual se desempeñen, para de este modo ahondar en temas relativos al trabajo y destinar actividades de mayor especificidad, con el fin de personalizar aún más la intervención.

IV. Tiempo

El tiempo adecuado para la aplicación de las acciones orientadas a preparar al trabajador en su transición del trabajo a la jubilación se establece en un extensión de 4 meses, con sesiones semanales de duración de 3 horas.

Dicho período de tiempo se considera suficiente para el desarrollo de los contenidos contemplados, incluyendo una jornada previa de apertura de grupo y detección de necesidades e intereses de sus participantes y una jornada evaluativa del proceso. Más una sesión de clausura y certificación correspondiente.

V. Recursos

- *Humanos:* La intervención social de preparación para la jubilación se basa en el abordaje integral de este período como un proceso vital que conjuga variados aspectos de la persona, es por eso que para el desarrollo de las acciones se hace necesario el aporte de otras disciplinas que contribuyan a capacitar a los beneficiarios en temáticas que van más allá del manejo profesional del Asistente Social. Es por eso que se plantea la importancia de contar con profesionales de preferencia con formación gerontológico de las áreas salud, deporte y previsión social, en específico.

- *Materiales:* En cuanto a los recursos materiales necesarios para la aplicación del taller, se plantea que lo óptimo sería considerar los siguientes:
 - Salón para el desarrollo de las sesiones, equipado con mesas y sillas, con adecuada ventilación e iluminación
 - Equipo audiovisual conformado por equipo de música, computador, data show, televisor y lector de dvd.
 - Materiales de creación variados (hojas, cartulinas, lápices, etc.)
 - Insumos para coffee break (té, café, azúcar, galletas, servilletas, etc)

Como puede apreciarse, los recursos materiales requeridos para la implementación de la instancia preparatoria a la jubilación son escasos. En general las instituciones susceptibles de acoger esta iniciativa cuentan de manera previa con los dos primeros puntos mencionados, por lo que los materiales necesarios para la acción profesional se reducen en cuanto a gasto económico se refiere.

VI. Área de Aplicación

Este eje hace referencia a las instituciones dentro de las que la presente metodología sería susceptible de aplicarse.

A partir de la experiencia desarrollada en el Seminario de Título, se establece como ideal la realización de esta instancia en las Cajas de Compensación, puesto que estas cuentan con un variado número de empresas afiliadas, a las que puede ofrecerse el programa como un beneficio directo de la institución y así agrupar a trabajadores de todos los sectores, posibilitando la estructuración de grupos en diversos niveles, tales como operarios, ejecutivos, profesionales, entre otros. Aportando además a ampliar el campo de prestaciones de la institución y a propiciar la afiliación hacia el sector de pensionados.

Por otra parte la aplicación del programa se hace posible, en general dentro de instituciones que se relacionen o cuenten con trabajadores de 55 o más edad, tales como empresas de los diversos sectores, colegios, entre otros.

II. PROGRAMA SOCIAL DE PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN

En base al desarrollo del Seminario de Título basado en acciones preparatorias del proceso de jubilación, llevado a cabo en y bajo el patrocinio de la Caja de Compensación Los Andes, y en virtud del planteamiento de la metodología de acción desarrollada anteriormente, es que se presenta como propuesta la instauración de un Programa relativo a este aspecto en la institución, con el fin de ampliar la cobertura de sus prestaciones, propiciar la afiliación de quienes participen y reivindicar el rol del Asistente Social al interior de esta.

Dicho programa estaría constituido por un taller específico de Preparación para la Jubilación, con denominación "Fin del Trabajo, Despertar de la Vida", siendo posible, además, la creación y desarrollo posterior de nuevos proyectos orientados a este fin, que contribuyan a realzar y complementar la prestación.

A continuación se presenta un diseño de abordaje desde la perspectiva del Trabajo Social, en la problemática dada por la transición de la vida laboral activa a la jubilación, considerando a esta como un hecho vital que supone una importante necesidad de adaptación, además de constituirse como un paso que determina el modo de envejecer.

Para esto, las actividades planteadas responden en específico a un programa que ha sido construido en virtud de los resultados y evaluación de la experiencia desarrollada, y que intenta dar una respuesta integral a los requerimientos planteados por este período de vida.

Fundamentación

El envejecimiento es un proceso vital que cobra progresiva relevancia en nuestra sociedad, y que se entiende como un concepto dinámico y complejo, el que está determinado por múltiples factores tales como la edad cronológica, el estilo de vida, el trabajo desempeñado, la salud y los factores sociales, entre otros.

Es así como surge la necesidad de cubrir ciertas necesidades que emergen en este período de vida, entre ellas los cambios vitales que experimenta el adulto mayor, tales como su proceso personal de envejecimiento, las modificaciones en la estructura familiar y la culminación de su actividad laboral.

En este contexto la jubilación es considerada como una etapa que involucra una serie de cambios y que genera tanto expectativas favorables, como la llegada del merecido descanso y la oportunidad de retomar el uso del tiempo libre para fines postergados por el trabajo; como incertidumbres y temores de la más diversa índole, tales como la ruptura de las relaciones sociales dadas por el entorno laboral, el aislamiento social y la disminución de ingresos y calidad de vida.

Ante esto se vislumbra la importancia en la apertura de instancias de preparación a este evento vital, tanto como punto de partida a nuevas actividades, aprendizajes y participación, así como la necesidad de conocer y considerar nuevas oportunidades y motivaciones luego de jubilar. Además de representar una necesidad de formación y orientación frente a los cambios que conllevan el fin laboral y el proceso de envejecimiento, en aspectos tales como autocuidado y prevención en salud, uso de recursos de la comunidad y previsión social.

Sin embargo la investigación señala que ha sido mínima la aplicación de iniciativas preparatorias del retiro laboral, tanto a nivel mundial como local. En Chile no existe una política gubernamental en este aspecto y sólo se registran experiencias aisladas y sin documentación formal de cursos y charlas de orientación, principalmente en aspectos previsionales, realizados por empresas del sector privado, a trabajadores en edad de jubilar.

El Taller “Fin del Trabajo, Despertar de la Vida” pretende implementar y dar a conocer un espacio que facilite la información, la orientación, la reflexión y la posibilidad que enfocar de manera positiva y exitosa la jubilación y sus distintas dimensiones, para así establecer un punto de partida que favorezca no sólo a sus participantes, sino que además constituya una iniciativa que apunte a enriquecer el campo profesional del Trabajo Social, impulsando el cambio y crecimiento a favor de una sociedad que beneficie y valore a los ciudadanos de todas las edades.

Objetivo General del Programa

Instaurar un espacio de atención y respaldo al trabajador en el período previo a su retiro laboral, a fin de prepararle para esta etapa de una manera integral.

Objetivo Específico del Programa

Desarrollar acciones de motivación, promoción y captación de trabajadores cercanos a su proceso de jubilación, para su integración al programa y su participación en las actividades contenidas en este.

Objetivo General del Taller “Fin del Trabajo, Despertar de la Vida”

Otorgar a un grupo de trabajadores cercanos al retiro laboral, información, orientación y respaldo que les permita vivenciar su proceso de jubilación de manera positiva y enriquecedora.

Objetivos Específicos del Taller

Objetivo Específico N° 1

Proporcionar un espacio de autoconocimiento y reflexión a los miembros del taller respecto a su pronta jubilación y proceso de envejecimiento.

Objetivo Específico N° 2

Informar y orientar a los miembros del taller respecto de los cambios Psicosociales asociados a la jubilación y envejecimiento.

Objetivo Específico N° 3

Informar y promover en los miembros del taller la adopción de estilos de vida saludable y autocuidado en su salud.

Objetivo Específico N° 4

Fomentar en los miembros del taller la actividad física e intelectual en su nuevo período de vida marcado por la jubilación.

Objetivo Específico N° 5

Orientar a los miembros del taller respecto a los cambios financieros y previsionales que la jubilación trae consigo.

Objetivo Específico N° 6

Orientar a los miembros del taller acerca de la importancia de la participación social y la disponibilidad y uso de los recursos comunitarios y las redes sociales.

Objetivo Específico N° 7

Promover en los miembros del taller la proyección personal en los años de vida venideros, así como también el uso positivo del tiempo libre.

Objetivo Transversal*

Fomentar a través de la implementación de las actividades contenidas en el taller, procesos de desarrollo y crecimiento personal en cada uno de los integrantes que lo conforman.

* A través de este objetivo se busca fomentar la seguridad, la comunicación y el optimismo en los participantes del taller.

Módulos Temáticos

El desarrollo del Taller tendrá lugar bajo un ordenamiento temático que permitirá conservar una priorización de los ítemes que presentan mayor interés para los participantes, así como el seguimiento de un continuo coherente en cuanto a la obtención de logros que permitan evidenciar avances en el cumplimiento de los objetivos.

ESTRUCTURA DE EJECUCIÓN				
Focus Group Inicial				
Objetivo Transversal	Desarrollo y Crecimiento Personal	Módulo Temático	Objetivos a los que responde	Nº de sesiones para su desarrollo
		1. Reflexión y autoconocimiento	Objetivos Específicos Nº 1 y 2	3 sesiones
		2. Autocuidado y Salud	Objetivos Específicos Nº 3 y 4	3 sesiones
		<i>Sesión Intermedia de evaluación</i>		
		3. Previsión Social	Objetivo Específico Nº 5	2 sesiones
		4. Participación Social y Recursos de la Comunidad.	Objetivo Específico Nº 6	1 sesión
		5. Tiempo Libre y Proyección Personal	Objetivo Específico Nº 7	1 sesión
Focus Group Evaluativo				
Ceremonia de Clausura				

De este modo la ejecución del Taller "Fin del Trabajo, Despertar de la Vida" se realizaría a través del desarrollo de 10 sesiones efectivas de contenido temático, antecedidas por una sesión de Focus group inicial orientado a establecer el primer contacto profesional con el grupo, conocer sus percepciones frente al tema y detectar sus necesidades.

A estas sesiones se sumaría una actividad intermedia de evaluación y aplicación de los aprendizajes logrados a la fecha, para dar paso al desarrollo de las actividades restantes. Para finalizar con la realización de un Focus Group de tipo evaluativo del proceso, seguido de una última actividad grupal en la que tendrá lugar la ceremonia de clausura y certificación del taller.

En total la implementación del Taller tendría lugar a lo largo de 14 sesiones a realizar semanalmente, con una duración aproximada de 3 horas cada una.

Es importante destacar la posibilidad de implementación del taller con más de un grupo paralelamente.

Por otra parte se propone, como estrategia para dar respuesta al objetivo específico del programa social de preparación para la jubilación, la realización de actividades masivas de motivación, promoción y captación de trabajadores en edad de jubilar, tales como reuniones y charlas informativas con los encargados de recursos humanos y departamentos de personal de las distintas empresas de la región.

Cronograma de Aplicación del Taller

Actividad / Módulo	MESES DE DESARROLLO DEL TALLER			
	1º Mes	2º Mes	3º mes	4º Mes
Focus Group Inicial	■			
Módulo Temático 1		■		
Módulo Temático 2			■	
Módulo Temático 3			■	
Módulo Temático 4				■
Módulo Temático 5				■
Focus Group Evaluativo				■
Ceremonia Clausura				■

Se propone además la realización de sesiones individuales continuas, paralelas al taller, dirigidas a reforzar los logros obtenidos por medio del trabajo grupal en cada uno de los participantes, además de sesiones de caso orientadas a estos junto a sus cónyuges o familiares cercanos, para el refuerzo de mecanismos de comunicación, afectividad y resolución de conflictos.

Estas acciones serían potenciadas, si se advierte necesidad de ello, a través de la realización de visitas domiciliarias orientadas a conocer y profundizar en la situación del beneficiario.

Tareas y Roles del Profesional a cargo del Programa de Preparación para la Jubilación

Las tareas y roles a desempeñar por la profesional a cargo del programa serían los siguientes:

- Organización y coordinación de acciones de motivación destinadas a la captación de trabajadores interesados en participar en el Programa
- Coordinación general de las acciones contenidas en el Programa
- Implementación y coordinación de cada sesión contenida en el taller, esto incluye además participar como expositora de los contenidos de su exclusivo manejo profesional
- Contacto y coordinación con los profesionales expositores de las áreas salud, deporte y previsión social
- Desarrollo de sesiones de caso con cada uno de los participantes del taller
- Desarrollo de visitas domiciliarias en los casos que así lo ameriten
- Creación y coordinación de nuevas actividades y/o proyectos orientados a los objetivos del Programa

Matriz de Planificación
“Taller: Fin del Trabajo, Despertar de la Vida”

Objetivo General: Otorgar a un grupo de trabajadores cercanos al retiro laboral, información y orientación que les permita vivenciar su proceso de jubilación de manera positiva y enriquecedora.

Módulo	Objetivos Específicos	Sesiones	Recursos
Reflexión y Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> Nº 1 Proporcionar un espacio de autoconocimiento y reflexión a los miembros del taller respecto a su pronta jubilación y proceso de envejecimiento. Nº 2 Informar y orientar a los miembros del taller respecto de los cambios psicosociales asociados a la jubilación y envejecimiento. 	<p align="center">Sesión Nº 1</p> <p>Apertura, Bienvenida</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Interacción y conocimiento grupal Aplicación de test de definición de intereses y gustos personales Foro de reflexión y autoevaluación. 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Coordinadora <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Salón de eventos Caja Equipo audiovisual Música Guía de intereses Coffee Break
		<p align="center">Sesión Nº 2</p> <p>Reflexiones y Aprendizajes</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Exposición en data sobre principales cambios psicosociales de la jubilación y el envejecimiento. Actividades de interacción grupal Foro de reflexiones y experiencias 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Coordinadora <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Salón de eventos Caja Equipo audiovisual Música Coffee Break

		<p>Sesión Nº 3 Reflexiones</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de desarrollo individual e interacción grupal • Película basada en la temática de la jubilación • Foro de ideas y reflexiones en torno al film presenciado. 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinadora <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Película • Reproductor DVD • Video proyector • Coffee Break
<p><i>Autocuidado y Salud</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nº 3 Informar y promover en los miembros del taller la adopción de estilos de vida saludables y autocuidado en su salud. • Nº 4 Fomentar en los miembros del taller la actividad física e intelectual en su nuevo período de vida marcado por la jubilación. 	<p>Sesión Nº 4 Aprender y Ejercitar</p> <p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de desarrollo individual e interacción grupal • Realización de ejercicios prácticos de relajación y ejercitamiento físico • Foro de reflexión y aprendizajes 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinadora • Profesional Área Salud <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Equipo audiovisual • Ficha de autoevaluación en salud • Música • Coffee Break

		<p>Sesión Nº 5 Conocer y Autoevaluar <u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición en data sobre los cambios físicos que conlleva el envejecimiento • Exposición en data sobre principales enfermedades asociadas al envejecimiento y su prevención • Foro de reflexiones y experiencias 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinadora • Profesional Área Salud <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Equipo audiovisual • Música • Coffee Break
		<p>Sesión Nº 6 Aprender y Prevenir <u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición en data sobre principales enfermedades asociadas al envejecimiento y su prevención • Foro de reflexiones 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinadora • Profesional Área Salud <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Equipo audiovisual • Música • Coffee Break

<p>Sesión Intermedia de Evaluación</p>	<p><i>Finalidad:</i> <i>Evaluar el proceso de aprendizaje a partir de la aplicación de los conocimientos obtenidos a la fecha.</i></p>	<p>Sesión N° 7 Control evaluativo <u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición en data del resumen de contenidos trabajados en sesiones anteriores • Ejercicio de integración grupal • Ejercicio de análisis individual • Foro de reflexiones 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinadora <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Equipo audiovisual • Materiales de creación (papel, plumones, pegamento, recortes de revistas, entre otros) • Música • Coffee Break
<p>Economía y Previsión</p>	<p>N° 5 Orientar a los miembros del taller respecto a los cambios financieros y previsionales que la jubilación trae consigo.</p>	<p>Sesión N° 8 Orientación Previsional <u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición sobre sistemas previsionales • Foro de consultas y reflexión 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinadora • Asesor Previsional <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Música • Coffee Break
		<p>Sesión N° 9 Proyección Financiera y Presupuestos <u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición sobre sistema previsional • Ejercicios prácticos de proyección financiera 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinadora • Asesor Previsional <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Materiales de creación • Equipo Audiovisual • Coffee Break

<p><i>Participación Social y Recursos de la Comunidad</i></p>	<p>Nº 6 Orientar a los miembros del taller acerca de la importancia de la participación social y la disponibilidad y uso de los recursos comunitarios y las redes sociales.</p>	<p>Sesión Nº 10 Conocer y Considerar <u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición sobre la importancia de la participación social en el adulto mayor • Exposición en data sobre existencia, beneficios y requisitos de participación en redes sociales. • Foro de consultas y reflexión 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinadora <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Equipo audiovisual • Música • Coffee Break
<p><i>Tiempo Libre y Proyección Personal</i></p>	<p>Nº 7 Promover en los miembros del taller la planificación de los años de vida venideros, así como también el uso positivo del tiempo libre.</p>	<p>Sesión Nº 11 Sueños y Proyecciones <u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición en data sobre beneficios ofrecidos por la Caja a sus pensionados • Ejercicio de proyección individual • Role Playing de proyección • Foro reflexivo 	<p><i>Humanos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinadora <p><i>Materiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón de eventos Caja • Equipo audiovisual • Ficha de proyección personal • Música • Coffee Break

Finalización del Taller

<p style="text-align: center;">Sesión Nº 12 Evaluación Final</p>	<p><u>Focus Group Evaluativo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizará jornada en donde se evaluarán aspectos metodológicos y temáticos, aplicados en el desarrollo del Proyecto, así como también los logros y aprendizajes obtenidos por los participantes en el transcurso de este. • Se analizarán las percepciones de los participantes con respecto a la cercanía de su jubilación y el bagaje de herramientas obtenidas a partir de su participación en el taller.
<p style="text-align: center;">Sesión Nº 13 Ceremonia de Clausura</p>	<p><u>Actividad e Finalización</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizará cóctel de camaradería • Se presentarán agradecimientos a los participantes y cooperadores en la implementación del proyecto • Se entregará certificación de participación

Instrumentos de Evaluación

Para la evaluación de las sesiones se hará uso de instrumentos de verificación que apuntarán al análisis de los resultados y logros de cada una de las actividades planificadas en el taller, en términos generales estas estarán dadas por:

- Registros de asistencia
- Guías de ejercicios prácticos
- Registro audiovisual
- Pautas de observación y sistematización de los temas.
- Texto síntesis de las temáticas trabajadas durante el taller.

Presupuesto

Se estima que los costos de implementación del Taller de Preparación para la Jubilación "Fin del Trabajo, Despertar de la vida" serían los siguientes:

COSTOS DIRECTOS	
Recurso Humano	Costo Aproximado
Profesional Área Social (9 sesiones)	\$ 135.000
Profesional Área Salud (2 sesiones)	\$ 30.000
Profesional Área Deporte (1 sesión)	\$ 15.000
Asesor Previsional (2 sesiones)	\$ 30.000
Materiales¹	Costo Aproximado
Insumos de Creación (cartulinas, lápices, Piochas de identificación, hojas)	\$ 10.000
Insumos para Coffee Break (Té, café, azúcar, servilletas, galletas)	\$ 20.000
Insumos para Ceremonia Clausura (jugos, galletas, papas fritas, aceitunas, servilletas, pisco sour)	\$ 25.000
Insumos para la elaboración de productos finales (unidades de cd-rom, hojas y anillado de textos)	\$ 10.000
TOTAL	\$ 263.000

OTROS COSTOS	
Infraestructura	Costo Aproximado
Salón equipado con sillas y mesas	Disponibilidad de la institución
Equipo Audiovisual (Data show, televisor, equipo de música, lector dvd)	Disponibilidad de la institución
Recurso Humano	Costo Aproximado
Profesional de Coordinación e Implementación General (presencia permanente en todas las sesiones del taller y desarrollo de otras labores)	Disponibilidad de la institución

Financiamiento

Se propone el cobro de una cuota única de inscripción de \$8.000 a cada integrante del taller, con el fin de financiar los recursos materiales necesarios para la implementación de este.

En base a esto, si 12 trabajadores se inscriben en el taller y cancelan una cuota inicial de \$8.000, se dispondría de \$96.000 para su puesta en marcha, lo que permitiría cubrir los recursos materiales y la participación de un expositor en dos sesiones.

¹ Insumos y valores calculados en base a un taller con duración de 4 meses, integrado por 12 participantes.

CAPÍTULO VII CONCLUSIONES



CONCLUSIONES

“La experiencia nos muestra que aquellas personas que tienen una orientación hacia el futuro, que disponen de más información y planifican su retiro, tienen también una actitud más positiva a la jubilación”

Alicia Forttes B. Los nuevos desafíos del retiro laboral

La experiencia puesta en marcha en el presente Seminario de Título nos permite verificar la legitimidad de las palabras de la Asistente Social Sra. Alicia Forttes, por cuanto el desarrollo de las acciones llevadas a cabo durante la intervención profesional tuvieron como objetivo principal el informar y orientar a sus participantes en los aspectos más relevantes y cuyo logro radica en el importante cambio de actitud logrado por estos.

Para esto las actividades llevadas a cabo apuntaron al desarrollo de procesos grupales y a la generación de un espacio individual de autoconocimiento, como una forma de proyectar oportunidades e intereses una vez finalizada la actividad laboral. Se considera primordial la realización de un trabajo personal de análisis como base a la preparación para la jubilación, puesto que de esta manera se evalúan la trayectoria, capacidades e inquietudes de la persona, logrando así el redescubrimiento de oportunidades y potencialidades que contribuyan al fortalecimiento del sentido de vida.

Este punto es fundamental si se considera que para algunas personas el alejamiento de la actividad laboral significa la pérdida absoluta de poder adquisitivo, roles y relaciones sociales.

A partir de esto se concluye que dicha perspectiva marcada por la negatividad y el temor se fundamenta en gran parte a partir de un hecho simple y conocido: la desinformación. La desinformación acerca de las reales condiciones de la futura pensión, desinformación acerca de los recursos que la comunidad ofrece,

y principalmente desinformación acerca de los cambios vitales naturales que conllevan el proceso de jubilación y envejecimiento.

Si bien es sabido que la experiencia y condición personal de cada persona determinará mayormente la forma de vivir cada etapa de la vida, no se puede desestimar la importancia de la orientación y la información en cuanto a estos aspectos para propiciar la apertura a nuevas expectativas y oportunidades reales de participación.

Por otra parte y desde un *prima* más global se conjuga y establece la relevancia de todos estas aristas desde la necesidad de transformación de la imagen social de la vejez, a nivel nacional. Por cuanto sabemos que las personas mayores de 60 años conforman un segmento etéreo que se incrementa y cobra fuerza en el tiempo, hecho que por sí solo fundamenta en gran medida la incorporación de nuevas iniciativas orientadas a propiciar a estos una mejor calidad de vida.

Ante esto las acciones orientadas a preparar al trabajador para el momento de su desvinculación laboral también apuntan a transformar los temores propios de la vejez en oportunidades de crecimiento y revaloración de la vida, los logros y las capacidades.

Esta perspectiva se orienta directamente al cumplimiento del objetivo general de la política nacional en favor del adulto mayor, que señala la necesidad de “lograr un cambio cultural que signifique un mejor trato y valoración de los adultos mayores en la sociedad, lo que implica una percepción distinta sobre el envejecimiento y alcanzar mejores niveles de calidad de vida”.

Por otra parte y de manera más específica, se puede señalar, con respecto a la experiencia, que:

- Al inicio de las acciones que marcaron la puesta en marcha del proyecto fue posible percibir una cierta resistencia en la participación, lo cual tornó difíciles las iniciativas destinadas a la motivación y a la captación de trabajadores, sin embargo, una vez lograda y establecida la nómina de participantes e iniciadas las acciones profesionales es que se comenzó a observar un interés creciente por formar parte del taller, esto se vio reflejado en la incorporación posterior de dos integrantes más al grupo, quienes lamentablemente por motivos de salud y trabajo respectivamente no pudieron continuar con su asistencia.

Asimismo y a medida que el desarrollo del proyecto avanzaba fueron los mismos participantes de este quienes cumplieron, espontáneamente, el rol de difusores del taller, comentando a sus pares, compañeros de trabajo y familiares sobre las actividades realizadas, por lo que hoy se cuenta con una nómina de trabajadores interesados en participar de una próxima experiencia.

- Para el desarrollo del presente seminario de título se intentó establecer acciones orientadas a preparar al trabajador para su retiro laboral, para las cuales se propició la integración de las perspectivas señaladas en los enfoques dados por el **modelo social** y el **modelo humanista existencial**. Esto en virtud del interés por fomentar en los trabajadores una actitud positiva y la capacidad de adaptación a los cambios y nuevos roles; asimismo el concebir la jubilación como una oportunidad de desarrollar las capacidades, la creatividad, la autoaceptación, la comunicación y la confianza, a fin de vivir esta etapa de manera positiva y enriquecedora.

- Se considera interesante destacar que una vez finalizado el desarrollo del taller, una de las participantes de este, quien se desempeña como Asistente Social, hizo manifiesta a la alumna seminarista, su intención de participar en un próximo taller

como expositora del módulo referente a la Previsión Social, así como también el establecer contactos con profesionales relacionados con esta área, a fin de propiciar instancias de mayor profundización y retroalimentación.

- Es importante destacar el rol del Asistente Social con formación en Gerontología, en función del tema referente a la jubilación y el trabajo con adultos y adultos mayores, por cuanto su formación profesional posibilita el abordaje de estos en función de un enfoque preventivo, dirigido a lograr el desarrollo integral de la persona a través de sus distintos procesos y fases vitales.

Para finalizar se hace necesario mencionar la importancia que significó para la alumna, el desarrollo del presente seminario de título, dado que respondió a una importante inquietud de esta por conocer y desarrollar una experiencia que diese respuesta a la problemática derivada de un momento tan significativo para la persona humana, como lo es el fin del trabajo, además de constituir un punto de partida que impulse posteriores estudios y aplicaciones en este ámbito.

BIBLIOGRAFÍA



*"El taller fue muy provechoso, ya que conocí muchas cosas que ignoraba.
También fue un agrado haber compartido con todas las personas que
participaron."*

BIBLIOGRAFÍA**Textos**

ALVIRA, Francisco "Metodología de Evaluación de Programas" Colección Cuadernos Metodológicos 2 3ra ed. Centro de Investigaciones Sociológicas, Madrid España 2002

AMADOR Muñoz Luis "Hacia una formación de las personas mayores" Universidad Pablo de Olavide, Sevilla España 2003

ANDER-EGG, Ezequiel "Evaluación de Programas de Trabajo Social" Editorial Hvmánitas 2da ed. Buenos Aires Argentina

ANDER-EGG, Ezequiel, Aguilar, María José "Cómo elaborar un proyecto: Guía para diseñar proyectos sociales y culturales" 15ª ed. Instituto de Ciencias Sociales Aplicadas Madrid España 1997

FERNÁNDEZ_BALLESTEROS, Rocío "Gerontología Social" Editorial Pirámide Madrid 2000

FORTTES, Alicia "Los Nuevos desafíos del Retiro Laboral" Revista de Trabajo Social N° 65/1995 Pontificia Universidad Católica de Chile

FORTEZA, José "La Preparación para el Retiro" Universidad Complutense de Madrid 1991

GUTIERREZ, Eugenio [et al.] "Prejubilación: ¿Butaca o Escenario?" Indagaciones Gerontológicas. Corporación Años. Chile 2005

KISNERMAN, Natalio "Sistematización de la Práctica con grupos" Editorial Lumen-Hvmanitas Buenos Aires Argentina 1997

KORNFELD, Rosita, ed y Orellana, Verónica "Así me gustaría envejecer"
Programa para el Adulto Mayor y Centro de Geriatría y Gerontología P.U.C.

KORNFELD, Rosita, ed y Orellana, Verónica "El Buen Envejecer" Textos 1, 2 y 3
Diplomado de Gerontología a Distancia. Programa para el Adulto Mayor y Centro
de Geriatría y Gerontología P.U.C. 2006

LEHR, Úrsula "Psicología de la Senectud" Herder Barcelona 1980

LÓPEZ, J. "La vejez como autorrelización personal y social" Inerser, Madrid 1992

MARÍN, P. Paulo "Tiempo Nuevo para el Adulto Mayor": Enfoque
multidisciplinario. Programa para el Adulto Mayor, 2da ed. Pontificia Universidad
Católica de Chile. 1993

MODELOS de Evaluación y Evaluación de Programas, Ahumada Pedro [et al.]
Santiago de Chile 1990

MORAGAS, Ricardo "Gerontología Social: Envejecimiento y Calidad de Vida"
Herder, Barcelona 1991

MORAGAS, Ricardo "La Jubilación: Un enfoque positivo" Ediciones Grijalbo
Barcelona España 1989

RUBIO, R. Villaverde, C., Castellón, A. y Mendoza, C. "Niveles de adaptación con
éxito en las personas mayores" Temas de Gerontología. Universidad de Granada,
Ministerio del Trabajo, España 1997

SKOKNIC, Vania "Psicología de la Salud" Bravo y Allende Editores. Santiago de
Chile 2000

SUBIRATS, J. "La vejez como oportunidad" Inerser, Madrid 1990

Documentos de Titulación

AGULLÓ, María Silveria "Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: una aproximación psicosociológica" Tesis Doctoral Universidad Complutense de Madrid, España 2001

HONORES, Eric, Naranjo, Claudio "Programa de Preparación para la Jubilación basado en estrategias de afrontamiento en trabajadores próximos al retiro laboral" Tesis (Psicología) Universidad de Valparaíso 1998

RAMÍREZ, Carolina [et al.] "Estudio descriptivo de la red social abierta para el adulto mayor de la comuna de Viña del Mar : una experiencia de difusión y sensibilización" Seminario de Título (Trabajo Social) Universidad de Valparaíso 2001

MEDINA, Victoria, Pérez Fabiola "Promoción de estrategias de intervención social dirigidas hacia un mejoramiento del nivel de adaptación a los cambios producidos durante el proceso de envejecimiento, de los adultos mayores sujetos de atención de la oficina comunal del adulto mayor de Valparaíso" Seminario de Título (Trabajo Social) Universidad de Valparaíso 2001

CARDEMIL, María "Redes de apoyo social para el adulto mayor de la comuna de Valparaíso : una instancia de protagonismo y participación social" Seminario de Título (Trabajo Social) Universidad de Valparaíso 1999

Documentos en Línea

BAZO, María Teresa "La Institución social de la jubilación y las personas jubiladas"

Revista de Asuntos Sociales Madrid España 2002 Disponible en:

<http://www.mtas.es/Publica/revista/numeros/ExtraSS03/Estudios08.pdf>

CAJAS de Compensación de Asignación Familiar en Chile Disponible en:

<http://www.monografias.com/trabajos/ccafchile/ccafchile.shtml>

CHERCOVER, Adriana "Vejez, Jubilación y el mito social" Disponible en:

<http://www.psiconet.com/tiempo/monografias/jubilacion.htm>

JUBILACIÓN: un cambio vital considerable. España. Disponible en:

<http://www.consumer.es/accesible/es/salud/psicologia/2004/06/10/104003.php>

MARIDO que jubila. Revista Nº 115 Hacer Familia Pontificia Universidad Católica e Chile. Disponible en:

<http://www.hacerfamilia.net/revista/articulo.asp?reportaje=719>

ANIORTE Hernández, N. "Necesidades sociales y humanas en el Envejecimiento"

Disponible en:

http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/trabaj_enfermer_envejec.htm

ORIENTACIÓN a la Jubilación Disponible en:

<http://www.igerontológico.com/salud/escuela/orientacion.htm#5>

SIGNIFICADOS asociados a la jubilación e influencia con la actividad de ocio y la ética del trabajo. Disponible en:

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?codigo=460438>

TORRES Ruiz-Huerta, Mónica "Orientación Psicológica en procesos de jubilación"

Disponible en:

<http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/jubilacion.shtml>

VIGUERA, Virginia "Los adultos mayores que ingresan al siglo XXI" Disponible

en:

<http://www.psiconet.com/tiempo/educacion/clase2.htm>

VIGUERA, Virginia "¿Es útil aprender a envejecer?" Disponible en:

<http://www.psiconet.com/tiempo/educacion/clase3.htm>

VIGUERA, Virginia "Identidad y Autoestima en los Adultos Mayores" Disponible

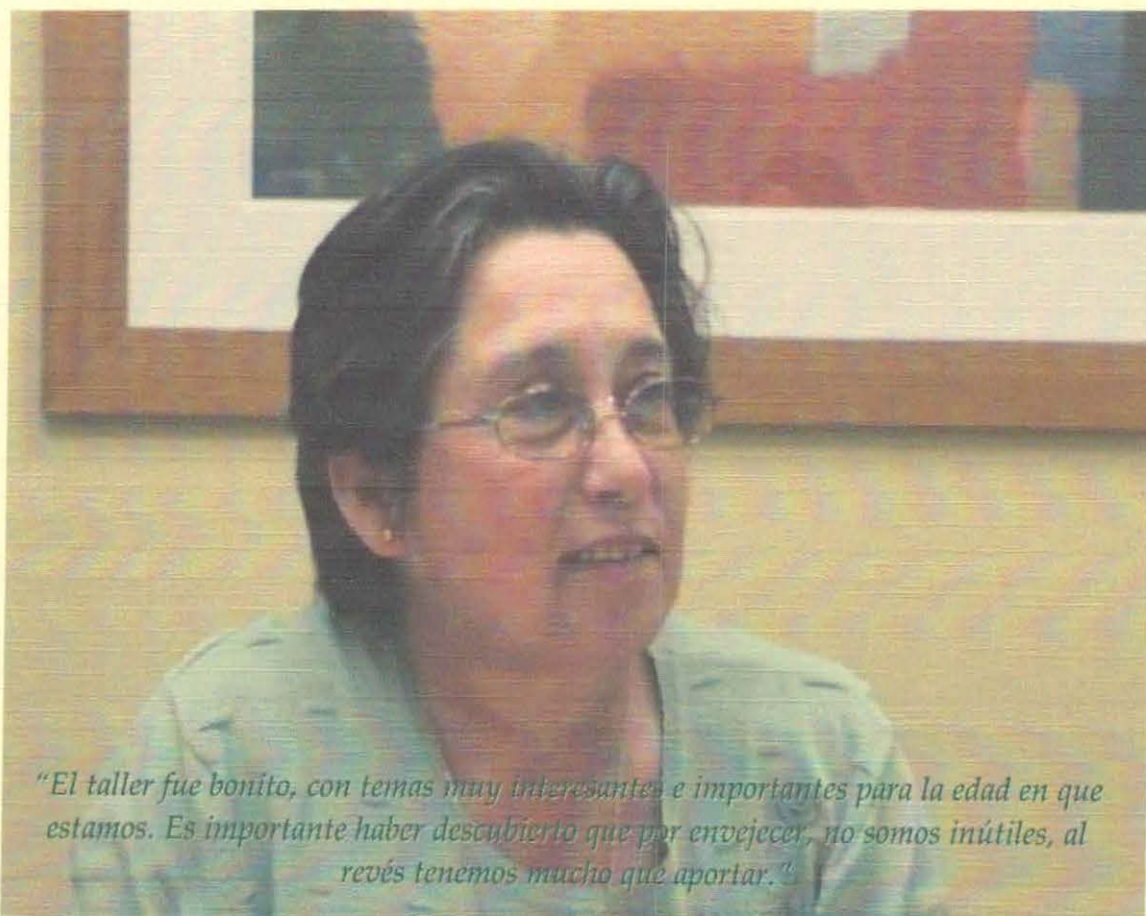
en:

<http://www.psiconet.com/tiempo/educacion/clase13.htm>

ZULETA, Catalina, Gómez Y., "Factores Psicológicos Intervnientes en la calidad de vida de personas en la etapa de vejez" Disponible en:

<http://www.monografias.com/trabajos14/psicolvejez/psicolvejez.shtml#>

ANEXOS



ESTRUCTURA DEL FOCUS GROUP INICIAL

Jueves 13 de Julio 2006

(Duración total de la sesión 1 hr. 45 min. aprox.)

19:15 hrs. Entrada de los participantes a la sala preparada para el focus group

19: 20 hrs. Comienzo de la sesión. Presentación. Instrucciones.

√ Agradecimientos por la asistencia

√ Presentación de la alumna seminarista

√ Explicación de la sesión

- *El taller al que uds. fueron invitados es parte de un proyecto de tesis que me permitirá titularme como Asistente Social. La idea de la reunión es conocer cómo se sienten ustedes respecto a la etapa de vida que están prontos a vivir.*
- *Conocerlos mejor y saber qué aspectos relacionados con la jubilación les producen mayor inquietud, para poder trabajar en ellos para el desarrollo del taller.*
- *Es importante que sepan que la sesión será grabada sólo para no perder parte de los datos que aquí se obtengan.*

√ Presentación Grupal

Antes de comenzar me gustaría saber un poquito sobre cada uno. Podrían presentarse y decir unas pocas palabras sobre ustedes: nombre, edad, de donde son, etc.

19:30 hrs. Aplicación de Encuesta Inicial.

20:00 hrs. Inicio del Focus Group

Temáticas Planteadas

- **Importancia del Trabajo en la vida de las personas**

¿Cómo el trabajo les ha permitido desarrollar su vida? (piensen en su juventud, cuando recién comenzaron a trabajar y en su evolución hasta hoy. Las dificultades, los logros)

¿Qué importancia ha tenido el trabajo en su autoestima y crecimiento personal?

- Sentimientos respecto a la jubilación

¿En qué aspectos cree usted que cambiará su vida luego de jubilar?

¿Cómo se sienten ustedes respecto de la cercanía de su jubilación?

- Etapa de vida. Envejecimiento

Todos acá son mayores de 55 años, ¿creen ustedes que están comenzando a vivir una etapa que trae cambios?

¿Es difícil envejecer en Chile? ¿Por qué?

- Expectativas de los participantes en relación al taller

¿Cuáles son sus inquietudes respecto a la jubilación?

¿Qué temas relacionados con la jubilación les gustaría trabajar en el taller?

- Opiniones e impresiones respecto a que la Caja de Compensación aborde el tema de la Jubilación.

20:40 hrs. Fin del Focus Group

20:45 hrs. Acuerdo de horarios y entrega de un presente a cada participante.

21:00 hrs. Agradecimientos y despedida. Salida de los participantes.

TIMING SESIÓN Nº 1

Taller "Fin del Trabajo Despertar de la Vida"*Jueves 3 de agosto 2006*

- **19:00 hrs.** Llegada de los participantes
- **19:15 hrs.** Bienvenida. Entrega de Tabla con información del taller y fechas de sesiones (Lectura en Conjunto)
- **19:25 hrs.** Objetivos de la Sesión
- **19:30 hrs.** Dinámica de Presentación
(Conversar dos minutos con el compañero del lado. Luego, cada participante se pone de pie y presenta a su compañero, diciendo su nombre y contando una breve historia de la vida de él. Se repite en orden hasta que todos estén presentados)
- **19:45 hrs.** Dinámica de Conocimiento
(Todos se ponen de pie y caminan o corren desordenadamente por la sala mientras suena la música. Cuando la música para, todos se detienen y se reúnen con la persona que quedó enfrente, en pareja. Se saludan, se presentan y conversan de algún tema cotidiano o sobre el taller. Cuando la música vuelva a sonar se despiden y vuelven a caminar desordenadamente hasta que la música se detenga. Se repite 5 veces)
- **20:00 hrs.** Coffee Break
- **20:10 hrs.** Actividad de Autoconocimiento
- **20:30 hrs.** Foro de reflexión acerca de la actividad realizada. Conclusiones
- **20:50 hrs.** Finalización de la sesión. Agradecimientos.

ANEXO Nº 3

"Mis Gustos e Intereses"

Nombre:.....

Instrucciones

Marque cada actividad con una X de acuerdo a su grado de interés en ella.

Gustos y Aficiones	GRADO DE INTERÉS		
	Me interesa mucho	Me interesa más o menos	No me interesa
Música, canto, tocar instrumentos			
Baile, expresión corporal			
Artesanía, manualidades			
Jardinería, cultivo			
Excursionismo, caminatas, paseos			
Gimnasia, deportes, yoga, Tai-chi			
Espiritualidad, religión			
Creatividad, ingenio, imaginación			
Sociedad, reuniones, fiestas			
Familia, hijos, pareja			
Viajes			
Animales, mascotas			
Electricidad, reparación de electrodomésticos			
Carpintería			
Autos, mecánica			
Capacitación, aprendizaje, cursos, charlas			
Teatro, cine, actividades culturales			
Servicios comunitarios, voluntariados			
Poesía, literatura, lectura			
Hogar, descanso			
Cocina			
Tecnología, computadores, Internet			

Cuestionario de Experiencias y Preferencias

- ¿Cuál es o son sus comidas/platos preferidos?

-
- ¿Cuál o cuáles son sus hobbies?

-
- ¿Qué tipo de música le gusta?

-
- ¿Cuáles son sus canciones y sus cantantes preferidos?

¿Cómo se llama la persona a quién ud. más quiere en la vida?

-
- ¿Qué es lo primero que piensa cuando despierta en la mañana?

-
- ¿Cuál ha sido el momento más feliz de su vida?

-
- ¿Cuál ha sido el momento más triste o difícil de su vida?

-
- ¿Cuál es el lugar donde más le gusta estar?

-
- ¿Qué ve cuando se mira al espejo?

-
- ¿Qué aspecto físico suyo es el que más le gusta?

-
- ¿Qué aspecto de su personalidad es el que más le gusta?

-
- Nombre 3 habilidades que usted posea

-
- ¿Cuál cree usted que es su verdadera vocación?

-
- ¿Qué le alegra el día?

-
- ¿Cómo cree usted que lo ven los demás?
-

Análisis y aprendizajes de la Actividad

- ¿Siente usted que se conoce a sí mismo completamente? ¿por qué?

-
- ¿Qué aprendió con la actividad?
-

- ¿Cree usted que es importante conocerse a sí mismo para vivir mejor la vida? ¿Por qué? _____

ANEXO Nº 4

TALLER DE PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN
"FIN DEL TRABAJO, DESPERTAR DE LA VIDA"

El taller al que usted ha comenzado a asistir busca otorgarle un espacio de reflexión, información y orientación en torno a los aspectos más importantes relacionados con la jubilación, con el fin de ayudarlo a vivir esta etapa tan importante, de una manera positiva y enriquecedora.

El desarrollo del taller se llevará a cabo en 10 sesiones, organizadas en *módulos temáticos*, comprendidas entre los meses de agosto y octubre del presente año.

Todas las sesiones tendrán lugar en las dependencias de la Caja de Compensación Los Andes, sucursal Viña del Mar y tendrán una duración aproximada de 1 hora y media cada una.

Módulos Temáticos del Taller

Módulo	Descripción
• Tiempo Libre y Planificación	Espacio de reflexión y orientación sobre proyectos de vida y buen uso del tiempo libre.
• Economía y Previsión	Información y orientación sobre los cambios financieros y previsionales de la jubilación.
• Autocuidado y Salud	Información sobre estilos de vida saludable y herramientas de prevención y autocuidado en salud. Fomento de la actividad física e intelectual.
• Recursos de la Comunidad y Redes Sociales	Información sobre existencia, requisitos y beneficios de redes sociales, comunitarias y voluntariados entre otros.
• Reflexión y autoconocimiento	Espacio de conocimiento individual y grupal. Reflexión e información en torno a los cambios que trae jubilación y el proceso de envejecimiento

Recomendaciones

- Intente asistir con vestimenta cómoda
- Traiga lápiz y libreta de apuntes
- Cualquier otro requisito o recomendación se le informará oportunamente.

A continuación el calendario con las fechas y horarios de las sesiones.

(Se confirmará cada sesión telefónicamente con dos días de anticipación)

Calendario del Taller	
Sesión 1	Jueves 3 de agosto 19 ⁰⁰ hrs.
Sesión 2	Jueves 10 de agosto 19 ⁰⁰ hrs.
Sesión 3	Jueves 17 de agosto 19 ⁰⁰ hrs.
Sesión 4	Jueves 24 de agosto 19 ⁰⁰ hrs.
Sesión 5	Jueves 31 de agosto 19 ⁰⁰ hrs.
Sesión 6	Jueves 7 de septiembre 19 ⁰⁰ hrs.
Sesión 7	Jueves 14 de septiembre 19 ⁰⁰ hrs.
Sesión 8	Jueves 28 de septiembre 19 hrs.
Sesión 9	Jueves 5 de octubre 19 ⁰⁰ hrs.
Sesión 10	Jueves 12 de octubre 19 ⁰⁰ hrs.

**Se contará con registro de asistencia*

TIMMING SESIÓN N° 2
Taller "Fin del Trabajo Despertar de la Vida"
Jueves 10 de agosto 2006

- **19:00 hrs.** Llegada de los participantes
- **19:15 hrs.** Bienvenida. Entrega de Tabla con información del taller a los participantes que no asistieron a la sesión anterior
- **19:25 hrs.** Objetivos de la Sesión
- **19:30 hrs.** Dinámica de Conocimiento y Motivación
(Todos se ponen de pie y caminan o corren desordenadamente por la sala mientras suena la música. Cuando la música para, todos se detienen y se reúnen con la persona que quedó enfrente, en pareja. Se saludan, se presentan y conversan de algún tema cotidiano o sobre el taller. Cuando la música vuelva a sonar se despiden y vuelven a caminar desordenadamente hasta que la música se detenga. Se repite 5 veces)
- **19:40 hrs.** Dinámica de apertura al tema
(Se presenta una secuencia de 35 imágenes numeradas y se pide a cada uno de los integrantes del grupo que seleccione dos de ellas, anotando el número correspondiente a ella, que representen tanto su estado actual en relación a la cercanía de la jubilación, como la visión de sí mismos luego de esta. Al finalizar cada integrante, por turno, se pone de pie y explica los motivos de su elección. Los demás expresan sus opiniones)
- **20:00 hrs. Coffee Break**
- **20:10 hrs.** Exposición sobre Jubilación y Envejecimiento
- **20:30 hrs.** Foro de reflexión acerca de los temas presentados. Conclusiones.
- **20:50 hrs.** Dinámica de aprendizajes
(Se hace correr una hoja en blanco, donde cada integrante escribe una pequeña frase, idea o consejo para un buen envejecer o para enfrentar la jubilación de manera positiva, luego dobla el trozo de papel escrito, de modo que quede escondido y pasa la hoja a su compañero. Cuando todos los participantes hayan escrito algo, la moderadora desdobra el papel y lee los aportes allí plasmados)
- **20:55 hrs.** Finalización de la sesión, agradecimientos, despedida.

TIMMING SESIÓN N° 3
Taller "Fin del Trabajo Despertar de la Vida"
Jueves 17 de agosto 2006

- **19:00 hrs.** Llegada de los participantes
- **19:05 hrs.** Bienvenida. Objetivos de la sesión
- **19:15 hrs.** Dinámica de Autoconocimiento, memoria y Motivación
(Los participantes sentados cómodamente, con los ojos cerrados, respirarán suavemente tres veces, inhalan por la nariz exhalan por la boca. Se les pide que intenten sentir el aire que entra y sale de sus pulmones y la calma los invade. Luego intentarán recordar el momento más agradable que vivieron en los últimos días, se transportan a ese momento, intentan sentir las sensaciones, los olores, los sonidos. Luego intentarán recordar un momento agradable ocurrido durante el último año, se transportan a ese momento, intentan sentir las sensaciones, los olores, los sonidos. Luego se les pide que recuerden un momento agradable ocurrido los últimos 5 años, luego un momento agradable ocurrido en su juventud y adolescencia, luego un momento de su niñez. Luego, sin abrir los ojos pensarán en alguna canción que les guste mucho y comenzarán a tararearla, luego un poco más fuerte y luego más fuerte, hasta casi gritarla, sin importar que todos escuchen. Luego abrirán los ojos, se pondrán de pie y comenzarán a pasear por la sala escuchando la música, cuando la música para los participantes se detienen y:
 - se tomarán de las manos con quien este más cerca
 - le tocarán la punta de la nariz con su mano a quien este más cerca
 - se pondrá espalda con espalda con quien este mas cerca
 - le sonreirá a quien este mas cerca
 - le contará un sueño a quien este más cerca
 - observará a quien esté mas cerca y le dirá que aspecto positivo percibe de él.) Fin de la dinámica.
- **19:30 hrs.** Exposición sobre envejecimiento exitoso
- **19:40 hrs. Coffee Break**
- **19:50 hrs.** Extracto de película "Las Confesiones del Sr. Schmidt
- **20:50 hrs.** Foro de reflexión acerca de el film presentado aplicando los aspectos aprendidos en la exposición anterior
- **21:00 hrs.** Llenado de ficha evaluativa de salud. Fin de la sesión.

TIMMING SESIÓN N° 4
Taller "Fin del Trabajo Despertar de la Vida"
Jueves 24 de agosto 2006

- **19:00 hrs.** Llegada de los participantes
- **19:10 hrs.** Bienvenida. Objetivos de la sesión. Presentación de la expositora invitada
- **19:15 hrs.** Dinámica de Motivación
(Explicar a los participantes que como muchos vienen de sus trabajos o de sus casas con distintas preocupaciones en sus mentes, para lograr el éxito de la presente sesión será necesario que boten el stress de la semana y especialmente del día, dejen sus preocupaciones un momento de lado y desechen para siempre todos los pensamientos y actitudes negativas que les impidan ver las soluciones y disfrutar de nuevas experiencias y aprendizajes. Para esto se reparten hojas blancas entre los miembros y se les pide que anoten todos los sentimientos negativos que puedan sentir, los temores, las rabias, las penas, las preocupaciones, los miedos y todo lo que les haga mal física, emocional, psicológica y espiritualmente. Explicarles que es un ejercicio absolutamente individual, que nadie verá lo que escriben. Luego se otorga a los participantes unos minutos para reflexionar sobre lo que escribieron intentando traspasar de manera mental todos aquellos sentimientos a la hoja. Luego se pide que doblen en dos el papel y lo rompan en pedazos, proyectando mentalmente la liberación y abandono de los sentimientos negativos a través de dicha acción. Todo esto se acompaña de una música intensa. Luego cada participante bota los trozos de papel en un basurero, y al cambio de música se pone de pie y comienza a pasear por la sala sintiendo la tranquilidad y adquiriendo del movimiento y la interacción con los demás energías positivas y alegría. Cuando la música se detenga los participantes paran y se reúnen en pareja compartiendo los resultados de la actividad. Se repite 5 veces.
- **19:30 hrs.** Exposición sobre actividad física, autocuidado y prevención en salud.
- **19:50 hrs. Coffee Break**
- **20:00 hrs.** Desarrollo de actividades prácticas de ejercicio físico y técnicas de relajación.
- **20:50 hrs.** Reflexiones, aprendizajes y conclusiones acerca de las actividades realizadas
- **21:00 hrs.** Agradecimientos, despedida. Fin de la sesión.

TIMMING SESIÓN N° 5
Taller "Fin del Trabajo, Despertar de la Vida"
Jueves 31 de agosto 2006

- **19:00 hrs.** Llegada de los participantes

- **19:10 hrs.** Ingreso del grupo al salón. Bienvenida. Objetivos de la sesión.

- 19:15 hrs.** Presentación de Expositor Invitado (Sr. Cristian Fernández, Tecnólogo Médico)

- **19:20 hrs.** Exposición 1era parte: Envejecimiento físico

- **20:15 hrs. Coffee Break**

- **20:30 hrs.** Exposición 2da parte: Prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento

- **21:00 hrs.** Reflexiones, aprendizajes y conclusiones acerca de las actividades realizadas

- **21:15 hrs.** Agradecimientos, despedida. Fin de la sesión.

TIMMING SESIÓN N° 6
Taller "Fin del Trabajo, Despertar de la Vida"
Jueves 07 de septiembre 2006

- **19:00 hrs.** Llegada de los participantes

- **19:10 hrs.** Ingreso del grupo al salón. Bienvenida. Objetivos de la sesión.

- **19:15 hrs.** Dinámica de Creatividad, Interacción Grupal y Motivación
(La alumna entrega 11 tarjetas de papel (las que recibirán de nombre *Tarjetas de Espejo*) y un sobre (que recibirá el nombre de *sobre de los tesoros para el alma*) a cada participante. Luego pide a una persona que se ponga frente al grupo, de pie. Entonces otorga un instante para que cada integrante decida lo positivo, lo atractivo o la cualidad especial que ve en ella y seleccione un regalo imaginario para obsequiarle. Luego escribirá todo esto en la tarjeta, lo leerá en voz alta desde su asiento y se lo entregará al participante quien lo guardará en su sobre. Cuando todos hayan entregado una tarjeta a la persona esta vuelve a su asiento y el grupo aplaude. Se repite la actividad por turno)
(Los miembros del grupo se pondrán de pie y al ritmo de la música pasearán por la sala desordenadamente. Cuando la música se detenga la alumna dirá un nombre al azar de alguno de los participantes, quién tendrá que hacer distintos movimientos los cuales serán imitados por el grupo.)

- **19:45 hrs. Coffee Break**

- **20:00 hrs.** Presentación de Expositora Invitada (Srta. Milán Bustamante, Tecnóloga Médica)

- **20:05 hrs.** Exposición sobre salud y prevención en el adulto mayor. Cambios hormonales. Menopausia, Andropausia y cánceres de mayor incidencia en personas mayores de 50 años. Beneficios del Auge.

- **20:45 hrs.** Reflexiones, aprendizajes y conclusiones acerca de las actividades realizadas

- 21:00 hrs.** Agradecimientos, despedida. Fin de la sesión.

TIMMING SESIÓN N° 7
Taller "Fin del Trabajo, Despertar de la Vida"
Jueves 14 de septiembre 2006

- **19:00 hrs.** Llegada de los participantes
- **19:10 hrs.** Ingreso del grupo al salón. Bienvenida. Objetivos de la sesión.
- **19:15 hrs.** Exposición resumen de temáticas presentadas hasta la fecha.
- **19:45 hrs. Coffee Break**
- **20:00 hrs.** Actividad de integración, análisis y evaluación grupal.
(Los participantes del grupo se reúnen en parejas y analizan en conjunto un caso en torno al proceso de jubilación y envejecimiento, integrando, para esto, los conocimientos aprendidos hasta la fecha. Luego cada pareja presentará su caso y las soluciones que considera más apropiadas para éste, frente al grupo.)
- **20:40 hrs.** Foro de reflexión y evaluación del grupo en el proceso de aprendizaje.
- **20:50 hrs.** Actividad de integración, análisis y evaluación individual.
(Cada participante del grupo analiza y define las debilidades y fortalezas con las que cuenta para enfrentar su proceso de jubilación y envejecimiento)
- 21:00 hrs.** Agradecimientos, despedida. Fin de la sesión.

CASO GRUPO 1

Don Roberto tiene 61 años. Trabaja en una empresa de transportes en donde ocupa el cargo de Jefe de Operaciones. Es casado y tiene 3 hijos: uno de 37, uno de 32 y una hija de 29 años. Todos casados, quienes le dieron 6 nietos a los que quiere mucho. A Don Roberto le gusta la música y la naturaleza. Ha trabajado durante 39 años y teme qué será de su vida luego de jubilar, ya que no tiene muchos amigos y no se le ocurre en qué usará su tiempo libre cuando ya no deba levantarse para ir a trabajar. Además siente que su salud se va deteriorando, ya que últimamente ha ganado algunos kilos y se cansa fácilmente.

Con respecto a lo económico él supone que todo andará bien, ya que es la AFP la que se preocupa de eso.

¿Qué le aconsejarían ustedes a Don Roberto?**Instrucciones**

- Analizar el caso a partir de los conocimientos aprendidos.
- Elaborar con su grupo o pareja un afiche donde presenten sugerencias para que el caso logre enfrentar de mejor manera el proceso de jubilación y envejecimiento.
- Considerar para el análisis y las sugerencias los siguientes aspectos:
 - Aspecto personal (del caso)
 - Aspecto familiar
 - Cuidado y prevención en salud
 - Aspecto económico
- Exponer frente al grupo el caso y las sugerencias para que este enfrente de mejor manera su proceso de jubilación y envejecimiento.

CASO GRUPO 2

La Sra. Leonora vive sola, tiene 59 años y trabaja hace 29 como vendedora en una pequeña boutique. Es soltera pero tiene una hija de 34 años, con quien perdió el contacto hace 5 debido a un malentendido, lo cual la tiene muy triste, ya que tiene un pequeño nieto a quien aún no conoce.

La Sra. Leonora es alegre y le encanta aprender cosas nuevas, pero es tímida y no sabe que pasará con ella luego de jubilar, ya que no está segura si la pensión que recibirá le va a alcanzar para sus gastos, especialmente para sus cigarrillos.

A veces se asusta porque últimamente ha sentido dolores a los huesos y apenas recuerda la última vez que fue a hacerse un chequeo médico.

¿Qué le aconsejarían a la Sra. Leonora?**Instrucciones**

- Analizar el caso a partir de los conocimientos aprendidos.
- Elaborar con su grupo o pareja un afiche donde presenten sugerencias para que el caso logre enfrentar de mejor manera el proceso de jubilación y envejecimiento.
- Considerar para el análisis y las sugerencias los siguientes aspectos:
 - Aspecto personal (del caso)
 - Aspecto familiar
 - Cuidado y prevención en salud
 - Aspecto económico
- Exponer frente al grupo el caso y las sugerencias para que este enfrente de mejor manera su proceso de jubilación y envejecimiento.

CASO GRUPO 3

El Sr. Ernesto tiene 63 años y vive con su esposa. Se desempeña como Encargado de Mantenimiento y Aseo en una Clínica de salud. Lleva más de 40 años trabajando y comienza a sentirse algo cansado, pero está muy preocupado, ya que piensa que al dejar de trabajar perderá toda su vida social. Respecto a lo económico se encuentra indiferente, ya que aún no sabe lo que recibirá de pensión.

Don Ernesto tiene 2 hijas y 7 nietos a quienes ve bastante poco ya que cree que lo mejor es no entrometerse en la vida de sus hijas. Por otra parte se siente algo confundido y asustado, ya que hace unos días se enteró del fallecimiento de un viejo amigo debido a la diabetes, lo cual le hizo recordar que hace más de 3 años que no se hace un control de salud y su esposa tampoco.

¿Qué le aconsejarían al Sr. Ernesto?

Instrucciones

- Analizar el caso a partir de los conocimientos aprendidos.
- Elaborar con su grupo o pareja un afiche donde presenten sugerencias para que el caso logre enfrentar de mejor manera el proceso de jubilación y envejecimiento.
- Considerar para el análisis y las sugerencias los siguientes aspectos:
 - Aspecto personal (del caso)
 - Aspecto familiar
 - Cuidado y prevención en salud
 - Aspecto económico
- Exponer frente al grupo el caso y las sugerencias para que este enfrente de mejor manera su proceso de jubilación y envejecimiento.

CASO GRUPO 4

La Sra. Helena es una mujer entusiasta y generosa. Tiene 58 años y hace 31 que se desempeña como Asistente Contable en una empresa comercial. Es viuda y vive sola, ya que su único hijo se encuentra en el extranjero.

La Sra. Helena es amante de la buena mesa, especialmente de las pastas y los chocolates. Con la cercanía de su jubilación se siente ansiosa ya que podrá hacer todo lo que ella quiera. Sin embargo no sabe por dónde partir porque siente que le gustan muchas cosas. Respecto a lo económico lo que más le preocupa son las deudas, aunque no sabe muy bien de cuánto sería su pensión a recibir.

Hace unos días tuvo una extraña alza de presión que le preocupó un poco, pero una amiga le recomendó unas pastillas muy buenas que ahora se está tomando.

¿Qué le aconsejarían a la Sra. Helena?

Instrucciones

- Analizar el caso a partir de los conocimientos aprendidos.
- Elaborar con su grupo o pareja un afiche donde presenten sugerencias para que el caso logre enfrentar de mejor manera el proceso de jubilación y envejecimiento.
- Considerar para el análisis y las sugerencias los siguientes aspectos:
 - Aspecto personal (del caso)
 - Aspecto familiar
 - Cuidado y prevención en salud
 - Aspecto económico
- Exponer frente al grupo el caso y las sugerencias para que este enfrente de mejor manera su proceso de jubilación y envejecimiento.

CASO GRUPO 5

Hace 36 años que la Sra. Susana trabaja como Cocinera del Casino de una Universidad. Tiene 60 años recién cumplidos y hace poco ha comenzado sus trámites de jubilación. Es separada y vive con su hijo, su nuera y dos nietos pequeños a quienes adora. Sin embargo ellos pronto se irán a vivir a su casa propia y no sabe como seguirá adelante sola.

La Sra. Susana teje muy bien y disfruta mucho de los viajes. Pero tiene pocas amigas y siente que ya no está en edad de hacer vida social. Con respecto a su pensión se encuentra tranquila ya que sus gastos son pocos.

Hace unos días, mientras se duchaba, palpó un pequeño porotito en su mama derecha y hoy se encuentra aterrada ya que cree que puede tener una enfermedad grave.

¿Qué le aconsejarían a la Sra. Susana?

Instrucciones

- Analizar el caso a partir de los conocimientos aprendidos.
- Elaborar con su grupo o pareja un afiche donde presenten sugerencias para que el caso logre enfrentar de mejor manera el proceso de jubilación y envejecimiento.
- Considerar para el análisis y las sugerencias los siguientes aspectos:
 - Aspecto personal (del caso)
 - Aspecto familiar
 - Cuidado y prevención en salud
 - Aspecto económico
- Exponer frente al grupo el caso y las sugerencias para que este enfrente de mejor manera su proceso de jubilación y envejecimiento.

TIMMING SESIÓN N° 8
Taller “Fin del Trabajo, Despertar de la Vida”
Jueves 28 de septiembre 2006

- **19:00 hrs.** Llegada de los participantes

- **19:10 hrs.** Ingreso del grupo al salón. Bienvenida. Objetivos de la sesión.

- **19:15 hrs.** Exposición sobre previsión social 1ª parte

- **20:00 hrs.** Coffee Break

- **20:15 hrs.** Exposición sobre previsión social 2ª parte

- **20:45 hrs.** Foro de consultas y reflexión

- **21:00 hrs.** Agradecimientos, despedida. Fin de la sesión.

TIMMING SESIÓN N° 9
Taller “Fin del Trabajo, Despertar de la Vida”
Jueves 5 de Octubre 2006

- **19:00 hrs.** Llegada de los participantes

- **19:10 hrs.** Ingreso del grupo al salón. Bienvenida. Objetivos de la sesión.

- **19:15 hrs.** 1ª parte Exposición: Participación Social

- **19:45 hrs.** Coffee Break

- **20:00 hrs.** 2ª parte Exposición: Redes Sociales, Recursos de la Comunidad

- **20:45 hrs.** Foro de consultas y reflexión

- **21:00 hrs.** Agradecimientos, despedida. Fin de la sesión.

TIMMING SESIÓN N° 10
Taller "Fin del Trabajo, Despertar de la Vida"
Jueves 12 de Octubre 2006

- **18:45 hrs.** Llegada de los participantes

- **18:55 hrs.** Ingreso del grupo al salón. Bienvenida. Objetivos de la sesión.

- **19:00 hrs.** Exposición: Beneficios Área Pensionados Caja de Compensación Los Andes

- **19:35 hrs. Coffee Break**

- **19:50 hrs.** Ejercicio de Imaginería "Sueños y proyecciones"
(Lectura de relato sobre jubilación , relajación y proyección mental)

- **20:15 hrs.** Ejercicio de proyección personal. Uso del tiempo libre y priorización. Integración de aspectos: personal, familiar, conyugal, social y financiero.

- **20:30 hrs.** Role Playing. Reforzamiento de la proyección personal.

- **21:00 hrs.** Foro grupal reflexivo.

- **21:15** Fin de la Sesión.

Relato Jubilación

Tengo las manos acostumbradas al alboroto, mi cabeza es una maraña organizada de esto y aquello. Algo lo sabía, algo lo aprendí y algo se me ocurre poco a poco... siempre ha sido así.

Nunca supe en qué momento, nunca tuve idea de concluir... y aunque mis mejores ojos, mi perfecta espalda y mi salud inigualable representan mi más grande orgullo de juventud, hoy he aprendido que mi energía ha hecho amistad con el buen tiempo y que a partir de ahora tengo el vivir restante holgado y dispuesto. Y yo que pensé que mi corazón volaba, que jamás se detendría el ímpetu de un cúmulo de jornadas repetidas: días, semanas, meses y años... años. ¿Qué voy a hacer sin trabajar? Palpitan mis pensamientos, día y noche, pero sin embargo...

Lo que sabía, lo que aprendí y lo que se me ocurrió serán poca cosa ahora que comienzo a entregarme de verdad y a colocarme con paciencia en cada sitio donde hago falta. Escucharé y me escucharán, aprenderé y pondré en práctica, recorreré tantas y tantas cosas, que por años me han esperado y nunca tuve el tiempo suficiente de atenderlas... desde mi casa, hasta mis recuerdos, el deporte, la salud, la recreación, mis sitios preferidos y a los que quiero.

La vida no pasará ante mis ojos, la vida voy a vivirla.

¡Vaya que tengo trabajo!

PROYECCIÓN PERSONAL

Nombre: _____

		NIVEL DE PRIORIDAD					
		Imprescindible	Necesario	Importante	Útil	Tal vez	Comentarios
PERSONAL	Estudiar algo o completar estudios						
	Desarrollar habilidades artísticas o manuales						
	Desarrollar la espiritualidad						
	Ser más sociable, vencer la timidez						
FAMILIAR	Participar en espacios familiares						
	Desarrollar más intensamente roles como los de padre, madre, abuela(o), hermana(o), hija(o), etc						
CONYUGA 1 PAREJA	Fortalecer el afecto y la comunicación						
	Encontrar un compañero o pareja						

		NIVEL DE PRIORIDAD					
ÁMBITO		Imprescindible	Necesario	Importante	Útil	Tal vez	Comentarios
SOCIAL	Recuperar y fortalecer amistades						
	Participar de espacios comunitarios						
SALUD	Realizar chequeos médicos						
	Realizar actividad física periódica						
	Adoptar hábitos alimenticios saludables						
TIEMPO LIBRE	Unirse a un voluntariado						
	Descansar						
	Viajar						
ECONÓMICO	Realizar actividades en el hogar (jardín, arreglos, etc)						
	Disminuir gastos y deudas						
	Adaptar estilo de vida al monto de la pensión						
OTROS	Invertir, generar nuevos ingresos						

La encuesta que a continuación usted responderá tiene por objetivo conocer su experiencia de jubilación y su opinión acerca del nuevo beneficio que otorgará la Caja de Compensación Los Andes y que consiste en la realización de talleres de preparación y apoyo a trabajadores cercanos a su retiro laboral.

Antecedentes generales

¿Qué edad tiene Ud.?..... ¿Cuántos años en total trabajó?.....

¿En qué trabajó?..... ¿A qué edad jubiló?.....

1. Percepción del pensionado frente a su proceso de jubilación

A.- Actitud:

Cuando supo que iba a jubilar usted sintió:

- Optimismo Seguridad Alivio Temor Incertidumbre

Observaciones.....

B.- Conocimientos:

Antes de jubilar usted:

- Planificó y organizó sus nuevos ingresos
 Conocía herramientas básicas de autocuidado y salud
 Planificó su tiempo libre
 Se informó sobre redes sociales (organizaciones, clubes, actividades varias)

Observaciones.....

2. Cambios personales asociados a la jubilación

A.- Psicológicos:

Cuando se estaba jubilando usted experimentó:

- Depresión y tristeza Soledad Stress y ansiedad Angustia

Observaciones.....

B.- Físicos:

En su proceso de jubilación usted desarrolló:

- Problemas cardiovasculares Problemas digestivos Problemas respiratorios
 Problemas neuropsiquiátricos Problemas osteoarticulares
 Sobrepeso u obesidad Problemas oftalmológicos

Observaciones.....

3. Cambios sociales relacionados con el proceso de jubilación**A.- Conyugales:**

Al jubilar usted experimentó con su pareja:

- Discusiones Cambios en la intimidad Confusión de roles Mala comunicación

Observaciones.....

B.- Familiares:

Al jubilar usted experimentó con sus familiares cercanos:

- Lucha por el poder Discusiones Incomprensión

Observaciones.....

C.- Con su grupo de pares:

¿Al jubilar usted experimentó un distanciamiento en la relación con su grupo de pares?

- Sí No

Observaciones.....

4. Percepción acerca de la Preparación para la Jubilación**A.- Experiencia:**

¿Participó usted en algún programa, taller, curso o charla de preparación para la jubilación? Sí No

Observaciones.....

B.- Conocimientos:

¿Cuáles aspectos cree usted que sería importante incluir en un Programa de Preparación para la Jubilación?

- Orientación económica y previsional Orientación sobre autocuidado y salud
 Orientación sobre uso del tiempo libre Orientación sobre redes de apoyo social
 Orientación sobre relaciones conyugales y familiares

Observaciones.....

C.- Utilidad:

¿Cuáles crees usted que son los beneficios de participar en un programa de preparación para la jubilación?

- Enfrentar la etapa con más seguridad y optimismo
 Mejorar las relaciones familiares y conyugales
 Tener más claridad frente a la nueva realidad económica

Observaciones.....

¡Muchas Gracias por su Cooperación!



ENCUESTA INICIAL

Taller: Fin del Trabajo, Despertar de la Vida

La encuesta que a continuación usted responderá tiene por objetivo conocer sus percepciones e inquietudes respecto al proceso de jubilación que esta cercano (a) a vivir, además de recopilar sus principales antecedentes.

Intente contestar lo más sinceramente posible y de forma clara.

Antecedentes Personales

Nombre:	Edad:
Estado Civil:	Teléfonos: /
Comuna de Residencia:	E- mail:
• ¿Con quién vive usted?	

Antecedentes Laborales

• ¿Hasta qué curso llegó?
• ¿Siguió alguna profesión u oficio? ¿Cuál?
• ¿Dónde trabaja?
• ¿Qué cargo ocupa?
• ¿Cuántos años en total lleva trabajando?
• ¿En cuánto tiempo más jubilará definitivamente?

*Seleccione las alternativas de su preferencia pintando el círculo.
(Puede elegir más de una)*

1.- Con respecto a su pronta jubilación usted siente:

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Optimismo | <input type="radio"/> Seguridad | <input type="radio"/> Angustia |
| <input type="radio"/> Incertidumbre | <input type="radio"/> Ansiedad | <input type="radio"/> Preocupación |

Comentarios.....
.....
.....

2.- ¿Con cuál o cuáles de estas afirmaciones usted esta de acuerdo o considera más o menos cierta?:

- “Los jubilados son inactivos”
- “Los jubilados no aportan nada la sociedad”
- “Los jubilados ya no tienen metas”
- “Los jubilados ya no son capaces de aprender”
- “Los jubilados se deterioran física y mentalmente con rapidez”

Comentarios.....
.....
.....

3.- ¿Posee claridad acerca de su futura condición económica luego de jubilar?

- Sí No

Comentarios.....
.....
.....

4.- ¿Posee usted herramientas para obtener ingresos extra? (negocios, propiedades, oficios)

- Sí No

Comentarios.....
.....
.....

5.- Respecto a los cambios físicos que ocurren luego de la jubilación y en el proceso de envejecimiento usted:

- Conoce dichos cambios
- Siente tranquilidad para enfrentar y aceptar esos cambios

- Tiene claridad acerca del cuidado de su salud y prevención de enfermedades
- Siente temor a envejecer

Comentarios.....

6.- Respecto a los cambios psicológicos y sociales que conlleva la jubilación y el envejecimiento usted:

- Posee una imagen clara y positiva de sí mismo (a)
- Dispone de compañía y afecto
- Conoce y participa en organizaciones comunitarias, clubes o sociedades.

Comentarios.....

7.- Respecto al uso del tiempo libre luego de jubilar ud:

- Tiene claridad sobre cómo planificar y organizar su tiempo libre
- Posee planes y proyectos familiares y personales

Comentarios.....

8.- En el plano personal, para jubilar de manera óptima, usted desearía:

- Mantenerse activo
- Conservar la buena salud y prevenir enfermedades
- Mantener buenas relaciones personales y sociales
- Poseer planes y proyectos

Comentarios.....

(Si no tiene pareja actualmente pase a la pregunta N° 10)

9.- En el plano conyugal, para jubilar de manera óptima usted desearía:

- Tener claridad de roles en el hogar
- Desarrollar mejores espacios de comunicación en la pareja
- Desarrollar nuevos y mejores espacios de intimidad y afecto
- Crear planes y proyectos en conjunto

Comentarios.....

10.- En el plano familiar (con hijos, nietos y familiares cercanos) para jubilar de manera óptima usted desearía:

- Desarrollar positivamente nuevos roles (como el de abuelo y suegro)
- Lograr mejores espacios de comunicación
- Desarrollar espacios afectivos y de ayuda en la familia

Comentarios.....

11.- En el plano social para jubilar de manera positiva usted desearía:

- Disponer de espacios de interacción con pares y amigos
- Conocer y participar en organizaciones comunitarias, clubes, voluntariados o sociedades.

Comentarios.....

Muchas gracias por su tiempo

¡Que disfrute del taller!

ANEXO N° 20

Matriz de Observación Grupal

Aspecto	Observaciones
Actitud
Motivación
Participación
Interacción entre los miembros
Interés en los temas
Relaciones personales

ASISTENCIA DEL TALLER

"Fin del Trabajo, Despertar de la Vida"

PARTICIPANTES		SESIONES										Acto cierre				
		Focus Inicial	Sesión 1 03/8	Sesión 2 10/8	Sesión 3 17/8	Sesión 4 24/8	Sesión 5* 31/8	Sesión 6 7/9	Sesión 7 14/9	Sesión 8 28/9	Sesión 9 5/10		Sesión 10 12/10	Focus Final		
1	Juan Mena	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Oriana Cabrera	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Rosario Pastén	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Graciela Goldberg	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5	Eugenia Gamonal	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6	Gladys Rivera	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
7	Isolina Arriagada	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
8	Herman Hernández	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
9	Raúl Riquelme	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

* La baja asistencia se debió a una contingencia climática imprevisible.

GUIÓN VIDEO

CINTAS	AUDIO	IMAGEN	GC
Cuando dice desde el inicio me refiero a desde el inicio de la cinta.	Música durante el transcurso de todo el video. Varía en intensidad según los momentos y el contexto.	Video en estilo Widescreen	PARA LAS CUÑAS aparecer los GC desde la izquierda inferior hacia la derecha sin despegarse del lado izquierdo. Mantenerlo 5 segundos y luego desplazar hacia la izquierda para desaparecer
CINTA N° 4 (desde el segundo corte) DESDE: 00:00:31:17 HASTA: 00:00:46:00 y DESDE 00:01:40:17 HASTA 00:01:51:27	Parte con CANCIÓN 1	IMAGEN Fondo negro y aparece la imagen del plano general caja de compensación. Afuera la gente, los autos en slow motion.	CUANDO SE MUESTRE LA CAJA EN PLANO GENERAL Y SE VEAN CORRER LOS AUTOS, INSERTAR EN EL CENTRO A MODO DE PRESENTACIÓN: Programa de Preparación para la Jubilación. Taller: "Fin del Trabajo, Despertar de la Vida" 9 SEGUNDOS Y FADE OUT
CINTA N° 4 (desde el segundo corte) DESDE: 00:04:34:02 HASTA: 00:04:59:00	(sigue con CANCIÓN 1 de fondo) LOC 1: El envejecimiento de la población es un fenómeno...	IMAGEN Gente caminando, adultos mayores paseando en slow motion	
CINTA 4 (desde el segundo corte) DESDE 00:05:26:03 HASTA 00:05:44:24	(Sigue CANCIÓN 1 de fondo) LOC 2: En este contexto, la jubilación es una etapa que involucra cambios...	IMAGEN Continúa la imagen.	
CINTA 4 (desde el segundo corte) DESDE 00:01:53:17 HASTA 00:02:08:08 y DESDE 00:03:08:20 HASTA 00:03:16:11	(sigue CANCIÓN 1 de fondo) LOC 3: A través del seminario de título denominado: "La Jubilación ...	IMAGEN Dependencias de la Caja en funcionamiento normal, gente cualquiera en el primer y segundo piso, sector derecho	

<p>CINTA Nº 4 (desde el segundo corte) DESDE: 00:02:23:02 HASTA:00:02:31:15 Y DESDE 00:02:38:13 HASTA 00:02:50:02</p>	<p>(CANCIÓN 1 de fondo) LOC 4: El cual busca asesorar y orientar al trabajador cercano...</p>	<p>IMAGEN Atención a público en slow motion.</p>	
<p>CINTA Nº 4 (desde el primer corte) DESDE: 00:00:35:25 HASTA:00:01:01:27</p>	<p>(Aquí se fusiona con CANCIÓN 2) CUÑA: Desde: "la idea Hasta:...le ofrecen" (40 segundos)</p>	<p>IMAGEN Alumna en plano medio</p>	<p>INSERTAR EN LA PARTE INFERIOR IZQUIERDA: Daniela Álvarez F. Coordinadora Programa de Preparación Para la Jubilación MANTENER 5 SEGUNDOS Y LUEGO DESPLAZAR HASTA LA IZQUIERDA Y DESAPARECER</p>
<p>CINTA Nº 1 (desde el inicio) DESDE: 00:00:00:15 HASTA:00:00:11:17</p>	<p>(CANCIÓN 2 de fondo) LOC 5: Con el propósito de conocer las necesidades e inquietudes...</p>	<p>IMAGEN: Desarrollo de Focus Group inicial en show motion</p>	<p>INSERTAR EN EL CENTRO A MODO DE TÍTULO: Focus Group inicial MANTENER 5 SEGUNDOS Y LUEGO FADE OUT</p>

<p>CINTA Nº 1 (todas desde el inicio) DESDE: 00:09:02:20 HASTA:00:09:11:25</p> <p>DESDE: 00:16:21:55 HASTA:00:16:42:14</p> <p>DESDE: 00:17:14:00 HASTA:00:17:23:20</p> <p>y</p> <p>DESDE: 00:23:32:55 HASTA:00:23:49:09</p> <p>DESDE: 00:27:12:03 HASTA:00:27:37:10</p> <p>Y</p> <p>DESDE: 00:28:47:05 HASTA:00:28:54:10</p>	<p>(CANCIÓN 2 de fondo)</p> <p>CUÑAS</p> <p>Desde "pienso que.. Hasta "...su vida"</p> <p>Desde "ahora la respuesta" Hasta "...mi vida"</p> <p>Desde "yo por ser" Hasta "cuando era joven" Y</p> <p>Desde "espero que" Hasta "...beneficios adicionales"</p> <p>Desde "la preocupación" Hasta "...esa edad" Y</p> <p>Desde "ese es el temor Hasta ..."para esa edad"</p>	<p>IMAGEN</p> <p>imágenes, se funden una tras otra - participante 1</p> <p>- participante 2</p> <p>- participante 3</p> <p>- participante 4</p>	<p>INSERTAR EN LA PARTE INFERIOR IZQUIERDA: Participantes del Taller</p> <p>MANTENER 3 SEGUNDOS Y LUEGO DESPLAZAR HASTA LA IZQUIERDA Y DESAPARECER</p>
--	---	---	--

<p>CINTA 1 (desde el quinto corte) DESDE: 00:02:15:05 HASTA: 00:02:37:10</p> <p>CINTA 2 (desde el segundo corte) DESDE 00:08:23:05 HASTA 00:08:40:10</p>	<p>(CANCIÓN 2 de fondo) LOC 6: El taller se desarrolló durante 3 meses en las dependencias de la Caja de Compensación Los Andes...</p>	<p>IMAGEN Alumna habiéndole al grupo en slow motion</p>	
<p>CINTA 3 (desde el inicio) DESDE 00:51:09:24 HASTA 00:51:22:20</p>	<p>(CANCIÓN 2 de fondo) CUÑA Desde "que le den" Hasta "...da gusto"</p>	<p>IMAGEN Participante en plano medio</p>	<p>INSERTAR EN LA PARTE INFERIOR IZQUIERDA: Participante del Taller</p> <p>MANTENER 3 SEGUNDOS Y LUEGO DESPLAZAR HASTA LA IZQUIERDA Y DESAPARECER</p>

<p>CINTA 1 (desde el primer corte) DESDE 00:00:12:00 HASTA 00:00:20:05</p> <p>CINTA 2 (desde el inicio) DESDE 00:05:30:00 HASTA 00:05:33:15</p> <p>CINTA 3 (desde el inicio) DESDE 00:01:02:06 HASTA 00:01:05:00</p> <p>CINTA 3 (desde el primer corte) DESDE 00:00:00:20 HASTA 00:00:03:05</p>	<p>(Aquí se fusiona con CANCIÓN 4 de fondo)</p> <p>LOC 7: Las sesiones del taller se desarrollaron en base a 5 módulos temáticos: Reflexión y autoconocimiento, autocuidado y salud, previsión social, participación y recursos de la comunidad y finalmente tiempo libre y proyección personal.</p>	<p>IMAGEN desarrollo de sesiones:</p> <p>Cinta 1 - alumna dirigiéndose al grupo</p> <p>Cinta 2 - participante hablando</p> <p>Cinta 3 - expositor en pizarrón</p> <p>Cinta 3 - expositor</p> <p>Cinta 3 - participantes respondiendo test en círculo hacia afuera</p>	
---	--	--	--

<p>CINTA 1 (desde el quinto corte) DESDE: 00:00:00:30 HASTA: 00:00:22:14</p>	<p>(Sigue CANCIÓN 4 de fondo) LOC 8: el primer módulo busca proporcionar a los participantes un espacio...</p>	<p>IMAGEN grupo en semicírculo respondiendo un cuestionario, luego imagen que parte del rostro de una participante. En slow motion</p>	<p>INSERTAR EN EL CENTRO A MODO DE TÍTULO: Módulo I: Reflexión y Autoconocimiento MANTENER 5 SEGUNDOS Y LUEGO FADE OUT</p>
<p>CINTA 2 (desde el segundo corte) DESDE 0:22:59:20 HASTA 0:23:08:11</p>	<p>Canción 4 con intensidad</p>	<p>IMAGEN Desde pantalla de notebook donde sale foto del atardecer.</p>	
<p>CINTA 2 (desde el primer corte) DESDE: 00:03:32:20 HASTA: 00:03:46:20</p>	<p>Canción 4 con intensidad</p>	<p>IMAGEN exposición en data joven de camisa blanca y chaleco negro en slow motion</p>	<p>INSERTAR EN EL CENTRO A MODO DE TÍTULO: Módulo II: Autocuidado y Prevención en Salud MANTENER 5 SEGUNDOS Y LUEGO FADE OUT</p>
<p>CINTA 2 (desde el inicio) DESDE: 00:07:40:10 HASTA: 00:08:03:12</p>	<p>(CANCIÓN 4 fondo) LOC 9: el segundo módulo apunta a informar y promover en los miembros del taller...</p>	<p>IMAGEN Participantes en pareja de la mano subiendo y bajando</p>	
<p>CINTA 3 (desde el inicio) DESDE 00:41:13:10 HASTA 00:41:20:20</p>	<p>(CANCIÓN 4 fondo) CUÑA Desde "yo pensaba que" Hasta "...de lo que yo pensaba"</p>	<p>IMAGEN Participante en plano medio</p>	<p>INSERTAR EN LA PARTE INFERIOR IZQUIERDA: Participante del Taller MANTENER 3 SEGUNDOS Y LUEGO DESPLAZAR HASTA LA IZQUIERDA Y DESAPARECER</p>
<p>CINTA 3 (desde el principio) DESDE 00:48:34:27 HASTA 00:49:01:04</p>	<p>(CANCIÓN 4 de fondo) CUÑA Desde "te hace tomar conciencia" Hasta "...mas o menos tranquila"</p>	<p>IMAGEN Participante en plano medio</p>	<p>INSERTAR EN LA PARTE INFERIOR IZQUIERDA: Participante del Taller (MANTENER 3 SEGUNDOS Y LUEGO DESPLAZAR HASTA LA IZQUIERDA Y DESAPARECER)</p>

<p>CINTA 2 (desde el primer corte) DESDE: 00:05:35:20 HASTA:00:05:59:13 y</p> <p>DESDE 00:09:08:04 HASTA 00:09:21:00</p> <p>(desde el segundo corte) DESDE 0:15:00:17 HASTA 0:15:11:21</p> <p>DESDE 0:16:50:01 HASTA 0:17:02:27</p> <p>DESDE 0:22:33:21 HASTA 0:22:37:08</p>	<p>(aca se fusiona con CANCIÓN 3 de fondo) LOC 10: Es importante destacar que en cada sesión se privilegió el uso de una metodología participativa, integradora y abierta al diálogo, con espacios lúdicos y reflexivos, en pos de los objetivos profesionales.</p> <p>Cuando termine de sonar el loc sube la música para acompañar las imágenes</p>	<p>IMAGEN</p> <p>Participante bailando se fusiona con abuelito de terno opinando, con grupo trabajando en el suelo y con abuelitos en pareja presentando lo que hicieron con papel lustre. Todo en slow motion</p>	
<p>CINTA 3 (desde el inicio) DESDE 00:39:49:00 HASTA 00:39:53:15</p>	<p>(canción 3 de fondo) CUÑA Desde "lo he pasado" Hasta "...como persona"</p>	<p>IMAGEN</p> <p>Participante en plano medio</p>	<p>INSERTAR EN LA PARTE INFERIOR IZQUIERDA: Participante del Taller</p> <p>(MANTENER 3 SEGUNDOS Y LUEGO DESPLAZAR HASTA LA IZQUIERDA Y DESAPARECER)</p>
<p>CINTA 3 (desde el inicio) DESDE 00:03:11:04 HASTA 00:03:20:00 y (desde el inicio) DESDE 00:01:54:18 HASTA 00:02:15:00</p>	<p>(aca se fusiona con canción 2 de fondo) LOC 11: el tercer módulo busca informar y orientar a los participantes en torno a los cambios previsionales y financieros que conlleva el fin de la actividad laboral.</p>	<p>IMAGEN</p> <p>Señor exponiendo de frente se fusiona con el mismo señor enfocado del costado y el grupo escuchándole.</p>	<p>INSERTAR EN EL CENTRO A MODO DE TÍTULO: Módulo III: Previsión Social (MANTENER 5 SEGUNDOS Y LUEGO FADE OUT)</p>

<p>CINTA 3 (desde el inicio) DESDE 00:04:48:11 HASTA 00:05:06:22 y DESDE 00:06:06:10 HASTA 00:06:19:04</p>	<p>(Canción 2 de fondo) CUÑA Desde "lo más importante" Hasta "...muy decepcionados" Desde "prepararlos" Hasta "...ahorrar"</p>	<p>IMAGEN Expositor en plano medio</p>	<p>INSERTAR EN LA PARTE INFERIOR IZQUIERDA: Sr. Patricio Jiménez Expositor Módulo Previsión Social (MANTENER 3 SEGUNDOS Y LUEGO DESPLAZAR HASTA LA IZQUIERDA Y DESAPARECER)</p>
<p>CINTA 3 (desde el primer corte) DESDE 00:11:40:07 HASTA 00:11:46:10</p>	<p>(aca se fusiona con canción 4) LOC 12: el cuarto módulo estuvo dirigido a orientar a los miembros del taller en la importancia de la participación social y la disponibilidad y uso de los recursos comunitarios y las redes sociales.</p>	<p>IMAGEN exposición en power sobre participación, imagen de pablo neruda</p>	<p>INSERTAR EN EL CENTRO A MODO DE TÍTULO: Módulo IV: Participación Social y Recursos de la Comunidad MANTENER 5 SEGUNDOS Y LUEGO FADE OUT</p>
<p>CINTA 3 (desde el primer corte) DESDE 00:09:37:29 HASTA 00:10:02:06</p>	<p>(canción 4 de fondo) Continúa el loc si es que faltó tiempo con la otra imagen y luego música</p>	<p>IMAGEN Expositor ante el grupo</p>	
<p>CINTA 3 (desde el primer corte) DESDE 00:07:32:11 HASTA 00:08:00:00</p>	<p>(canción 4 de fondo sigue ..) CUÑA Desde "yo no me he perdido" Hasta "...ha sido genial"</p>	<p>IMAGEN Participante</p>	<p>INSERTAR EN LA PARTE INFERIOR IZQUIERDA: Participante del Taller MANTENER 3 SEGUNDOS Y LUEGO DESPLAZAR HASTA LA IZQUIERDA Y DESAPARECER</p>
<p>CINTA 3 (desde el primer corte) DESDE 00:16:28:10 HASTA 00:17:02:01</p>	<p>LOC 13: durante el taller tambien se informó a los participantes de la amplia gama de beneficios que la caja de compensación los andes ofrece a sus pensionados.</p>	<p>IMAGEN Expositor ante el grupo</p>	
<p>CINTA 3 (desde el primer corte) DESDE 00:50:22:25 HASTA 00:50:54:06</p>	<p>CUÑA Desde "con todo lo que" Hasta "...bastante tranquila"</p>	<p>IMAGEN participante en plano medio</p>	<p>INSERTAR EN LA PARTE INFERIOR IZQUIERDA: Participante del Taller MANTENER 3 SEGUNDOS Y LUEGO DESPLAZAR HASTA LA IZQUIERDA Y DESAPARECER</p>

<p>CINTA 3 (desde el primer corte) DESDE 00:21:07:06 HASTA 00:22:08:00</p>	<p>(aca se fusiona con canción 3) LOC 14: el último módulo contenido en el taller estuvo orientado a promover en los participantes la proyección personal de los años de vida venideros, así como el uso positivo del tiempo libre.</p>	<p>IMAGEN grupo sentado en circulo hacia fuera y alumna dentro con hoja en la mano</p>	<p>INSERTAR EN EL CENTRO A MODO DE TÍTULO: Módulo V: Proyección Personal y Uso del Tiempo Libre MANTENER 5 SEGUNDOS Y LUEGO FADE OUT</p>
<p>CINTA 3 (desde el primer corte) DESDE 00:23:40:00 HASTA 00:24:19:05</p>	<p>Canción 3 mas intensa</p>	<p>IMAGEN Participantes saludándose y grupo riendo</p>	<p>INSERTAR EN PARTE INFERIOR CENTRO Actividad de Role Playing de Proyección MANTENER 5 SEG Y DESAPARECER</p>
<p>CINTA 3 (desde el primer corte) DESDE 00:34:36:23 HASTA 00:35:05:29 y DESDE 00:52:24:07 HASTA 00:52:30:25</p>	<p>Canción 3 de fondo sigue para cuñas... LOC 15: finalmente para la evaluación del desarrollo del taller y los logros obtenidos a partir de este, se llevó a cabo un nuevo focus group de reflexión y conclusiones de los aprendizajes significativos alcanzados.</p>	<p>IMAGEN gente reunida en focus en slow motion</p>	<p>INSERTAR EN EL CENTRO A MODO DE TÍTULO: Focus Group Evaluativo MANTENER 5 SEGUNDOS Y LUEGO FADE OUT</p>
<p>CINTA 3 (desde el primer corte) DESDE 00:32:25:18 HASTA 00:33:17:10 y DESDE 00:37:40:15 HASTA 00:37:54:15</p>	<p>CUÑA Desde "la idea de mi vejez" Hasta "...expectativas" Y Grupo en focus opinando sobre la caja Desde "hasta con torta" Hasta "... uno porcientos"</p>	<p>IMAGEN Participantes Y Grupo en focus opinando sobre la caja</p>	<p>INSERTAR EN LA PARTE INFERIOR IZQUIERDA: Participante del Taller (MANTENER 3 SEGUNDOS Y LUEGO DESPLAZAR HASTA LA IZQUIERDA Y DESAPARECER)</p>

<p>CINTA 3 (desde el primer corte) DESDE 00:40:05:30 HASTA 00:40:26:04</p>	<p>CUÑA Desde "me sentí cómoda" Hasta "...que voy a poder hacer"</p>	<p>IMAGEN Participante</p>	
<p>CINTA 4 (desde el inicio) DESDE:00:24:26:12 HASTA 00:24:35:08 Y DESDE: 00:25:28:18 HASTA:00:25:41:10</p>	<p>(aca se fusiona con canción 1) LOC 16: Para finalizar la experiencia, se realizó una ceremonia de clausura a la que asistieron los participantes del taller, los expositores invitados y el coordinador zonal del área pensionados de la caja los andes.</p>	<p>IMAGEN gente reunida en sesión final con sus diplomas sobre la mesa. Daniela Y David dirigiéndose al grupo en slow motion</p>	<p>INSERTAR EN EL CENTRO A MODO DE TÍTULO: Acto de Clausura Taller Fin del Trabajo, Despertar de la Vida MANTENER 5 SEGUNDOS Y LUEGO FADE OUT</p>
<p>CINTA 4 (desde el inicio) DESDE: 00:17:58:30 HASTA:00:19:36:23</p>	<p>CUÑA Señora con guitarra cantando Desde "Todos!" Hasta "...no temo naufragar" aquí comienza a disminuir la canción y se fusiona con música de fondo.</p>	<p>IMAGEN Sra con guitarra cantando Luego de la frase "no temo naufragar" la imagen se vuelve poco a poco en slow motion</p>	<p>INSERTAR EN LA PARTE INFERIOR IZQUIERDA: Participante del Taller Ceremonia de Clausura MANTENER 3 SEGUNDOS Y LUEGO DESPLAZAR HASTA LA IZQUIERDA Y DESAPARECER</p>
<p>CINTA 4 (desde el inicio todas) DESDE: 00:02:42:10 HASTA:00:03:11:26 DESDE: 00:04:40:10 HASTA:00:05:23:25 DESDE: 00:06:00:19 HASTA:00:05:23:25</p>	<p>CUÑAS Sra de verde de pie hablando. Desde "a nombre del grupo" Hasta "...lo que nos viene" Sra blusa blanca y chaqueta azul Desde "mi gratitud" Hasta "...infinitas gracias" Sr chaleco amarillo al cuello Desde "cuando me integré al grupo" Hasta "...cierta edad"</p>	<p>IMAGEN participantes</p>	<p>INSERTAR EN LA PARTE INFERIOR IZQUIERDA: Participante del Taller Ceremonia de Clausura MANTENER 3 SEGUNDOS PARA CADA PARTICIPANTE Y LUEGO DESPLAZAR HASTA LA IZQUIERDA Y DESAPARECER</p>

<p>CINTA 4 (desde el inicio) DESDE: 00:21:54:00 HASTA: 00:22:57:00 Y DESDE: 00:23:31:11 HASTA: 00:24:07:10</p>	<p>Música de fondo</p>	<p>IMAGEN Entrega de diplomas a los participantes en slow motion</p>	<p>INSERTAR EN EL CENTRO A MODO DE TÍTULO: Entrega de Certificación y Material de Trabajo A Participantes y Expositores MANTENER 5 SEGUNDOS Y LUEGO FADE OUT</p>
<p>CINTA 4 (Desde el inicio) DESDE: 00:28:09:50 HASTA: 00:28:20:23</p>	<p>CUÑA Participante haciendo brindis Desde "vamos a agradecer" Hasta "...salud!" (cuando todos dicen "salud" las voces desaparecen sonido se fusiona con CANCIÓN 3)</p>	<p>IMAGEN Todo el grupo haciendo un brindis. (cuando todos alzan las copas la imagen se vuelve slow motion, para luego esfumarse hasta quedar la pantalla en negro)</p>	<p>CUANDO LA PANTALLA QUEDA EN NEGRO, INSERTAR EN EL CENTRO A MODO DE TÍTULO: Programa Social de Preparación para la Jubilación Taller Fin del Trabajo, Despertar de la Vida (MANTENER 5 SEGUNDOS Y LUEGO FADE OUT)</p>
	<p>CANCIÓN 3 INTENSA</p>	<p>IMAGEN pantalla negra</p>	<p>INSERTAR LOGO CAJA LOS ANDES Y LOGO UVEN EXTREMOS SUPERIORES IZQ Y DERECHO RESPECTIVAMENTE Y EN EL CENTRO MAS ABAJO INSERTAR: Realizado por Daniela Álvarez F. Alumna Seminarista de Trabajo Social Universidad de Valparaíso SE DESVANECE EL COLOR DE LAS LETRAS HASTA DESAPARECER Y APARECE LO SIGUIENTE</p>
	<p>CANCIÓN 3 INTENSA HASTA EL FINAL</p>	<p>IMAGEN pantalla negra</p>	<p>APARECER AL CENTRO DE LA PANTALLA Guión: Daniela Álvarez F. Edición: Leonardo Ramírez U. Cámara y Asistencia Audiovisual: María Fernanda Carrasco M. Locución: Héctor Rivera C SE DESVANECE EL COLOR DE LAS LETRAS HASTA DESAPARECER Y APARECE LO SIGUIENTE Agradecimientos</p>

A la Caja de Compensación Los Andes, Sucursal Viña del Mar y el Sr. David Norambuena C. Coordinador Zonal Area Pensionados.
A la Sra. Marta Bustos D. Directora de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Valparaíso y Supervisora Académica del Proyecto.

A los participantes del taller, señores:

- Isolina Arriagada
- Rosario Pastén
- Raúl Riquelme
- Oriana Cabrera
- Juan Mena
- Graciela Golberg
- Gladis Rivera
- Eugenia Gamonal
- Herman Hernández

A los expositores, señores:

- Cristian Fernández P.
- Milan Bustamante G.
- Héctor Rivera C.
- Carolina Ahumada C.
- Patricio Jiménez G.

Y a todos los que se involucraron en el proceso...

PANTALLA NEGRA
INSERTAR
Noviembre 2006



LA CAJA DE COMPENSACIÓN LOS ANDES LE ASESORA Y RESPALDA EN SU PROCESO DE JUBILACIÓN

A la amplia gama de beneficios otorgados por nuestra Caja hoy se suma el Programa Social de Preparación para la Jubilación, con su Taller "Fin del Trabajo, Despertar de la Vida", para trabajadores cercanos a su retiro laboral (55 años de edad en adelante).

El Programa contempla talleres grupales y respaldo individual, de orientación y capacitación en:

- **Autocuidado y salud**
- **Envejecimiento exitoso**
- **Planificación y uso del tiempo libre**
- **Ciclo de vida familiar**
- **Orientación previsional y financiera**
- **Uso de recursos de la comunidad y redes sociales de apoyo (Clubes, Asociaciones, Uniones Comunales, Beneficios)**

Además de brindarle un espacio de reflexión y esparcimiento, necesarios para enfrentar de la mejor manera esta importante etapa de su vida.

PARA CONSULTAS:

**ACÉRQUESE A
NUESTRA SUCURSAL VIÑA DEL MAR
UBICADA EN VIANA 609 ESQUINA QUINTA
1ER PISO ÁREA PENSIONADOS**

**O BIEN, SOLICITE LA VISITA DE UN
EJECUTIVO AL FONOS 232 73 10**

O AL CORREO ELECTRONICO david.norambuena@cajalosandes.cl



FOCUS GROUP EVALUATIVO*Taller de Preparación para la Jubilación**“Fin del Trabajo, Despertar de la Vida”***Pauta de Temas a Desarrollar****1.- Contenidos del taller**

- Percepción de la jubilación luego de la participación en el taller
- Importancia y utilidad de los temas
- Mayores aprendizajes (expectativas v/s logros)

2.- Metodología de trabajo

- Originalidad de las actividades
- Construcción y trabajo de grupo

3.- Infraestructura y Materiales

- Comodidad del espacio
- Disponibilidad de materiales

4.- Desempeño de la Coordinadora

- Cercanía – Preocupación
- Coordinación y desarrollo de las actividades

5.- Desempeño de los Expositores

- Preparación y Claridad en los temas
- Cercanía

6.- Tiempos

- Tiempo destinado a cada sesión
- Tiempo total del taller

7.- Institución Patrocinadora

- Importancia de que la Caja considere el tema de la jubilación

EVALUACIÓN INDIVIDUALTaller de Preparación para la Jubilación
"Fin del Trabajo, Despertar de la Vida"

1.- ¿Se siente con mejor ánimo respecto a su jubilación luego de haber participado en el taller?

Sí No

¿Por qué?

2.- ¿Siente que el taller le fue útil y provechoso en algún aspecto?

Sí No

¿Por qué?

3.- ¿Se siente más optimista respecto a su proceso de envejecimiento luego de haber participado en el taller?

Sí No

¿Por qué? _____

4.- ¿Recomendaría este taller a otras personas?

Sí No

¿Por qué?

Comentarios

Nombre

ACTO DE CLAUSURA
Taller "Fin del Trabajo, Despertar de la Vida"
Lunes 30 de octubre 2006

- **19:00 hrs.** Llegada de los participantes
- **19:15 hrs.** Ingreso de los invitados al salón.
- **19:20 hrs.** Bienvenida de la coordinadora del Proyecto Srta. Daniela Álvarez
- **19:25 hrs.** Palabras Coordinador Zonal área Pensionados Sr. David Norambuena
- **19:35 hrs.** Exposición en Data: Imágenes del Taller
- **19:50 hrs.** Presentación musical (Sra. Graciela Goldberg, participante del taller)
- **20:00 hrs.** Entrega de certificados y material de apoyo a participantes del taller
 - Sra. Isolina Arriagada L.
 - Sr. Juan Mena M.
 - Sra. Graciela Goldberg C.
 - Sra. Eugenia Gamonal M.
 - Sr. Raul Riquelme P.
 - Sra. Rosario Pastén B.
 - Sra. Oriana Cabera G.
 - Sr. Herman Hernández
 - Sra. Gladys Rivera M.
- **20:15 hrs.** Entrega de certificados a expositores invitados
 - Sr. Cristian Fernández P. (Salud y Prevención de Enfermedades)
 - Sr. Héctor Rivera C. (Participación Social y Recursos de la Comunidad)
 - Sr. Patricio Jiménez G. (Previsión Social)
 - Srta. M^a Fernanda Carrasco M. (Apoyo y Coordinación Audiovisual)
 - Srta. Milán Bustamante G. (Salud y Prevención de Enfermedades)
 - Srta. Carolina Ahumada C. (Actividad Física y Autocuidado)
- **20:30 hrs.** Cóctel de Camaradería
- **21:00 hrs.** Agradecimientos. Despedidas. Fin de la Sesión.

M 55896

R 4673

M

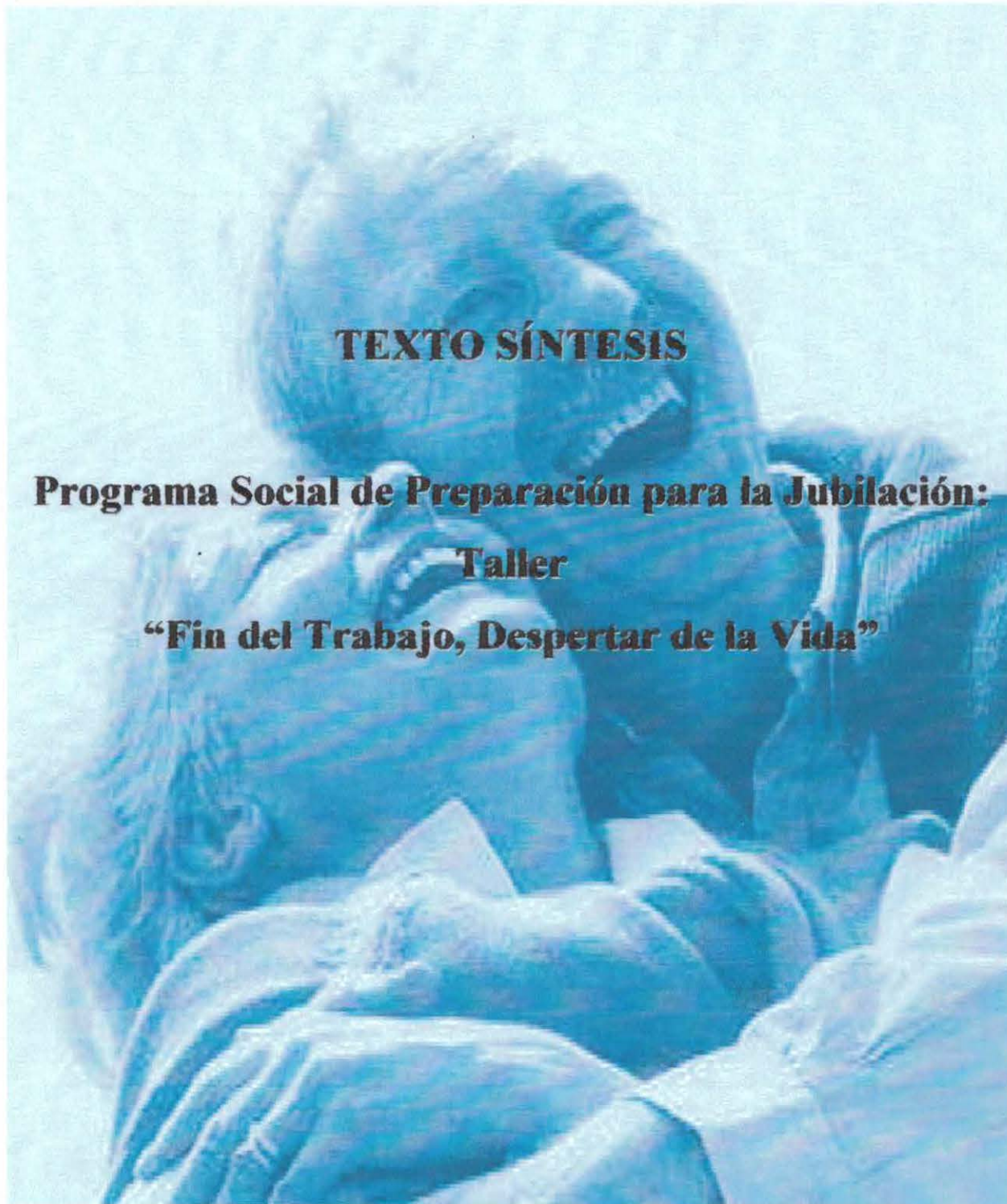
A473J

2006

C.1.



Los Andes
CAJA de COMPENSACION
CAMARA CHILENA DE LA CONSTRUCCION



TEXTO SÍNTESIS

Programa Social de Preparación para la Jubilación:

Taller

“Fin del Trabajo, Despertar de la Vida”

La información contenida en el presente texto corresponde a una compilación de las temáticas desarrolladas durante el taller, las cuales provienen de fuentes bibliográficas, páginas web y creación intelectual de los expositores invitados.

***Creación y Coordinación del Programa:
Srta. Daniela Álvarez F.***

ÍNDICE

• Presentación.....	4
• Fin del Trabajo, Despertar de la Vida.....	5
MÓDULO I: Reflexión y Autoconocimiento	
• Contexto Demográfico.....	7
• Cambios que trae la Jubilación.....	8
• La Familia.....	9
• El Envejecimiento.....	11
• Envejecimiento Exitoso.....	12
MÓDULO II: Autocuidado y Salud	
• Autocuidado.....	14
• Envejecimiento activo.....	14
• Beneficios de la Actividad Física.....	15
• Afecciones del Adulto y Adulto Mayor.....	16
• Enfermedades más frecuentes.....	17
• Sistema Óseo.....	18
• Sistema Cardiovascular.....	19
• Menopausia.....	20
• Andropausia.....	21
• Cáncer de Mama.....	22
• Cáncer de Próstata.....	23
• Cáncer Cervicouterino.....	24
MÓDULO III: Previsión Social	
• Instituto de Normalización Previsional (INP).....	26
• Administradoras de Fondos de Pensiones (AFP).....	28
MÓDULO IV: Participación Social y Recursos de la Comunidad	
• El Adulto Mayor y la Participación.....	32
• Beneficios Sociales para el Adulto Mayor.....	32
• Caja de Compensación Los Andes: Programa Años Felices.....	35
• Salud.....	38
• Turismo.....	42
• Vivienda.....	46
• Educación.....	50
• Deportes.....	53
• Justicia.....	54
• Discapacidad.....	56
• Transporte.....	57
• Cultura.....	57
MÓDULO V: Tiempo Libre y Proyección Personal	
• Los Años Venideros.....	60
ANEXOS	
• Información de Interés.....	63
• Los Participantes.....	64

PRESENTACIÓN

El envejecimiento es un proceso vital que cobra progresiva relevancia en nuestra sociedad, y que se entiende como un concepto dinámico y complejo, el que está determinado por múltiples factores tales como la edad cronológica, el estilo de vida, el trabajo desempeñado, la salud y los factores sociales, entre otros.

Es así como surge la necesidad de cubrir ciertas necesidades que emergen en este período de vida, entre ellas los cambios vitales que experimenta el adulto mayor, tales como su proceso personal de envejecimiento, las modificaciones en la estructura familiar y la culminación de su actividad laboral.

En este contexto la jubilación es considerada como una etapa que involucra una serie de cambios y que genera tanto expectativas favorables, como la llegada del merecido descanso y la oportunidad de retomar el uso del tiempo libre para fines postergados por el trabajo; como incertidumbres y temores de la más diversa índole, tales como la ruptura de las relaciones sociales dadas por el entorno laboral, el aislamiento social y la disminución de ingresos y calidad de vida.

Ante esto se vislumbra la importancia en la apertura de instancias de preparación a este evento vital, tanto como punto de partida a nuevas actividades, aprendizajes y participación, así como la necesidad de conocer y considerar nuevas oportunidades y motivaciones luego de jubilar. Además de representar una necesidad de formación y orientación frente a los cambios que conllevan el fin laboral y el proceso de envejecimiento, en aspectos tales como autocuidado y prevención en salud, uso de recursos de la comunidad y previsión social.

El Programa de Preparación para la Jubilación Taller “Fin del Trabajo, Despertar de la Vida” ha pretendido implementar y dar a conocer un espacio destinado a facilitar la información, la orientación, la reflexión y la posibilidad que enfocar de manera positiva y exitosa la jubilación y sus distintas dimensiones, para así establecer un punto de partida que favorezca no sólo a sus participantes, sino que además constituya una iniciativa que apunte a enriquecer el campo profesional del Trabajo Social, impulsando el cambio y crecimiento a favor de una sociedad que beneficie y valore a los ciudadanos de todas las edades.

Fin del Trabajo, Despertar de la Vida

“Tengo las manos acostumbradas al alboroto, mi cabeza es una maraña organizada de esto y aquello. Algo lo sabía, algo lo aprendí y algo se me ocurre poco a poco... siempre ha sido así. Nunca supe en qué momento, nunca tuve idea de concluir... y aunque mis mejores ojos, mi perfecta espalda y mi salud inigualable representan mi más grande orgullo de juventud, hoy he aprendido que mi energía ha hecho amistad con el buen tiempo y que a partir de ahora tengo el vivir restante holgado y dispuesto. Y yo que pensé que mi corazón volaba, que jamás se detendría el ímpetu de un cúmulo de jornadas repetidas: días, semanas, meses y años... años.

¿Qué voy a hacer sin trabajar? Palpitan mis pensamientos, día y noche, pero sin embargo... Lo que sabía, lo que aprendí y lo que se me ocurrió serán poca cosa ahora que comienzo a entregarme de verdad y a colocarme con paciencia en cada sitio donde hago falta. Escucharé y me escucharán, aprenderé y pondré en práctica, recorreré tantas y tantas cosas, que por años me han esperado y nunca tuve el tiempo suficiente de atenderlas... desde mi casa, hasta mis recuerdos, el deporte, la salud, la recreación, mis sitios preferidos y a los que quiero.

La vida no pasará ante mis ojos, la vida voy a vivirla.

¡Vaya que tengo trabajo!”



MÓDULO I
Reflexión y Autoconocimiento

CONTEXTO DEMOGRÁFICO

Actualmente en Chile la población de personas mayores de 60 años sobrepasa el 1.700.000
53,5% mujeres y el 46,4% hombres

Se estima que para el año 2025 este número se duplicará hasta alcanzar los 3 millones.

La población chilena envejece, debido a menores tasas de natalidad y mortalidad.

- Actualmente la expectativa de vida al nacer para los hombres chilenos es de 74,4 años y para las mujeres es de 80,4 años.
- Esto indica que una persona de 60 años puede esperar vivir alrededor de 20 años más (aproximadamente 15 en condiciones saludables) es decir, un tiempo considerable para continuar disfrutando de la vida.
- Más del 80% de las personas mayores de 60 años en Chile conserva su capacidad funcional (realizar actividades básicas de la vida diaria). De estos el 70% es independiente, el 30% se considera frágil o en riesgo y el 3% de ellos se encuentra postrado.
- En el 29,3% de los hogares chilenos hay uno o más integrantes mayores de 60 años.
- De esos, el 26,3% aportan el 50% o más de los ingresos totales de la familia.

A partir de lo anterior, se deduce la creciente importancia que las personas mayores significan para la sociedad. Es por eso que se hacen necesarias y urgentes todas las iniciativas que apunten a otorgar una mejor calidad de vida a este segmento de la población.

CAMBIOS QUE TRAE LA JUBILACIÓN

“Salud, Dinero y Amor”

La jubilación suele coincidir con el inicio del proceso de envejecimiento, por lo que el jubilado se ve enfrentado a dos situaciones, una que lo pone frente a la necesidad de tener que asumir las consecuencias que se desprenden del fin de su actividad laboral, y la otra que lo obliga a enfrentar el advenimiento de la adultez mayor como etapa llena de interrogantes.

Enfoque Psicosocial

Sostiene que cada individuo es dueño de su destino personal, ya que elabora una forma única de enfrentar la realidad y de adaptarse y actuar dentro del marco de su sociedad.

Cambios Psicosociales que trae la Jubilación

La Jubilación implica una nueva realidad en el uso del tiempo, en las relaciones sociales y familiares y en las experiencias y capacidades físicas e intelectuales, lo que hace necesario un trabajo previo de adaptación y preparación, con el objetivo de vivir un proceso positivo y enriquecedor.

La cercanía de la jubilación, en general, produce dos tipos de reacción:

Positiva o Negativa

- La primera ve la jubilación como el merecido descanso a una vida de esfuerzos y la oportunidad de cumplir sueños postergados por el trabajo, marcando el inicio de “Los años Dorados”
- La segunda ve el fin laboral como un quiebre, una amenaza, la pérdida de sentido de la vida y el paso inexorable hacia la vejez, la enfermedad y la soledad.

Tipos de personalidad del Jubilado

- El Maduro: Es el individuo bien integrado que disfruta con cualquier experiencia que le toque vivir. Tiene una actitud constructiva hacia la vejez y la jubilación y asocia a la misma como una oportunidad de realizar todas aquellas actividades que no se han podido realizar durante la etapa laboral.
- El Pasivo: Es el señor de la mecedora que se encuentra contento porque por fin puede descansar. Suelen ser personas cómodas, dependientes, que no adoptan responsabilidades.

- **El Defensivo-Activo:** Es quien se organiza con un sinnúmero de actividades para evitar la ansiedad de la inactividad. Suele estar a la defensiva de forma rígida.
- **El Colérico:** Mal ajustado a la jubilación, critica a los demás y les hace responsables de sus frustraciones. Esta descontento, es hostil y fácilmente frustrable e irascible.
- **El Autoagresivo:** No se adapta, se odia a sí mismo y se responsabiliza y autoculpa de sus fracasos y frustraciones.

Enfrentar la Jubilación de manera inesperada y con una actitud negativa fomenta la incertidumbre y la ansiedad, lo que puede derivar en una depresión.

Por eso es necesario preparar esta etapa recogiendo todas las motivaciones posibles, informándose, organizándose y haciendo frente de manera positiva a los cambios, reflexionando, previniendo y conservando la salud, así como también armando un proyecto de vida con nuevos desafíos y oportunidades.

LA FAMILIA

El 75% de las personas mayores de 60 años se sitúa dentro de las tres últimas etapas del ciclo de vida familiar:

1.- Nido Vacío: Se inicia cuando los hijos abandonan el hogar para iniciar una vida independiente.

Conflictos:

- Angustia por la separación de los hijos
- Cambios en la vitalidad juvenil (menopausia)
- Enfrentamiento con la vejez

Tareas:

- Adaptarse al inicio de las familias de los hijos
- Aprender roles de suegros y abuelos
- Construir un nuevo proyecto de vida en pareja
- Proyectar actividades separadas de acuerdo a las necesidades

2.- Etapa post-jubilación: Se inicia con el fin de la actividad laboral. Hay menos responsabilidades y más libertad para programar el tiempo de acuerdo a las preferencias, tanto de la pareja como individuales. Algunos autores llaman a esta etapa “Los Años Dorados”.

Conflictos:

- Lucha por el poder
- Evaluación negativa de logros
- Temor frente a la muerte

Tareas:

- Aceptación de la mutua dependencia
- Ayuda a los hijos y nietos
- Realización de sueños postergados

3.- Viudez: Cuando la pareja ya ha aprendido a vivir sola y en serenidad, la pérdida de uno de los esposos quiebra la vida matrimonial, iniciando una etapa de duelo en el cónyuge que queda, donde debe decidir si vivir solo, con alguno de los hijos o vivir en alguna institución.

Conflictos:

- Duelo por el cónyuge perdido
- Pérdida de la estima social
- Pérdida de la independencia

Tareas:

- Aceptación de ayuda
- Aceptación serena de la muerte del cónyuge y propia
- Conciencia de trascender en los descendientes.

El vivir con los hijos pareciera ser la mejor y más frecuente opción pero requiere adaptarse a un tipo de relaciones y costumbres distintas, vencer el miedo a estorbar y tratar de ser útil, sin interferir.

La familia constituye uno de los factores de protección más importante tanto en el proceso de jubilación como en el envejecimiento, ya que es el principal núcleo afectivo y de refugio de la persona mayor. Es por eso que se hace necesario conservar y fortalecer las buenas relaciones entre sus miembros. •El Rol de abuelos, por ejemplo, puede generar muchas satisfacciones y es una herramienta saludable de contacto entre generaciones y expresión de afecto.

EL ENVEJECIMIENTO

Es un proceso dinámico, individual, gradual, natural e inevitable, en el que se dan cambios a nivel biológico, psicológico y social.

El envejecimiento implica diversas pérdidas y duelos

Duelo es el dolor de perder:

- Lo que no se quiere perder
- Lo que se considera un bien
- Lo que implica un vínculo afectivo
- Lo que forma parte integral de nuestra vida.

Sucesos de la vida que implican pérdidas:

- La jubilación
- El nido vacío
- La disminución de los ingresos económicos
- El declive de la salud física
- La muerte de seres queridos

La capacidad de darle sentido a la pérdida hace que el duelo, por doloroso que sea, pueda transformarse en una ganancia para nuestra vida.

El proceso de duelo se resuelve satisfactoriamente cuando la persona logra reordenar su mundo personal, estableciendo un nuevo vínculo y una nueva presencia de lo perdido y logra darle coherencia a su propia historia, recobrando su autonomía y paz personal y retomando su vida enriquecida con una nueva visión del amor y en muchos casos

La importancia esta en:

- Enfrentar el envejecer con ánimo positivo
- Comprender y aceptar que el dolor, las limitaciones y las pérdidas son parte de nuestra vida.
- Intentar desarrollar la reflexión, el autoconocimiento y los estados anímicos para alcanzar la paz interior.

EL ENVEJECIMIENTO EXITOSO

Abarca 3 aspectos:

- Envejecer saludable: prevenir enfermedades y discapacidad. Maximizar el funcionamiento físico y mental
- Envejecer integrado al entorno social e interesados en la vida: realizar actividades valoradas y relacionarse con otros.
- Envejecer satisfactorio o con bienestar: intentar ser capaz de resolver cualquier dificultad, enfrentar y adaptarse a situaciones estresantes a modo de recuperar y mantener el bienestar.

Por eso es importante:

- Conservar una buena autoestima, valorarse, quererse y cuidarse.
- Evitar la soledad y el aislamiento.
- Relacionarse con otras personas, de todas las edades.
- Mantenerse siempre en actividad, tanto física como intelectual.
- Sacar de la mente prejuicios y estereotipos sobre la edad y la jubilación que limiten el desarrollo personal y las capacidades.

MÓDULO II
Autocuidado y Salud

AUTOCUIDADO

Acto propio del individuo para el mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar.

Permite evitar el deterioro ante las dificultades, crisis o conflictos mediante la promoción de la salud y la prevención y control de enfermedades.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La Organización Mundial de la Salud utiliza el término “*envejecimiento activo*” para expresar el proceso por el que se consigue el tener una experiencia positiva, es decir, una vida más larga acompañada de oportunidades continuas de autonomía y salud, productividad y protección.

El envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

Antecedentes

Enfermedad coronaria → Primera causa de muerte y discapacidad en el mundo

Factores de riesgo → Variables que aumentan la probabilidad de enfermedad coronaria:

- Obesidad
- Obesidad abdominal
- Inactividad física (sedentarismo)
- Historia familiar de EC prematura
- Características étnicas
- Factores psicosociales
- Mala Alimentación

ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES

Arterioesclerosis

Diabetes

Hipertensión

Obesidad

Dislipidemias

Hiperuricemia

El 89% de la población chilena es sedentaria (SNS, 2003).

Actividad Física {
Perspectiva Rehabilitadora
Perspectiva Orientada Al Bienestar
Perspectiva Preventiva

Ejercicio Físico

Movimientos Corporales producidos por la musculatura, con coste energético.

Que persiguen un objetivo biológico (adaptación) en relación a uno o más condicionantes de la aptitud física, caracterizándose por la inclusión de ciertos componentes. Asegurando un alto nivel de efectividad al programa Estructurado.

La modificación de la condición física (CF) a través de un programa de ejercicio físico estructurado, tiene como respuesta una evolución positiva en la salud de las personas

Reestablece funciones orgánicas

- Hormonal
- Muscular
- Óseo

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Mejora la función cardiorrespiratoria
- Reducción de los factores de riesgo de enfermedad coronaria.
- Disminución de la grasa corporal.
- Mejora el control de la Diabetes
- Fortalece la estructura ósea y muscular.
- Disminución de la mortalidad.
- Disminución de la ansiedad, estrés y depresión.
- Aumento de la sensación de bienestar.
- Aumento del rendimiento en el trabajo, y de las actividades deportivas y recreativas.
- Brinda más oportunidades para reunirse e interactuar con otras personas.
- Favorece la vida independiente.

a) Factores Internos

- Se avecina la vejez
- Proceso de deterioro físico
- Normal desgaste del organismo
- La mayoría teme a esta etapa
- Problema cultural (prejuicios)

Prevención

- Ejercitándonos
 - Caminar a diario, usar las escaleras
 - Realizar algún deporte
 - Mejorar la postura
- Energizándonos
 - Tomar leche, comer frutas
 - Evitar comidas nocturnas
- Buena disposición de vida
 - Pasear
 - Viajar
 - Tiempo para disfrutar

b) Factores Externos

- Accidentes
 - caídas
 - atropellos
 - robos
- Enfermedades
 - diabetes
 - tabaquismo
 - alcoholismo
 - obesidad
 - enfermedades óseas y reumáticas

ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES

1. Sistema Óseo

- debilidad ósea
- osteoporosis
- artritis

2. Sistema Urinario

- disminuye la capacidad y sensibilidad de la vejiga
- aumentan las infecciones urinarias

3. Sistema Respiratorio

- disnea (dificultad para respirar, sensación de falta de aire)
- tabaco
- deterioro muscular

4. Sistema Cardiovascular

- arteriosclerosis
- hipertensión arterial
- infartos (cardiopatías)

5. Sistema Nervioso

- células cerebrales (neuronas) mueren y no son reemplazadas
- se conserva la **CAPACIDAD DE AMAR Y SER AMADO**

6. Órganos De Los Sentidos

Disminuye la sensibilidad en:

- vista
- olfato
- gusto
- tacto
- audición

SISTEMA ÓSEO

- OSTEOPOROSIS
 - Hueso poroso
 - Pérdida de hueso o desmineralización
 - Manifestaciones
 - Sin síntomas, hasta que puede ocurrir fractura
 - Doloroso
 - Zonas más afectadas
 - Caderas
 - Columna
 - Brazos
 - Piernas
 - Manos

Es mas frecuente en mujeres que en hombres

- Causas
 - Envejecimiento
 - Herencia
 - Alimentación (bajo peso, insuficiente ingesta de calcio)
 - Estilo de vida
 - Sedentarismo
 - Tabaco
 - Medicamentos para tiroides
 - Esteroides
 - ¿Cómo prevenir?
 - Protegerse de fracturas
 - Realizar actividad física
 - Demorar el progreso de la enfermedad consumiendo calcio y vitamina D

SISTEMA CARDIOVASCULAR

- **Arteriosclerosis**

Es el engrosamiento de la pared de las arterias que causa la disminución del flujo sanguíneo. Se produce por un depósito de grasa en la intima (pared interna de la arteria) que se distribuye en placas a lo largo de los vasos. Esto engrosa la pared endureciendo las arterias. Si llega a formarse un coágulo se obstruye la arteria generando un Infarto.

¿Cuáles son sus factores de riesgo?

- Sexo masculino
- Antecedentes familiares
- Dislipidemias
- Tabaquismo
- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Obesidad

- **Dislipidemia**

Aumento del colesterol y otras grasas en la sangre, por encima de sus valores normales.

Colesterol LDL → conocido como el “*colesterol malo*” porque deposita la grasa en la célula.

Colesterol HDL → conocido como el “*colesterol bueno*” porque saca la grasa de la célula.

Prevención

- Dejar de Fumar
- Conservar un peso adecuado
- Disminuir la ingesta de grasas
- Aumentar el consumo de frutas y verduras
- Disminuir la sal
- Consumir una copita de vino tinto con la comida

MENOPAUSIA

Se define como menopausia el momento de la última menstruación de una mujer, ya sea fisiológicamente a la edad promedio de 51 años, o quirúrgicamente después de una ooforectomía y/o histerectomía.

Se pueden distinguir tres fases diferentes en la segunda mitad de la vida de la mujer:

- Premenopausia
 - período fértil
 - ciclos regulares
- Perimenopausia
 - ciclos irregulares
 - dolencias climatéricas
- Postmenopausia → un año después del último sangrado
 - dolencias climatéricas
 - dolencias locales urogenitales
 - osteoporosis
 - enfermedades cardiovasculares

Síntomas del Climaterio

Agudos	Intermedios	De Largo Plazo
Bochornos	Relaciones sexuales dolorosas	Osteoporosis
Sudoraciones nocturnas	Pérdida del deseo sexual	Enfermedad cardiovascular
Insomnio	Inflamación de la uretra	
Ansiedad - Irritabilidad	Atrofia vaginal	
Pérdida de memoria		
Dificultad de concentración		

Terapia de Reemplazo Hormonal para la Menopausia

Características Positivas	Características Negativas
Controla eficazmente los síntomas climatéricos.	A menudo no es bien tolerada.
Previene la osteoporosis.	Las mujeres con útero insitu requieren progestágeno
Mejora la calidad de la vida sexual.	Los regímenes combinados continuos están frecuentemente asociados con una alta incidencia de sangrado irregular.
Posible beneficio para la Enfermedad de Alzheimer	Mal administrada representa riesgo de cáncer de mama.
Mejora la función miccional y evita infecciones urinarias	Mayor riesgo de tromboembolia venosa

¿Cómo me puedo preparar para la menopausia?

Algunas sugerencias para ayudar a superar con éxito esa etapa, incluso disfrutar, incluyen:

- Leer libros, artículos y otros documentos recientes para estar bien informada.
- Hablar con amigos y familiares que han pasado por "el cambio".
- Formar parte de un grupo de ayuda.
- Llevar una dieta apropiada y realizar ejercicio periódicamente.
- Controlar el estrés equilibrando el trabajo con la vida social.
- Hablar con su especialista sobre sus cuidados personales preventivos.

LA ANDROPAUSIA

Etapa de la vida en la que se experimenta una disminución de los niveles de hormonas sexuales masculinas

Síntomas y Consecuencias

Cambios de carácter, Cansancio, Debilidad, Falta de apetito, Baja concentración, Acumulación de grasa en la zona abdominal, Irritabilidad y depresión, Insomnio y/o dificultades durante el sueño, Alopecia o calvicie, Pérdida de masa ósea con la consecuente propensión a las fracturas, Riesgo de osteoporosis, Riesgo de infarto, Período refractario (tiempo entre eyaculaciones) más prolongado, Disminución del tamaño testicular, Cambios en la calidad de los espermatozoides, Menor volumen de eyaculación, Disminución del deseo sexual, Erecciones tardías
Disminución en la potencia sexual, Anorgasmia, menor masa muscular, disminución en estatura, etc.

Los cambios conocidos son atribuidos a la disminución de los niveles de la hormona masculina (testosterona) y son extremadamente variables, con extremos que inician una declinación franca a principios de la década de los 30s, hasta hombres que en sus 70s todavía presentan niveles hormonales normales.

La Testosterona

Es una hormona propia del sexo masculino que ayuda en el funcionamiento del músculo, piel, huesos, tracto urinario, provee energía y ayuda en muchos procesos mentales.

La disminución de los niveles de testosterona puede ser causada por diferentes padecimientos como cirrosis, alcoholismo, radiación, enfermedad cardiovascular, enfermedad pulmonar, fallo renal, cáncer, problemas vasculares, tumor en la glándula pituitaria, deficiencia nutricional, obesidad y trastornos genéticos.

Terapia de Reemplazo Hormonal

Su objetivo es aumentar la testosterona, mejorando la actividad sexual, disminuyendo el colesterol y produciendo una dilatación de los vasos coronarios, todo lo cual ayuda a reducir el riesgo cardiovascular.

CÁNCER DE MAMA

Es la tercera causa de muerte por Cáncer en Chile.

- Factores de riesgo:

-Sexo

-Edad: 80% en mujeres sobre los 50 años

-Historia personal del Ca de mama

-Historia familiar

-Paridad

-Estrógenos

-Terapia de reemplazo hormonal combinada, ininterrumpida por más de 5 años

-Tabaco

-Alcohol

¿Qué síntomas presenta?

- Tumor palpable en la mama o en la axila.
- Presencia de sangre en el pezón.
- Retracción en la zona del pezón o areola.
- Alteraciones de la piel, como retracción, apariencia de “piel de naranja”, cambios de color, tumoración.

Los síntomas siempre son tardíos, lo ideal es hacer el diagnóstico antes de que se presenten

¿Cómo se detecta?

La recomendación actual de mamografía de *screening* o detección precoz es la siguiente:

- Realizar una mamografía de buena calidad cada año, utilizando dos proyecciones diferentes, a todas las mujeres sanas mayores de 40 años.
- Cuando existen antecedentes de cáncer mamario en la familia, es recomendable empezar con mamografías de control desde los 30 o 35 años según el caso.

¿Qué medidas de prevención existen ?

La participación de las mujeres en la prevención del cáncer de mama consiste en hacer una vida saludable, acudir regularmente a los controles médicos y practicarse la autoexploración.

La Autoexploración

De pie, delante del espejo, observe si hay cualquier cambio de tamaño o de forma respecto a la última observación. Examine, también, si la piel presenta hoyos, rugosidades, pliegues o cualquier cambio en el contorno de los pechos. Vuelva a hacer la misma observación con los brazos levantados por encima de la cabeza.

La Próstata

La próstata es una glándula del sistema reproductor masculino, localizada delante del recto y debajo de la vejiga. Es del tamaño de una nuez y rodea la uretra . Esta última es un tubo que lleva la orina desde la vejiga al exterior.

La principal función de la próstata es producir líquido para el semen, el cual transporta los espermatozoides. Durante el orgasmo se presentan contracciones musculares que exprimen el líquido de la próstata dentro de la uretra y luego al exterior.

¿Cuáles son los síntomas que hacen sospechar de un problema prostático?

- Flujo débil al orinar.
- Dificultad al inicio de la micción.
- Orinar con frecuencia.
- Urgencia miccional (necesidad imperiosa de orinar).
- Orinar frecuentemente de noche.
- Interrupción del flujo urinario (detenerse y volver a comenzar).
- Goteo al terminar de orinar.
- Dolor o ardor al orinar.
- Hematuria (presencia de sangre en la orina).
- Dolor en el área pélvica.

CÁNCER DE PRÓSTATA

Tercera causa de muerte por cáncer en hombres. Enfermedad silenciosa, de síntomas tardíos.
Factores de Riesgo: Historia Familiar, Edad, Alimentación

Es importante superar el temor y la vergüenza al examen.

¿En qué consiste el control preventivo?

- Tacto rectal
- Análisis de sangre para evaluar niveles de PSA (antígeno prostático específico)

¿Cuáles son los valores esperados o de riesgo en el examen de PSA?

- El nivel del PSA que se considera normal en el hombre promedio va de 0 a 4 nanogramos por mililitro (ng/ml).
- Sobre 4 y hasta 10 ng/ml → Riesgo de Cáncer en 30%
- Valores sobre 10 ng/ml → Riesgo de Cáncer en 50%
- El cáncer de próstata, por lo general, no presenta síntomas por varios años. Cuando éstos se presentan, la enfermedad puede haberse diseminado más allá de la próstata.

Por lo que el diagnóstico precoz, incluso antes de aparecer los síntomas, aumenta notablemente las posibilidades de tener un tratamiento curativo del cáncer de próstata, por lo que se recomienda realizar un control médico anual.

CÁNCER CERVICOUTERINO

Es una enfermedad en la cual se encuentra células cancerosas (malignas) en los tejidos del cuello uterino. El cuello uterino es la abertura del útero, el órgano hueco en forma de pera donde se desarrolla el feto, y lo conecta con la vagina.

¿Se puede prevenir el cáncer cervicouterino?

Ya que en general no hay síntomas asociados con el cáncer cervicouterino, el médico debe hacer una serie de pruebas para buscar el cáncer. La primera prueba es la de Papanicolaou, que se lleva a cabo usando un pedazo de algodón, un cepillo o una espátula de madera pequeña para raspar suavemente el exterior del cuello uterino con el fin de recoger células. La paciente puede sentir algo de presión, pero generalmente no se siente dolor.

Si se encuentra células anormales, el médico tendrá que extraer una muestra de tejido (este procedimiento se conoce con el nombre de biopsia) del cuello uterino y lo observará a través del microscopio para ver si hay células cancerosas. Para efectuar una biopsia sólo se necesita una pequeña cantidad de tejido y puede hacerse en el consultorio médico.

El pronóstico (posibilidades de recuperación) y la selección del tratamiento dependen de la etapa en que se encuentra el cáncer (si se encuentra en el cuello uterino o si se ha diseminado a otros lugares) y el estado de salud en general de la paciente.

Prevención de los Cánceres por medio de una Buena Nutrición

Alimentos Ricos en Antioxidantes y Vitaminas:

- Brócoli
- Té Verde
- Vino tinto
- Cítricos
- Frutos Rojos
- Aceite de Oliva
- Palta
- Frutas con pepas (Uva, Papaya, Kiwi)

MÓDULO III
Previsión Social

Sistema Previsional

Uno de los acontecimientos propios de la vejez es el retiro laboral, por presiones sociales (para que las personas de más edad deje sus cargos a los más jóvenes) o, simplemente por la necesidad de hacer uso de un merecido descanso. Frente a esta situación, la legislación chilena contempla un sistema de pensiones, a través de la previsión social, que da solución, en alguna forma, al problema económico que se deriva de la ausencia de salario de la persona que deja de trabajar.

En Chile, coexisten dos sistemas previsionales: por una parte, el antiguo, conformado por las ex Cajas de Previsión Social, hoy administradas por el Instituto de Normalización Provisional (INP); y por otra, desde 1980, el nuevo sistema provisional, a cargo de las Administradoras de Fondos de Pensiones (AFP), entidades privadas, sobre las cuales el Estado ejerce funciones normativas y de supervisión.

Ambos sistemas previsionales contemplan el beneficio de pensiones de jubilación por vejez, invalidez y sobrevivencia.

1. INP (Instituto de Normalización Provisional)

• Pensiones de Jubilación por Vejez

Para los imponentes de este sistema se establecen requisitos para obtener la pensión de jubilación por vejez, entre otros:

- tener 60 años de edad la mujer y 65 el hombre
- cumplir con las exigencias de años de cotizaciones
- tener la calidad de imponente activo al momento de solicitar el beneficio

En este sistema, la jubilación por vejez es vitalicia y no puede ser inferior a la pensión mínima establecida por el Estado al momento de ser otorgado el beneficio. Estas pensiones se reajustan anualmente de acuerdo al IPC. Los fondos que pudieran quedar del fallecimiento del pensionado no constituyen herencia.

• Pensiones de invalidez

La pensión de invalidez es un beneficio que se otorga al trabajador imponente, hombre o mujer, que no se sienta capacitado para seguir trabajando y no ha cumplido con los requisitos de jubilación por vejez. Esta persona puede obtener una jubilación por invalidez, si los organismos de salud la declaran inválida para trabajar.

El trámite de solicitud del beneficio se inicia en el consultorio de salud correspondiente al domicilio del interesado, o en forma de atención médica particular. Luego los antecedentes médicos deben ser presentados a la Comisión de Medicina Preventiva e Invalidez (COMPIN). Esta comisión declara el estado de invalidez de la persona, entregando un certificado. Finalmente con este certificado más el cumplimiento de los requisitos internos que la propia institución provisional exige, se otorga la pensión de invalidez.

Las pensiones de invalidez pueden ser totales o parciales; estas últimas se evalúan permanentemente, a fin de observar el curso del mal que dio lugar al otorgamiento del beneficio.

Tanto la pensión de vejez como la de invalidez otorgan los beneficios adicionales que a continuación se indican.

- Asignación familiar por cargas familiares
- Atención en salud al pensionado y sus cargas, para lo cual este aporta a FONASA el 7% de su pensión mensual.
- Cuota mortuoria por fallecimiento del pensionado
- Derecho a pensión de sobrevivencia.

• **Pensiones de sobrevivencia**

Son beneficiarios de estas pensiones la viuda y los hijos del imponente activo o pasivo que sean cargas al momento de su fallecimiento. La viuda recibe un 50% del monto de la pensión que recibía el pensionado y los hijos un 25% cada uno, mientras conserven la calidad de carga.

Las pensiones de sobrevivencia otorgan los beneficios adicionales que a continuación se indican:

- En el caso de la viuda pensionada, derecho a asignación familiar por sus cargas
- Atención previsional de salud, para lo cual la viuda aporta el 7% de su pensión a FONASA
- Reajuste anual de acuerdo al IPC

• **Tarjeta del Pensionado**

La tarjeta del pensionado es una credencial personal e intransferible que el INP entrega a sus pensionados, a través de las sucursales y centros de atención. Sirve para obtener descuentos y atención especial en las empresas y tiendas adheridas.

• **Pensiones Asistenciales de Vejez**

Las personas mayores de 65 años, carentes de recursos económicos que no hayan tenido previsión en su vida, o que, habiéndola tenido, no reúnan los requisitos para obtener un beneficio de pensión de vejez por un régimen previsional, que residan en Chile y que no tengan otra pensión, tienen derecho a solicitar una pensión de vejez.

Se entiende como una persona carente de recursos económicos, cuando esta no tiene ingresos propios, o si los tiene estos son inferiores al 50% de la pensión mínima y además, el promedio de los ingresos del núcleo familiar con el que vive es inferior a ese porcentaje.

Las pensiones asistenciales de vejez son mensuales, se financian con aportes fiscales y su duración es indefinida. Las pensiones asistenciales de vejez deben ser solicitadas ante la municipalidad correspondiente al domicilio de la persona que la solicita. Son otorgadas por la Intendencia Regional correspondiente y pagadas por el INP, en cualquiera de sus plazas de pago.

Este beneficio se termina por:

- muerte del beneficiario
- el no cobro de la pensión durante seis meses continuos
- dejar de cumplir con alguno de los requisitos que le dieron origen.

Estas pensiones dan a la persona los siguientes beneficios adicionales:

- recibir atención médica gratuita para el pensionado y sus cargas, descendientes, en los consultorios y hospitales de FONASA.

- recibir asignación familiar, solo respecto de los descendientes que viven a su cargo y tienen calidad de cargas.
- derecho a asignación por muerte del beneficiario.

2. AFP (Administradoras de Fondos de Pensiones)

- **Pensión de Jubilación por Vejez**

Las AFP establecen los siguientes requisitos para obtener este beneficio:

- Tener 60 años de edad la mujer y 65 el hombre
- Tener a lo menos 20 años de imposiciones previsionales en cualquier Caja de Previsión Social del antiguo sistema y en las AFP, a las cuales haya estado afiliado al momento de jubilar. Esto como requisito para obtener garantía del Estado en el otorgamiento de pensión mínima, en el caso de agotamiento de los fondos en la modalidad de retiro programado.

El imponente de una AFP puede optar por diferentes modalidades de jubilación:

- **Retiro Programado.** Consiste en el retiro de fondos de la cuenta mantenida por el afiliado de una AFP, cuyo monto varía según la expectativa de vida del afiliado y de sus beneficiarios sobrevivientes. El cálculo se hace anualmente, se paga en cuotas mensuales y se expresa en Unidades de Fomento (UF)

Los excedentes que queden en la cuenta del afiliado al momento de su fallecimiento, después de canceladas las pensiones de supervivencia, constituyen herencia.

- **Garantía Estatal.** En el caso que se agoten los fondos del afiliado en la modalidad de Retiro Programado, el estado cancela al jubilado una pensión vitalicia, siempre que el pensionado cumpla con los requisitos que se indicaron anteriormente.

- **Renta Vitalicia.** Consiste en un contrato con una Compañía de Seguros de libre elección del afiliado, por medio de la cual dicha compañía se compromete a pagar una renta mensual determinada hasta el fallecimiento del afiliado, y cuando esto ocurra, las pensiones de supervivencia que tuvieran lugar.

Los fondos que queden en la compañía de seguros al momento del fallecimiento del pensionado no constituyen herencia.

- **Renta Vitalicia Variable.** Constituye una alternativa a la Renta Vitalicia existente. Tiene un componente fijo, equivalente a la pensión mínima garantizada por el Estado y otro variable en relación a una cartera de inversión. Se establece además que en el caso de pensiones anticipadas el componente fijo debe ser igual al 150% de dicha pensión mínima.

En esta modalidad, el riesgo de longevidad es asumido por la compañía de seguros y el riesgo de inversión por el pensionado.

El componente variable puede expresarse en una moneda o sistema de reajustabilidad distinto a la UF.

- Renta Temporal con Renta Vitalicia Diferida. En esta modalidad de pensión, el afiliado contrata con una compañía de seguros de su libre elección el pago de una renta mensual a contar de una fecha futura, reteniendo en su cuenta individual los fondos necesarios para obtener de la AFP una renta temporal que se pagará, mensualmente, por el período convenido. Cuando llega la fecha pactada con la compañía de seguros, se comienza a recibir la Renta Vitalicia Diferida.

Es importante destacar que en este sistema se puede obtener una pensión de vejez antes de cumplir las edades legales mínimas, siempre y cuando la pensión resultante sea mayor al 50% del promedio de las remuneraciones y las rentas imponibles mensuales de los últimos 10 años igual o superior al 110% de la pensión mínima de vejez, vigente al momento de pensionarse.

Ello es posible porque el trabajador tiene la opción de ahorrar a través del sistema de Ahorro Previsional Voluntario (APV) e incrementar los fondos de su cuenta de capitalización individual. Así, en este sistema la edad no es una condición absoluta para pensionarse.

- Renta Vitalicia con Retiro Programado. En esta modalidad el afiliado que cumple los requisitos para pensionarse puede usar parte del saldo de su cuenta individual para contratar una renta vitalicia igual o mayor a la pensión mínima, manteniendo el saldo restante en cualquiera de los fondos de pensiones C, D o E, que el pensionado seleccione.

Además, otorga al afiliado o beneficiario la posibilidad de cubrir riesgo de longevidad y reinversión por parte de su saldo que destine a renta vitalicia, sin perder totalmente la propiedad de sus fondos, manteniendo de esta forma la posibilidad de dejar herencia.

- **Pensión de Vejez Anticipada**

En este sistema se puede obtener una pensión de vejez antes de cumplir las edades legales mínimas, siempre y cuando:

- a) La pensión resultante sea mayor al 50% del promedio de las remuneraciones y las rentas imponibles mensuales de los últimos 10 años.
- b) Sea igual o superior al 110% de la pensión mínima de vejez vigente al momento de pensionarse.

A partir de agosto del 2004 y de acuerdo a la ley N° 19.934 aumentan los requisitos para jubilarse en forma anticipada. Así, respecto a la pensión mínima, aumenta el porcentaje de 110% a 150% y el promedio de renta de los últimos 10 años de 50% a 70%. La aplicación del aumento se hará en forma gradual y estará vigente en su totalidad al inicio del séptimo año, es decir, a partir del 2011. se mantendrán los antiguos índices para los hombres que el 2004 tuvieran 55 años o más y para las mujeres que a esa fecha tuvieran 50 años y más.

Otra disposición de la ley 19.934 es la creación del Sistema de Consultas de Ofertas y Montos de Pensiones (SCOMP), obligatorio para todo afiliado que desea pensionarse.

Se trata de un sistema electrónico que permite al afiliado conocer, de una vez, el 100% de la oferta de las AFP y Compañías de Seguro de acuerdo al monto de sus fondos. El afiliado podrá acceder al sistema a través de una AFP, de una Compañía de Seguros o de un Corredor de Seguros.

Esta modificación evita que el afiliado deba ir directamente a cada aseguradora o AFP para conocer su oferta o bien acudir a un corredor de seguros el que solicita las distintas cotizaciones, lo que no asegura acceso a la totalidad de la oferta del mercado.

- **Pensiones de Invalidez**

El imponente, hombre o mujer, que no se sienta en condiciones de salud para trabajar y no haya cumplido los requisitos para jubilar por vejez, tiene derecho a solicitar una pensión de invalidez.

El interesado presenta su solicitud, adjuntando los antecedentes médicos, en su AFP, la que lo envía a la Comisión Médica Regional del Sistema, organismo que califica el derecho a pensión. En caso de ser rechazado, el afiliado puede reclamar a la Comisión Médica Central, que funciona en la Superintendencia de AFP, la cual tiene la última palabra.

Estas pensiones conservan las mismas modalidades de obtención que las pensiones de vejez anteriormente indicadas, así como los mismos beneficios adicionales correspondientes a las pensiones de vejez.

- **Pensiones de Sobrevivencia**

Benefician a la viuda e hijos que sean cargas al momento del fallecimiento del pensionado. Estas pensiones se financian con los fondos del jubilado y el seguro de invalidez y sobrevivencia que financió el imponente en su vida activa.

Conservan las mismas modalidades de obtención que las pensiones de vejez anteriormente indicadas.

Otorgan los beneficios adicionales que a continuación se indican:

- En el caso de la viuda pensionada, derecho a asignación familiar por sus cargas.
- Atención previsional de salud, para la viuda y sus cargas, para lo cual aporta al sistema de salud correspondiente el 7% de su pensión
- Reajuste anual de acuerdo a la UF

MÓDULO IV

**Participación Social y
Recursos de la Comunidad**

La “**Participación Social**” es la posibilidad y necesidad que tienen los individuos de intervenir y ser considerados en la vida cotidiana de su propia comunidad.

Participar es interactuar con otros, en la búsqueda de un fin común. La participación, en un sentido amplio, puede ser identificada en todos los ámbitos de la vida del individuo: económico, social, político, cultural, etc.

La participación, en tanto acción social, se refiere a la capacidad de los individuos de intervenir frente a y con otros, pero también a las oportunidades y facilidades que el medio otorga para dichos individuos puedan asumir el rol de interlocutores y participantes.

Así, la participación social es la posibilidad y necesidad que tienen los individuos de intervenir y ser considerados en la vida cotidiana de su propia comunidad.

EL ADULTO MAYOR Y LA PARTICIPACIÓN

Para revalorar el envejecimiento, desvirtuar los estereotipos, demandar calidad en las prestaciones públicas, identificar las necesidades de seguridad social, reivindicar aportes al desarrollo nacional, acceder a espacios de recreación y cultura, entre otras cosas, propias del envejecimiento, es urgente el protagonismo de los propios adultos mayores quienes al hacerlo ejercen su condición de ciudadanos.

Ámbitos de Desarrollo del Envejecimiento Activo

- 1) En actividades de educación y cultura.
- 2) En actividades de desarrollo económico.
- 3) En actividades de la vida familiar y de la comunidad.
- 4) En actividades sociopolíticas.
- 5) En actividades de desarrollo espiritual

¿Dónde puede participar una persona mayor?

- . En el diseño y evaluación de políticas y programas nacionales.
- . En la participación comunitaria
- . En actividades de voluntariado.
- . En redes de parentesco
- . En las redes institucionales
- . En programas educativos
- . En el buen uso del tiempo libre

BENEFICIOS PARA EL ADULTO MAYOR

▪ SENAMA (Servicio Nacional del Adulto Mayor)

En Septiembre del año 2002 se promulga la ley N° 19.828 que crea el Servicio Nacional del Adulto Mayor, organismo público que define como Adulto Mayor a toda persona que ha cumplido los 60 años, sin diferencia entre hombres y mujeres, y se preocupa, por una parte de mejorar sus niveles de vida y proteger y defender sus derechos, evitando que sufran discriminación y marginación y por otra, que genere las condiciones para que sean sus propias organizaciones las que a través de sus fondos concursables que administra el servicio, puedan desarrollar las iniciativas que surjan al interior de ellas y así lograr una plena integración de sus miembros a la sociedad.

▪ **FONDO NACIONAL DEL ADULTO MAYOR**

Es un Fondo Concursable orientado a financiar la ejecución de iniciativas ideadas, elaboradas y desarrolladas por las propias organizaciones y Clubes de Adultos Mayores.

¿Quiénes pueden participar?

Asociaciones y organizaciones de Adultos Mayores (clubes, Uniones Comunales o similares) con personalidad jurídica, Rol Único Tributario (RUT).

¿Qué tipo de proyectos se financiarán?

Deben ser proyectos ideados y ejecutados por las propias organizaciones de Adultos Mayores. Los proyectos pueden considerar algunos de los siguientes aspectos:

- Favorecer hábitos de vida saludable, fortalecer su organización, contribuir a solucionar el problema de aislamiento, generar redes de apoyo para los Adultos Mayores y en definitiva que se aprovechen los conocimientos adquiridos para el futuro.
- La compra o instalación de nuevos elementos para la sede de su Club.
- Mejorar una actividad que ya se esté realizando.
- Poner en marcha una nueva actividad como un curso de capacitación o un taller de aprendizaje.
- Reparar su sede o lugar de encuentro.

¿Cuál es el plazo de ejecución de los proyectos?

El proyecto deberá realizarse en un plazo máximo de cinco meses, contados desde la fecha en que se comunica a la organización o Clubes de Adultos Mayores su adjudicación.

¿Cuál es el monto que se puede solicitar?

Las organizaciones o Clubes de Adultos Mayores podrán solicitar financiamiento para sus proyectos por un monto máximo de \$ 800.000 (ochocientos mil pesos).

¿Cómo se presenta el proyecto?

Se deberá presentar un documento escrito, en triplicado, de acuerdo al formulario de presentación de proyectos "Fondo Nacional del Adulto Mayor", que estará disponible en las Gobernaciones desde el momento en que se hace la convocatoria. Normalmente cada año el llamado se hace entre abril y mayo.

¿Cuándo y dónde hay que presentar el proyecto?

Los proyectos deberán ser presentados en las respectivas oficinas de las Gobernaciones Provinciales que corresponda, según el domicilio de la organización y en los plazos fijados en la convocatoria.

Comité Regional Para El Adulto Mayor
V región, Valparaíso:
Melgarejo N°669, piso 16
Fono: 32-766900

▪ **DIVISIÓN DE ORGANIZACIONES SOCIALES (DOS) PROGRAMAS A LOS QUE PUEDEN ACCEDER LOS ADULTOS MAYORES**

Área Fortalecimiento de la Sociedad Civil:

- Capacitar a organizaciones sociales cuando lo soliciten.
- Jornada de capacitación y acceso a Internet.
- Escuela de otoño para líderes y dirigentes sociales.
- Participación en fondo concursable para organizaciones de la sociedad civil (segundo semestre del 2005).
- Acceso a www.portalciudadano.cl, donde las organizaciones se inscriben y pueden acceder a página web de su organización, información permanente, contacto con otras organizaciones, etc.

Área Políticas Públicas y Participación Teléfono de Información Ciudadana:
Fono: 600 301 7000

- Entrega de información y orientación telefónica sobre programas, beneficios sociales y trámites públicos, direcciones, teléfonos de ministerios y reparticiones públicas.
- Recibe reclamos y sugerencias sobre los distintos servicios públicos.
www.chileparticipa.gov.cl
- Portal donde puede encontrar todos los programas sociales de los distintos ministerios y servicios públicos.
- Puede acceder a los compromisos en participación de los distintos ministerios y servicios públicos.

Teléfono Consulta para Organizaciones Sociales: Fono: 600 600 6666

- Entrega información, orientación y apoyo para dirigentes y miembros de organizaciones sociales en todo Chile.
- Informa sobre desarrollo de capacitaciones a dirigentes sociales, Ley de Juntas de Vecinos y demás organizaciones comunitarias.
- Asesora el diseño de proyectos Comunitarios y postulación a Fondos Concursables.

▪ **INSTITUTO DE NORMALIZACIÓN PREVISIONAL (INP)**

Tarjeta del Pensionado

Es una tarjeta de Identificación para pensionados del INP.

¿Para qué sirve?

Sirve para identificarse como pensionado del INP y para acceder a descuentos y beneficios en empresas con convenio a nivel nacional y regional.

¿Si tengo la tarjeta TIP (Tarjeta Antigua) ésta sigue vigente?

No. La tarjeta nueva deja sin utilidad a la anterior.

¿Quiénes tienen derecho a recibir la tarjeta del pensionado?

Todos los pensionados previsionales o de régimen del INP.

¿Cómo se obtiene la tarjeta?

Aquellas personas jubiladas hasta diciembre 2004, se les entrega según su modalidad de pago, ya sea en el domicilio, plazas de pago o centros de servicio del banco. En el caso de extravío se solicitan y retiran en la sucursal del INP más cercana al domicilio. En el caso de las personas jubiladas con posterioridad a diciembre 2004 se solicitan y retiran en la sucursal del INP más cercana al domicilio.

▪ CAJA DE COMPENSACIÓN LOS ANDES: ÁREA PENSIONADOS

PROGRAMA AÑOS FELICES

Afiliación Pensionados

El artículo 16 de la Ley 19.539 publicada en diciembre del año 1997 confirió a los Pensionados la posibilidad de incorporarse a una Caja de Compensación con el propósito de optar a las prestaciones y beneficios de carácter social, como asimismo al sistema de crédito. La ley especifica que :

- Pueden incorporarse a una Caja de Compensación los pensionados del antiguo y del nuevo sistema de pensiones, así como los de la Ley 16.744 (accidentes del trabajo y enfermedades profesionales / Mutuales de Seguridad).
- Se excluye a los pensionados de la Caja de Previsión de la Defensa Nacional y a los pertenecientes a la Dirección de Previsión de Carabineros de Chile.
- Esta incorporación es individual y voluntaria.
- Como lo indica el artículo 16, el aporte mensual por concepto de afiliación a una Caja de Compensación no puede exceder el 2 % de la pensión bruta, quedando establecido por acuerdo entre las Cajas en un 1 %.
- La afiliación operará desde el primer día hábil del mes subsiguiente al de la inscripción

Beneficios

La Caja de Compensación Los Andes otorga a los pensionados que voluntariamente se afilien a ella una amplia gama de servicios y prestaciones entre las que se destacan :

1. Prestaciones Adicionales

- Asignación por Nupcialidad
- Asignación por Natalidad
- Ayuda por Matrícula Universitaria del pensionado y/o de sus cargas autorizadas
- Auxilio por fallecimiento de las cargas
- Subsidio familiar mortuario del pensionado

2. Becas de Estudio

- Universitario pensionado e hijos carga autorizada
- Enseñanza técnica hijos carga autorizada
- Enseñanza media (3º y 4º) hijos carga autorizada
- Enseñanza básica (7º y 8º) hijos carga autorizada
- Alumnos universitarios mejor calificados
- Alumnos enseñanza técnica mejor calificados
- Alumnos enseñanza media mejor calificados
- Alumnos enseñanza básica mejor calificados

3. Bonificaciones

- Atención Oftalmológica
- Lentes ópticos, cristales o marcos
- Prótesis dental
- Prótesis auditiva
- Alojamiento en nuestros Centros Vacacionales en temporada baja y media

Otros Beneficios

- Créditos con la tasa de interés más baja del sistema, plazos de 2 hasta 60 meses
- Tarjeta de identificación Multibeneficios, con acceso a descuentos en más de 1.700 establecimientos a los largo del país.
- Planes de Asistencia Jurídica
- Cursos en diversas áreas :
 - Cognitiva:* computación, internet, inglés.
 - Física:* hidrogimnasia, yoga, gimnasia médica, tango, bailes tropicales.
- Programas de turismo nacional e internacional.
- Programas de viajes por el día, durante todo el año.
- Amplia red de centros campestres y vacacionales a los largo del país.

Prestaciones Complementarias

La Caja de Compensación de Los Andes es la única que le devuelve su aporte del 1 % más la rentabilidad del período.

Los pensionados pueden efectuar giros desde su cuenta individual una vez transcurridos 6 meses contados de la fecha de inscripción a la Caja, es decir, una vez enterados 4 aportes en su cuenta. Pasado ese plazo, cuando lo requieran.

El único requisito es presentar documentación necesaria y por un monto equivalente al ahorro acumulado.

Los pensionados pueden efectuar giros desde su cuenta individual una vez transcurridos 6 meses contados de la fecha de inscripción a la Caja, es decir, una vez enterados 4 aportes en su cuenta. Pasado ese plazo, cuando lo requieran.

El único requisito es presentar documentación necesaria y por un monto equivalente al ahorro acumulado.

Destino del Fondo Acumulado

El pensionado podrá girar desde su cuenta individual en caso de una emergencia debidamente calificada, o por los siguientes propósitos :

- Gastos médicos o farmacéuticos
- Reparación o mejoramiento de la vivienda.
- Financiamiento de programas de recreación, turismo o capacitación.
- Emergencias sociales (hasta 3 veces en el año)

SALUD

I- Ministerio De Salud Programa Del Adulto Mayor

Objetivo

El objetivo de la Atención de Salud del Adulto Mayor en el Sistema Público de Salud es mantener o mejorar su autonomía y calidad de vida, previniendo así la discapacidad y evitar muertes prevenibles.

Atención Institucional

Consultorios de Atención Primaria de Salud

Prestaciones dirigidas al Adulto Mayor:

- Control de Salud: Evaluación Funcional, Pesquisa de Factores de Riesgo y Plan de Atención de Salud por el Equipo del Consultorio.
- Consultas de Morbilidad: Todo Adulto Mayor debe ser atendido dentro de las 48 horas, desde el momento en que solicitó atención por encontrarse enfermo.
- Programa Cardiovascular: Tratamiento, Control, Exámenes y Medicamentos de Hipertensión, Diabetes, Dislipidemias, Tabaquismo y Obesidad.
- Programa Respiratorio: Tratamiento, Control, Exámenes y Medicamentos de Tuberculosis, Asma y Enfermedades Bronquiales Agudas y Crónicas.
- Programa de Alimentación Complementaria para el Adulto Mayor (PACAM): Consiste en la entrega de un kilo de Crema Años Dorados y la entrega de un kilo de la Bebida Instantánea a mayores de 70 años y más, mayores de 65 años y más que sufren de Tuberculosis. Para recibir estos alimentos deben tener sus controles al día.
- Vacunación antiinfluenza: Una vacuna al año, a los mayores de 65 años y más.
- Promoción: Actividades educativas grupales, actividades de educación física.
- Seguro Catastrófico. Atenciones de Salud de Alto Costo: Es un Programa que da gratuidad en la atención de algunas enfermedades o condiciones que tienen un alto costo y/o producen efectos muy negativos sobre la salud de las personas.

¿Cómo se accede?

El beneficiario deberá acudir a su Consultorio, donde lo verá el médico y decidirá si requiere ser evaluado por el especialista. Si el médico especialista considera que requiere alguno de los tratamientos que se incluyen en este Programa, lo derivará al hospital para que reciba el beneficio.

¿Qué cirugías incluye?

Las cirugías que incluye el Seguro Catastrófico son: Fotocoagulación en Retinopatía Osteosíntesis de Fractura de Cuello de Fémur y Prótesis de Rodilla.

Programa de Oportunidad de la Atención para cirugías electivas:

Es un programa de atención que tiene garantías de tiempo de resolución. Se compromete la solución de ciertas enfermedades que requieren de operación en un plazo máximo de tres meses desde que se indicó la cirugía por parte del especialista.

Las enfermedades que cubre este programa tienen una alta frecuencia en el Adulto Mayor y se resuelven a través de una operación. El beneficiario deberá ser visto por su médico en el Consultorio, y será el especialista quien le indique la operación.

La operación correspondiente se deberá realizar en los primeros tres meses después de que ésta le haya sido indicada.

Las cirugías que cubre son las siguientes: Colelitiasis, Hernia Abdominal, Hiperplasia de Próstata y Prolapso Uterino.

Atención Ambulatoria de Especialidades:

Prestaciones dirigidas al Adulto Mayor:

- Atención oftalmológica: Entrega de Lentes Ópticos.
- Atención de otorrinolaringología: Entrega de audífonos.
- Atención odontológica: Atención integral incluye prótesis.
- Ayudas técnicas: Sillas de Ruedas; Bastones; Andadores; Colchones y Cojines

Antiescaras.

Atención en hospitales

Prestaciones dirigidas al Adulto Mayor:

- Fotocoagulación en retinopatía diabética.
- Osteosíntesis de fractura de cuello de fémur.
- Prótesis de rodilla
- Cirugías: Hernia abdominal; hiperplasia de próstata y prolapso uterino. Todas estas cirugías deben realizarse en tiempos menores de tres meses.
- Hospitalización por neumonía grave.

Todos los adultos mayores de 65 años y beneficiarios de FONASA, de los grupos A; B; C y D tienen gratuidad en la Atención Institucional, es decir en los Consultorios de Atención Primaria, Atención de Especialidades Ambulatoria y Hospitales.

Para acceder a estas atenciones de salud debe estar inscrito en el Consultorio cercano a su residencia, para ello deben presentar su Carné de Identidad.

II.- FONASA Modalidad De Libre Elección

Los adultos y Adultos Mayores de 55 años y más, beneficiarios de FONASA clasificados en los grupos B; C o D podrán acceder a todas las atenciones que se otorguen en la Modalidad Libre Elección, siempre que los médicos y centros de salud donde se atiendan estén en convenio con FONASA.

Los beneficios de los adultos y Adultos Mayores de 55 años o más, son entre otros los siguientes:

Bonificación de lentes ópticos y audífonos: El beneficiario puede acceder a la compra de sus lentes ópticos o de contacto y audífonos, comprando un bono en cualquier sucursal de FONASA, para lo cual deberá presentar la receta médica, su carné de identidad y el presupuesto de la óptica en convenio. Para financiar parte del valor de los lentes o audífonos, podrá solicitar un Préstamo de Salud en cualquier sucursal de FONASA.

Atención Integral de Enfermería en Domicilio: La atención de enfermería a domicilio está orientada a pacientes que no pueden salir de su casa por encontrarse recién operado, postrado en cama, con una enfermedad grave de larga duración (cáncer, parálisis), enyesado por fractura de cadera o por tratamiento de demencia y arteriosclerosis.

¿Qué atenciones realiza la enfermera?

- Evaluación de enfermería, incluyendo examen físico, estado nutricional, hidratación y tratamientos indicados por el médico.
- Procedimientos mínimos y habituales de enfermería, tales como, toma de presión arterial, curaciones simples, tomas de muestras para exámenes, administración de feboclisis, enemas y de medicamentos prescritos por el medico tratante.
- Educación sanitaria y para el autocuidado (personal y familiar).

Las atenciones de enfermería no tendrán recargo de horario ni estarán afectas al nivel de inscripción del profesional que las otorgue.

¿Cómo se accede a la atención de la enfermera?

El beneficiario deberá informarse previamente de las enfermeras en convenio con FONASA que otorgan la atención y luego comprar el bono en cualquier sucursal de la institución o entidad delegada en convenio (Cajas de Compensación, Municipalidades y Centros Médicos con venta de bonos, entre otros), indicando el nombre o RUT de la enfermera que lo atenderá.

Atención Integral de Enfermería en Centros del Adulto Mayor

La atención de enfermería en Centros está orientada a aquellos beneficiarios que padecen alguna de las siguientes enfermedades crónicas diagnosticadas por un medico especialista: diabetes, enfermedades pulmonares crónicas (asma, bronquitis y enfisema, entre otras), enfermedades reumatológicas (artritis y artrosis), epilepsia, enfermedades neurológicas (parálisis, enfermedad de Parkinson y miastenia, entre otras), hipertensión arterial y tumores malignos.

¿En que consiste la atención de enfermería en estos Centros?

Considera 3 consultas médicas en el año, según lo indicado por el médico. Las actividades a realizar son:

- Control de Salud.
- Orientación para el paciente y su familia.
- Enseñanza de ejercicios físicos y atenciones que lo ayudaran a tener un envejecimiento saludable.
- Atención con técnicas especiales para su enfermedad.
- Sesiones individuales o en grupo para que logre controlar su problema y evitar complicaciones.

¿Cómo se accede a la atención?

El beneficiario deberá informarse de cuáles son los Centros en convenio con FONASA que otorgan la atención y luego comprar el bono en cualquier sucursal de la institución o entidad delegada en convenio (Cajas de Compensación, Municipalidades y Centros Médicos con ventas de bonos, entre otros), indicando el nombre o RUT del Centro que lo atenderá.

III- Programa AUGE (Acceso Universal Con Garantías Explícitas)

¿Qué es el AUGE o Acceso Universal con Garantías Explícitas?

- Es un derecho establecido por ley tanto para los beneficiarios de FONASA como de Isapre.
- Desde el 01 de julio es un derecho exigible. El AUGE garantiza atención de salud oportuna, de calidad y con protección financiera.
- El AUGE contempla, por ahora, 25 enfermedades, que son las de mayor impacto en la salud y presupuesto familiar de la población. Este número se irá ampliando, progresivamente, para llegar a 56 enfermedades en el año 2007. Debe tener presente que el AUGE en FONASA no significa aumentar, con pagos adicionales, su cotización de salud ni la de los miembros de su familia. Este beneficio se financia exclusivamente con la cotización del 7% para salud que hace cada afiliado y con los aportes del Estado a favor de quienes no cotizan.

¿Cuáles son las garantías del AUGE?

Con el AUGE todos los beneficiarios de FONASA podrán exigir:

Acceso: Es el derecho a recibir las prestaciones de salud que requiera, sin discriminación, ante cualquiera de las 25 enfermedades garantizadas en el AUGE.

Oportunidad en la Atención: Es el derecho a recibir atención dentro de determinados plazos, según lo establecido para cada una de las 25 enfermedades garantizadas en el AUGE.

Calidad: Es el derecho a recibir las prestaciones de salud en los establecimientos de la red asistencial pública y en los centros privados que tengan convenio vigente con FONASA, bajo las condiciones técnicas requeridas para otorgarlas.

Protección Financiera: Es el derecho a que se tome en consideración el monto de sus ingresos para determinar el tope que deberá pagar por las prestaciones, asociadas a cualquiera de las 25 enfermedades garantizadas en el AUGE. El máximo a pagar alcanzará el 20% del arancel definido para tales efectos.

Los afiliados carentes de recursos, los que ganan hasta \$127.500 y los de 65 años y más, tienen 100% de gratuidad en cualquiera de las 25 enfermedades garantizadas por el AUGE.

Enfermedades del Plan AUGE

** Las enfermedades destacadas con negritas pueden afectar a los Adultos Mayores
Informarse es su derecho, solicite información en FONASA:*

Cardiopatías congénitas operables
Población beneficiaria: Menores de 15 años

Insuficiencia renal crónica Terminal
Población beneficiaria: Todas las edades.

Cáncer infantil
Población beneficiaria: Menores de 15 años

Cáncer al cuello del útero
Población beneficiaria: Todas las edades

Cuidados paliativos y alivio del dolor
Población beneficiaria: Todos los pacientes con cáncer Terminal o avanzado.

Infarto agudo al corazón
Población beneficiaria: Todas las edades

Diabetes mellitas tipo 1
Población beneficiaria: Todas las edades

Esquizofrenia (por primera vez)
Población beneficiaria: Todas las edades

Cáncer de mama
Población beneficiaria: De 15 años y más

Linfomas
Población beneficiaria: Adultos de 15 años y más

Cáncer de testículo
Población beneficiaria: De 15 años y más

Malformación operable de la médula espinal- espina bífida o disrrafia
Población beneficiaria: Recién nacidos

Escoliosis
Población beneficiaria: Menores de 25 años

Cataratas
Población beneficiaria: Todas las edades

Artrosis de cadera que requiere endoprótesis total

Población beneficiaria: Adultos de 65 años y más

Fisura en el labio y/o en el paladar

Población beneficiaria: Recién nacidos

Virus del SIDA

Población beneficiaria: Todas las edades

Infecciones respiratorias agudas de manejo ambulatorio

Población beneficiaria: Menores de 5 años

Salud oral integral

Población beneficiaria: Niños de 6 años

Atención y prevención del parto prematuro; recién nacidos con problemas en su retina, sordera o displasia broncopulmonar

Población beneficiaria: Embarazadas con riesgo de parto prematuro; prematuros de menos de 32 semanas.

Trastornos de generación del impulso cardíaco y su conducción en personas que requieren marcapasos.

Población beneficiaria: Adultos de 15 años y más

Neumonía adquirida en la comunidad de manejo ambulatorio

Población beneficiaria: Adultos de 65 años y más

Diabetes Mellitas tipo 2

Población beneficiaria: Todas las edades

Hipertensión arterial

Población beneficiaria: Adultos de 15 años y más

Epilepsia no refractaria

Población beneficiaria: De entre 1 y 15 años

TURISMO

Servicio Nacional De Turismo (SERNATUR)

Programa Vacaciones Tercera Edad

Por quinto año consecutivo, el Programa Vacaciones Tercera Edad, se encuentra desarrollando paquetes turísticos de bajo costo para los Adultos Mayores, personas con discapacidad y personas jubiladas, montepiadas o pensionadas de todo el país.

¿Quiénes pueden acceder?

Titulares

- Todos los ciudadano(a)s chileno(a)s o residentes permanentes de 60 años y más.
- Jubilados, pensionados o montepiados aún cuando no alcancen los 60 años.
- Personas con discapacidad, acompañados por un asistente, mayor de 18 años, que les facilite el acceso a todas las actividades del programa. (Estos no necesariamente tienen que ser Adultos Mayores).
- Chileno(a)s residentes en el exterior, a través de tarifas rebajadas para los acercamientos al país.

Acompañantes

- Los cónyuges o parejas de los anteriores, aún cuando no tengan 60 años.
- Los monitores de grupos de Adultos Mayores, aún cuando no tengan 60 años.

¿Cuáles son los beneficios?

- El programa incluye traslado (en avión, bus o tren) y estadía en hoteles, hostales o cabañas, según el destino elegido, en establecimientos de categoría tres o cuatro estrellas.
- El periodo de estadía en todos los destinos del programa es de 8 días y 7 noches (salvo el caso del paquete turístico Santiago – Viña del Mar, en bus, cuya estadía es de 6 días y 5 noches).
- Régimen de pensión completa (desayuno, almuerzo y cena).
- Realización de actividades recreativas, deportivas y culturales en el lugar.
- Atención médica y paramédica para cada viajero al interior del establecimiento de alojamiento (1 hora diaria por establecimiento).
- 1 City Tour en cada uno de los destinos del Programa.
- Seguro contra accidentes.

¿Cuáles son los destinos?

En paquetes turísticos de 7 noches

- Arica, Iquique, La Serena ó Coquimbo, Viña del Mar(*), Valle las Trancas y Concepción (paquete combinado), Valdivia, Pucón, Villarrica, Puerto Montt, Puerto Varas, Chiloé.
- (*). Este destino tiene paquetes turísticos de 8 días y 7 noches partiendo desde todas las regiones del país, excepto desde Santiago, cuya estadía es de 6 días y 5 noches (en bus).

¿Desde dónde se puede acceder?

Desde todas las capitales regionales de Chile se puede acceder a alguno de los destinos del Programa, para lo cual, cada beneficiario interesado sólo debe acercarse a cualquier agencia de viajes autorizada, las que se encuentran debidamente identificadas con el logotipo del Programa.

¿Cómo se compra un paquete turístico y cuál es la forma de pago?

Para comprar un paquete turístico, lo primero que tiene que hacer un beneficiario, es acudir a cualquiera de las agencias de viajes autorizadas, y cancelar –por cada pasajero- una comisión para hacer la reserva de \$5.300 para guardar su cupo. Luego existen distintas alternativas de pago:

- Acudir al BancoEstado para pagar el costo del resto del paquete turístico al contado, en cheque o efectivo.
- Los pensionados INP pueden pagar hasta en 10 cuotas sin intereses, mediante descuento mensual en sus planillas.
- A través de Transbank (tarjetas bancarias), bajo la modalidad de 3 cuotas precio contado ó hasta 24 cuotas con intereses.

II.- Programa Turismo Adulto Mayor

Este programa está compuesto por tres acciones específicas, que están en directo beneficio de este segmento etáreo, éstas son:

A) Talleres de Capacitación Turística Para El Adulto Mayor

¿En qué consisten?

Son talleres de capacitación que tienen por finalidad otorgar conocimientos y destrezas del ámbito turístico a grupos de Adultos Mayores de todo el país, con el objetivo de que éstos generen actividades turísticas para su beneficio y el de sus pares y puedan aprovechar los beneficios que les brinda el turismo. Para este año, existen dos modalidades de talleres de capacitación: Los Talleres de Capacitación Turística Básica (abiertos a cualquier Adulto Mayor interesado en participar) y Los Talleres de Capacitación Turística Avanzada (destinados a líderes de agrupaciones de Adultos Mayores ya capacitados con el taller básico).

¿Cuánto duran los talleres?

Duran entre 8 y 10 sesiones, más una salida a terreno por el día (para el Taller de Capacitación Turística Básica).

¿Cuáles son los requisitos para entrar a los talleres?

Taller de Capacitación Turística Básica

- Tener 60 años o más.

Taller de Capacitación Turística Avanzada

- Tener 60 años o más.
- Haber sido capacitado en algún taller efectuado anteriormente por SERNATUR.
- Participar activamente en una organización de Adultos Mayores.

¿Qué documentación se debe presentar?

Taller de Capacitación Turística Básica

- Los postulantes no requieren ninguna documentación en especial, sólo acreditar su edad.

Taller de Capacitación Turística Avanzada

- Los postulantes deben presentar una carta – solicitud de la organización interesada en hacerlo (s) partícipe (s) de la capacitación en cualquiera de las oficinas del Servicio Nacional de Turismo (SERNATUR) distribuidas a lo largo del país.

¿Cuál es el costo de los talleres para cada beneficiario?

- Sólo en el caso de Los Talleres de Capacitación Turística Básica cada beneficiario debe cancelar el costo de la salida a terreno incluida en el taller (transporte y alimentación).

III. Encuentro Nacional De Turismo Para El Adulto Mayor

¿En qué consiste el Encuentro?

El SERNATUR organiza anualmente este evento nacional, con el objeto de incentivar entre los Adultos Mayores:

- El deseo por viajar y conocer nuestro país.
- El encuentro entre Adultos Mayores interesados en conocer y disfrutar los beneficios que les genera el turismo.
- El intercambio de experiencias entre aquellos Adultos Mayores que han desarrollado actividades turísticas.
- El encuentro y capacitación de Monitores Turísticos.

¿Cuándo y dónde se realiza?

El evento se realiza una vez al año, en alguna ciudad o destino nacional que posea interés turístico e infraestructura de alojamiento y entretención adecuada al Adulto Mayor. Este año 2005 el Encuentro Nacional de Turismo para el Adulto Mayor cumple 10 años y se llevará a cabo, a mediados del mes de octubre, en la ciudad de Antofagasta.

¿Cuánta gente participa? ¿Qué actividades se realizan?

- En cada uno de los Encuentros realizados anteriormente participan en promedio unos 1.500 Adultos Mayores de todas las regiones del país, quienes conocen y aprovechan las riquezas turísticas de todas las ciudades y destinos visitados (y sus alrededores). Las empresas de cada región realizan descuentos especiales en tarifas de alojamiento, alimentación, transporte y circuitos turísticos para recibir a sus visitantes.
- Se efectúan talleres, charlas y ponencias, actividades recreativas y culturales. Además, cada año el evento va acompañado de una feria de presentación de las características del lugar elegido, que para este año es Antofagasta. En dicha feria se exponen hábitos, costumbres, atractivos, alimentación y cultura del destino visitado. Cabe señalar que algunos talleres son desarrollados por los propios Monitores de Turismo, quienes comparten su experiencia con otros Adultos Mayores.

¿Cuánto cuesta participar en el evento?

La inscripción para participar en todas las actividades desarrolladas en el Encuentro es gratuita. Los participantes deben costear su transporte, alojamiento y alimentación.

IV. Cartilla De Ofertas Para El Adulto Mayor, a través de La Página de SERNATUR

¿En qué consiste?

Esta iniciativa tiene como objetivo facilitar el acceso del Adulto Mayor al turismo, propiciando que empresas turísticas generen ofertas especiales para ellos entre los meses de abril y diciembre de cada año (temporada turística media y baja), y de este modo lograr una atención preferencial para las personas mayores y favorecer una mayor ocupación de la infraestructura turística en dichos meses.

¿Qué tipo de empresas tienen ofertas para el Adulto Mayor?

Las empresas involucradas en este servicio de ofertas abarcan rubros turísticos como: alojamientos, alimentación, transporte, agencias de viajes y tours, entre otros. Las que están distribuidas a lo largo de todo el país.

¿Dónde las puedo encontrar?

SERNATUR, ha puesto a disposición de los Adultos Mayores del país un variado y nutrido registro de empresas turísticas que ofrecen distintas alternativas de ofertas especiales para la tercera edad, habilitando un espacio exclusivo para la publicación de estas ofertas en su página web institucional, www.sernatur.cl. En la sección “Adulto Mayor” encontrará toda la información necesaria (en cuanto a tarifas especiales) para realizar un viaje a cualquiera de los destinos turísticos del país.

VIVIENDA

Ministerio De Vivienda Y Urbanismo (Minvu)

Programas de Vivienda para el Adulto Mayor

I.- Fondo Solidario de Vivienda

¿A quiénes está dirigido este Programa?

- Este programa está dirigido a grupos previamente organizados de 10 familias como mínimo.
- Tanto los Adultos Mayores de 60 años y más, que constituyen una familia, como los Adultos Mayores solos, pueden participar acreditando condición de pobreza mediante Ficha CAS II al día con un puntaje igual o bajo la línea de pobreza.

Requisitos del Programa

- No ser propietario ni haber obtenido antes una vivienda con subsidio del Estado o de las Municipalidades.
- Estar inscrito en el Registro Único del SERVIU y postular cuando se realicen los llamados.

¿Cómo se postula?

- Se postula a través de una entidad organizadora que prepara un proyecto constructivo y social.
- El proyecto debe ser conocido y aprobado por el grupo antes de ingresar la postulación.
- Pueden ser entidades organizadoras las municipalidades, fundaciones, corporaciones, cooperativas y prestadores de servicios de asistencia técnica inscritos en el Registro de Consultores del Ministerio de Vivienda y Urbanismo y los SERVIU Regionales.

¿Qué tipo de vivienda o solución se obtiene?

- Construcción de vivienda nueva en sitio propio.
 - Vivienda nueva en un conjunto habitacional en nuevos terrenos.
 - Construcción de vivienda nueva en el fondo del patio.
 - Adquisición y mejoramiento de vivienda usada.
 - Adquisición y rehabilitación de viviendas en cité.
 - Adquisición y rehabilitación de edificios antiguos para convertirlos en vivienda.
- Tanto las familias como el Adulto Mayor, adquieren la vivienda en propiedad y quedan sin deuda.

¿Cómo se financia la vivienda o solución habitacional?

- Ahorro de 10 UF.
- Subsidio de 280 a 420 UF. (En algunas regiones del país, el subsidio varía por comuna).
- Aporte de terceros, optativo (personas o instituciones que realizan donaciones en dinero al grupo).

II. Programa de Atención Especial para el Adulto Mayor

¿A quiénes está dirigido este programa?

- A Adultos Mayores que perciben bajos ingresos, que postulan individualmente, dispuestos a habitar vivienda que es asignada por SERVIU y que se responsabilicen de su mantención y cuidado.

¿Qué beneficio se obtiene?

- Viviendas sociales SERVIU: se trata de viviendas de propiedad del SERVIU que anteriormente fueron entregadas a otros Adultos Mayores y posteriormente recuperadas por el SERVIU.
- El Adulto Mayor no requiere acreditar ahorro.
- Los gastos de mantención de la vivienda y de consumo de servicios básicos son de cargo del Adulto Mayor.

Requisitos para postular

- No ser propietario ni haber obtenido antes una vivienda con subsidio del Estado o de las Municipalidades.
- Estar inscrito en el Registro Único del SERVIU y postular cuando se realicen los llamados.

¿Cómo se postula?

- Se postula en forma individual llenando una solicitud en las Oficinas de Vivienda de las Municipalidades y/o en las Oficinas SERVIU de cada región.

¿Cómo se accede a la vivienda?

En el evento de producirse vacantes, el SERVIU hace un llamado para postular a ellas. Las viviendas se entregan a las personas seleccionadas en arriendo o comodato.

- En arriendo, se paga hasta el 10% de la renta bruta del postulante y su cónyuge con un máximo de 0,3 UF mensuales.
- En comodato o préstamo gratuito, no tiene cargo para el beneficiario.

III.- Subsidio Habitacional Rural

¿A quiénes está dirigido este programa?

- Este programa está dirigido a familias de escasos recursos del sector rural, vinculadas a las diferentes actividades productivas (campesinos, pescadores, pirquineros, agricultores, trabajadores forestales o temporeros).
- Tratándose de postulantes Adultos Mayores, al momento de la selección, que es por estricto orden de puntaje, se les asigna 15 puntos adicionales.

¿Qué beneficio se obtiene?

- Un subsidio estatal que contribuye a financiar la construcción o adquisición de una vivienda rural o el mejoramiento de la vivienda rural existente.
- Junto a lo anterior, el subsidio contempla la contratación de Asistencia Técnica sin costo para el beneficiario.

¿Cuáles son las alternativas de solución?

- Las alternativas de solución según la opción del postulante son las siguientes:
- Adquirir o construir vivienda rural en sitio propio. Se postula en forma individual o grupal.
- Conformar nuevos villorrios o adosar proyectos habitacionales a poblados existentes. Se postula en grupo.
- Mejoramiento de la vivienda rural existente (saneamiento sanitario, ampliaciones, recuperabilidad de la vivienda). Se postula en forma individual o grupal.

¿Cómo se financia?

Se financia con el ahorro del postulante y el subsidio estatal. Tanto el ahorro como el subsidio varían de acuerdo al tipo de solución que se elija. El ahorro exigido va desde las 5 UF, para el mejoramiento de vivienda existente, hasta las 15 UF, para nuevos villorrios.

Requisitos generales del programa

- Estar inscrito en el Registro Único de Inscritos.
- No ser propietario o asignatario de una vivienda, ni haber recibido un subsidio habitacional con anterioridad el postulante o su cónyuge (excepto en caso de vivienda siniestrada en que el beneficio se reduce en un 25%).
- Disponer de un terreno apto para la construcción de la vivienda, que tratándose de un terreno explotable, no puede exceder las 8 hectáreas de riego básico, a través de: dominio, cesión de derechos en caso de indígenas y comuneros agrícolas, derecho real de uso a favor de cualquier postulante y de indígenas de acuerdo a disposiciones de Ley N°19.253, en este caso tramitado o con certificado de CONADI que acredite que se ha cumplido con los trámites de su constitución, goce de tierras indígenas en caso de titulares acogidos a Ley N° 19.253, y en trámite de saneamiento de títulos de dominio emitido por Ministerio de Bienes Nacionales (este requisito no es válido en caso de Mejoramiento de Vivienda Rural existente).
- Certificación de un Banco, Sociedad Financiera o entidad que corresponda, de un ahorro de al menos el mínimo exigido, según tipo de solución.
- El postulante debe acreditar encuesta CAS II vigente.
- En la postulación colectiva debe acompañarse solicitud de factibilidad de electrificación rural o acreditación de que se dispone la electricidad domiciliaria.

Requisito específico para el Mejoramiento de Vivienda Rural existente.

- Además de los requisitos ya señalados corresponde acreditar propiedad o tenencia sólo de la vivienda rural que se habita que requiera mejoramiento en alguna de las variantes contempladas (siendo prioritario el Saneamiento Sanitario) a través de: dominio, cesión de derechos en caso de indígenas y comuneros agrícolas, derecho real de uso a favor de cualquier postulante y de indígenas de acuerdo a disposiciones de Ley N° 19.253, goce de tierras indígenas en caso de titulares acogidos a Ley N° 19.253 y en trámite de saneamiento de títulos de dominio emitido por el Ministerio de Bienes Nacionales.
- No haber recibido antes el postulante o cónyuge un subsidio habitacional, con excepción de quienes hayan recibido subsidio rural y lo hayan aplicado con anterioridad al 4 de julio de 1995 cuya vivienda tenga acciones de saneamiento pendientes o no ejecutadas, certificadamente.

IV.- Facilidades para Deudores del SERVIU

El Presidente de la República, Ricardo Lagos Escobar, anunció el 21 de Mayo de 2005, importantes medidas que entregan beneficios a 262.755 deudores hipotecarios del SERVIU, entre los cuales se encuentra un importante grupo de Adultos Mayores.

¿De qué se trata el beneficio?

A este beneficio se pueden acoger todos los Adultos Mayores, cualquiera sea el monto de la deuda hipotecaria y les permite: eliminar o disminuir el saldo pendiente; rebajar el dividendo o el tiempo que les queda por pagar.

Ministerio de Educación: Programa de Educación para Adultos

¿En qué consiste el Programa?

El Programa de Educación para Adultos ofrece alternativas para completar estudios a las personas mayores de 15 años, incluyendo a los Adultos Mayores, quienes en su momento no pudieron hacerlo por diferentes razones.

- **Modalidad de Estudios Tradicional:** Para iniciar o completar la Educación Básica y/o Media pueden optar por tomar cursos que se realizan en escuelas y liceos durante la jornada vespertina, y también en los Centros de Educación Integrada de Adultos, que atienden exclusivamente a personas adultas, en diferentes horarios, durante todo el día.
- **Programa Chile Califica:** Contempla la modalidad flexible de nivelación de estudios básicos y de enseñanza media para adultos. Se desarrolla en diferentes instituciones ejecutoras del programa. Con esta alternativa, los alumnos y alumnas pueden avanzar en los estudios de acuerdo a sus posibilidades de tiempo disponible y a su ritmo de aprendizaje.
- **Proyectos Financiados por el Ministerio de Educación:** Una tercera opción educacional para las personas mayores, es la participación en Proyectos Educativos financiados por el Ministerio. A ellos pueden postular entidades educativas, Clubes de Adultos Mayores y organizaciones comunitarias con reconocimiento legal. Los proyectos deben incluir entre sus actividades: ejercitación de lectura comprensiva, de escritura, de cálculo matemático, además de actividades culturales y artísticas, cuidados de salud para el envejecimiento sano, información acerca de los beneficios que ofrece el Estado y relaciones al interior de la familia, entre otros temas.

¿Cuáles son los requisitos para postular en la Modalidad Tradicional y en Chile Califica?

- Si la persona desea completar su educación básica debe ser mayor de 15 años.
- Presentar su certificado de nacimiento y, en caso que haya cursado estudios con anterioridad, el certificado del último curso aprobado.
- Al nivel 1 de educación básica de adultos ingresan aquellas personas que no tienen escolaridad.
- Al nivel 2 ingresan aquellas personas que tienen certificado de cuarto año básico.
- Al nivel 3 ingresan las personas que tienen certificado de sexto año básico.
- Si la persona desea completar su enseñanza media es requisito haber cumplido 18 años y presentar el certificado del último curso aprobado.
- En los programas de Chile Califica, si no se tiene certificado de estudios, la persona deberá realizar una prueba de diagnóstico para que la ubiquen en el nivel educativo correspondiente.

- En cualquier caso, es recomendable consultar sobre las posibilidades de completar estudios, aún cuando no se tenga a mano los certificados de estudios.

¿Cuáles son los requisitos para postular a un Proyecto Educativo?

- Si la persona desea participar en un Proyecto Educativo, no tiene exigencia de certificado alguno porque estos Proyectos no otorgan certificado de estudios.
- El único requisito es que sean mayores de 60 años, con deseos de compartir con otras personas y aprender cosas nuevas.

¿Cuál es el costo para el interesado?

Todos los programas de Educación de Adultos son subvencionados por el Ministerio de Educación y, por lo tanto, no tienen costo para los alumnos y alumnas.

UDAM : Universidad del Adulto Mayor

1.- Visión

El Programa Universidad del Adulto Mayor se crea el 15 de julio de 2002 y se enmarca dentro de la misión de la Universidad de Valparaíso, Universidad Pública que debe mantener un fuerte compromiso con las demandas de la sociedad y las estrategias que desarrollan los gobiernos de la nación para enfrentarlas, en este caso, la preocupación respecto de la problemática del adulto mayor pensado socialmente como “sector pasivo”, pero que para la Universidad es un sector eminentemente “activo, creador y participativo”.

2.- Objetivos

Ofrecer y desarrollar un espacio académico y de capacitación para personas mayores de 60 años, bajo un sistema de ingreso especial que considera como requisito la educación media completa, para desarrollar un proceso académico de enseñanza/aprendizaje especialmente diseñado para las personas mayores y que, en cuatro semestres, concluye con un Diplomado.

3.- Fundamentación

Uno de los cambios más relevantes que ha experimentado la población humana a nivel mundial desde el siglo XX, es el incremento de los años de vida del ser humano, cuestión que también se refleja en Chile. Este fenómeno exige crear conciencia para la construcción de espacios que permitan mejorar la calidad de vida de nuestros Adultos Mayores, Cabe señalar también que el crecimiento de la población, genera otros problemas como los de salud, educación, seguridad social, transporte, entre otros que, en los planos económico y sociocultural tienen vital importancia a la hora de “decisiones país”.

4.- Características Del Programa

El Programa de la Universidad del Adulto Mayor está compuesto por cinco áreas y sus respectivos programas académicos de 380 horas correspondientes a cuatro semestres cada uno:

1. Humanidades y Arte
2. Informática
3. Salud y Calidad de Vida
4. Turismo y Cultura
5. Microemprendimiento

Los requisitos de ingreso son, personas mayores de 60 años con enseñanza media completa, bajo un sistema de ingreso especial que dispone la Universidad de Valparaíso, para los adultos mayores que deseen estudiar o capacitarse sin haber rendido la PSU.

Las exigencias de aprobación semestral son de 80% de asistencia y nota mínima 4,0 de aprobación para cada asignatura de especialidad, asignatura transversal, Diplomado y talleres complementarios.

1. Asignatura de especialidad: de 72 horas semestrales de 4 horas pedagógicas.
2. Asignatura transversal: "Actualización y Envejecimiento I y II" con un total de 72 horas. Incorporada a partir del 2° semestre 2006 en todos los programas de cada área.
3. Diplomado: De 72 horas semestrales dividido en 5 módulos temáticos.
4. Talleres complementarios: 16 y 72 horas pedagógicas, solo se considera 80% de asistencia y una evaluación formativa.

La certificación académica que otorga el Programa Universidad del Adulto Mayor de la Universidad de Valparaíso es:

1. Concentración de notas para cada uno de los semestres aprobados.
2. Monitor en... al termino de tercer semestre si no opta al Diplomado.
3. Diplomado en..., si opta y aprueba cuarto semestre de estudios.
4. Certificado de participación por talleres complementarios de 16 y/o 72 horas.

La metodología de enseñanza-aprendizaje está diseñada considerando las características propias del Adulto Mayor, respondiendo a exigencias específicas de lecturas, trabajos de grupo, investigaciones individuales, exposiciones orales, practicas según especialidad y otras tareas, de las que se excluyen exámenes escritos al término de los estudios. La Universidad del Adulto Mayor dispone de un cuerpo docente especialmente capacitado en la problemática gerontológica, y maneja estrategias metodológicas y procesos evaluativos para el Adulto Mayor que apuntan a optimizar el proceso de enseñanza/aprendizaje de los alumnos y alumnas.

5.- Matrícula Y Aranceles

Periodo de matrícula:

Primer semestre: entre diciembre y enero Segundo semestre: entre agosto y julio

Valor de la Matrícula:

\$8.000

Valor Semestral:

\$110.000 (5 cuotas de \$22.000)

Los cursos se inician con una matrícula mínima de 15 alumnos.

DEPORTES

Instituto Nacional del Deporte Programas de Chiledeportes para el Adulto Mayor

A. Para Organizaciones No Deportivas ó Instituciones Públicas y Privadas sin Fines de Lucro.

- Pueden postular con sus proyectos al Concurso Público del Fondo Nacional para el Fomento del Deporte (FONDEPORTE).

- Los proyectos pueden ser de nivel nacional (dos o mas regiones) o regional (sólo una región).

- Estarán orientados, de acuerdo a las Bases del Con-curso, al Aprendizaje, Práctica o Demostración de Actividades Físicas y Deportivas Recreativas, diseñadas especialmente para los Adultos Mayores (Categoría Deporte Recreativo) y para Capacitación de Dirigentes Deportivos y Administradores de Recintos Deportivos (Categoría Desarrollo de Organizaciones Deportivas).

- Se puede presentar sólo un proyecto en cada una de estas Categorías.

B. Para Organizaciones Deportivas.

En este caso hay 2 tipos de beneficios:

- *Concurso Público del Fondo Nacional para el Fomento del Deporte (FONDEPORTE).*

Pueden presentar proyectos a las Categorías Deporte Recreativo, Desarrollo de Organizaciones Deportivas y además a las Categorías Deporte de Competición, Ciencias del Deporte y de Infraestructura. Cada Institución Deportiva puede postular en forma simultánea y como máximo, a un proyecto en cada una de estas Categorías.

- *Concurso Público del Registro de Proyectos Deportivos Susceptibles de Donaciones sujetas a Franquicia Tributaria.* Podrán participar en este concurso las Organizaciones Deportivas inscritas en el Registro de CHILEDEPORTES, las Corporaciones de Alto Rendimiento y las Corporaciones Municipales de Deportes. Los Proyectos pueden ser de Actividades Físicas Deportivas, de Capacitación, Difusión, Infraestructura y de Investigación.

C. Asignación Directa

Por último, además de las oportunidades de apoyo referidas, posteriormente al cierre del Concurso FONDEPORTE/2006, se inicia una 3° etapa denominada “**Asignación Directa a Proyectos**”, la que cuenta con recursos financieros procedentes del Fondeporte para apoyar algunas de las iniciativas que no fueron aprobadas en el Concurso señalado y también proyectos que se refieran específicamente a la Capacitación de Recursos Humanos y a la Difusión de la Actividad Física y el Deporte.

¿Quiénes son los beneficiarios de los programas?

Todos los Adultos Mayores de nuestro país, de ambos sexos, mayores de 60 años, en situación de Autovalencia. Se hacen efectivos los Beneficios descritos a través de las Organizaciones que integran y de aquéllas que los apoyan y promueven.

¿Cuáles son los requisitos para acceder a los programas?

- Los Adultos Mayores deben postular a través de sus propias Organizaciones (Centros, Clubes, Uniones Comunales del Adulto Mayor) o de aquéllas que los apoyan (por ej.: Municipios, ONG, Fundaciones).
- Los proyectos sólo podrán ser presentados en los formularios de postulación elaborados por CHILEDEPORTES, llenando todos los datos solicitados, debe entregar el original y dos copias o a través de la página web del Instituto www.chiledeportes.cl y/o www.proyectosdeportivos.cl.
- Presentar certificado de la personalidad jurídica que acredite su existencia y vigencia, con fecha no superior a 60 días antes de la fecha de la presentación del proyecto.
- Cartas de compromisos de aportes propios o de terceros en dinero efectivo, al proyecto
- Carta de utilización de los recintos cuando se solicite.
- Certificados de título de profesores o monitores.
- En el caso de presentación de proyectos al programa Ciencias del Deporte, la Institución postulante debe acreditar experiencia en investigaciones y estudios.

JUSTICIA

I.- Corporación de Asistencia Judicial: Asistencia Jurídica Preferencial Para El Adulto Mayor

La Corporación de Asistencia Judicial entrega Asistencia Jurídica Preferencial para el Adulto Mayor, en cada uno de los Centros de Atención de las comunas de la Región Metropolitana y además en los Centros de Atención de las VI, VII, y XII regiones.

- **Información y orientación:** Trabajadores Sociales y Abogados proporcionan a todas las personas que lo soliciten información y orientación en materias jurídicas, judiciales y jurídicosociales.
- **Representación y Patrocinio ante los Tribunales:** Si el Adulto Mayor presenta algún problema legal o conflicto jurídico, abogados de la Corporación asumirán su defensa o querrela ante los tribunales de justicia.
- **Resolución de Conflictos:** Utilizando mecanismos como Mediación, Negociación y Conciliación se busca resolver conflictos familiares, laborales, vecinales y de todo orden.
- **Promoción y prevención:** La Corporación de Asistencia Judicial realiza capacitaciones y difusión en deberes y derechos ciudadanos, a la comunidad y/o personas que lo soliciten.

¿En qué consiste el Programa de Capacitación?

Durante el año 2005, los Centros de Atención de la Corporación de Asistencia Judicial, realizarán talleres de difusión y/o jornadas de capacitación respecto de los nuevos Tribunales de Familia, Ley de Matrimonio Civil y Reforma Procesal Penal, así los interesados podrán

recurrir al centro más cercano a su domicilio de modo de inscribirse en alguna de las actividades de prevención y promoción que se realicen en estas materias u otras.

¿Cuáles son los requisitos para postular?

- Presentar cédula de identidad y residir en la comuna que desarrolla la actividad.

II.- Servicio De Registro Civil E Identificación Atención A Domicilio Para Adultos Mayores

¿En qué consiste el beneficio?

- Conscientes de las dificultades que implica para los Adultos Mayores postrados la realización de sus trámites, el Servicio de Registro Civil e Identificación entrega atenciones domiciliarias para que accedan a la renovación de sus Cédulas de Identidad. La atención es realizada por un funcionario que acude al domicilio particular del Adulto Mayor o de la Institución donde reside, tomando las fotografías, impresión dactilar y firma del solicitante. Posteriormente, la persona en-cargada de la institución o del Adulto Mayor retirará el documento, con el comprobante correspondiente, en la Oficina del Servicio de Registro Civil e Identificación que se precise al momento de la solicitud.

¿Quiénes son los beneficiarios?

- La atención se entrega a Adultos Mayores postrados que requieran renovar su Cédula de Identidad.

¿Cuáles son los requisitos?

- Este servicio puede solicitarlo el propio interesado, un pariente, un(a) Asistente Social o la persona encargada de la Institución – si quien necesita el servicio se encuentra internada(o) – directamente al Oficial Civil respectivo o al Director Regional del Servicio de Registro Civil e Identificación, a través de una carta, fax, correo electrónico o llamada telefónica, indicando fecha y lugar donde se requiere la atención.

- Conforme a lo anterior, la visita a terreno se programa y coordina con la persona o institución solicitante, debiendo cancelar, al momento de efectuar la atención, el valor de la o las Cédulas de Identidad que se soliciten (\$2.850 c/u).

¿Dónde debe postular?

- En Oficinas del Servicio de Registro Civil e Identificación, directamente al Oficial Civil, o al Director Regional que corresponda a través de una carta, fax, correo electrónico o llamada telefónica.

DISCAPACIDAD

Fondo Nacional de la Discapacidad (Fonadis)

Fondos Concursables y Ayudas Técnicas

Los productos o servicios de Fonadis, si bien no son exclusivos para los Adultos Mayores, sí benefician a aquellos Adultos Mayores con discapacidad que, a través de una organización propia o una institución postulan un Proyecto a los Fondos Concursables que cada año realiza Fonadis o soliciten el financiamiento de Ayudas Técnicas.

Fondo de Proyectos:

- Los Adultos Mayores con discapacidad pueden ser beneficiados directamente por Proyectos del Concurso Nacional o del Fondo de Apoyo a Organizaciones Comunitarias, que se ejecutan anualmente.
- Los proyectos deben abordar estados deficientes de salud u otros estados discapacitantes y las barreras sociales y ambientales que generan discapacidad en las personas. Se apoyan iniciativas que contribuyan principalmente a mejorar procesos de prevención y rehabilitación de la discapacidad, adquirir equipamiento y tecnologías para la rehabilitación e implementar metodologías innovadoras que involucren la participación familiar y de la comunidad.
- Desde el 04 de Julio del 2005 estarán abiertas las postulaciones a estos Concursos, de acuerdo a Bases Pro-gramáticas que se orientan a iniciativas comunitarias, de fortalecimiento organizacional, de prevención y rehabilitación de la discapacidad y de acceso al espacio físico, como líneas de acción más cercanas a las necesidades de los Adultos Mayores con discapacidad. A finales de Agosto se cierran las postulaciones y el 09 de diciembre de este año, se publicarán los resultados y será posible conocer cuantas organizaciones de Adultos Mayores o instituciones que apoyan a los Adultos Mayores con discapacidad se verán beneficiadas con recursos en el 2006. Los montos van desde los \$2.000.000 a los \$10.000.000 millones de pesos según la línea de proyectos que se postule (ver bases en www.fonadis.cl).

Ayudas Técnicas:

- Durante el 2004, cientos de Adultos Mayores con discapacidad, de escasos recursos o beneficiarios del Sistema Chile Solidario, de todas las regiones del país, se beneficiaron con ayudas técnicas financiadas por Fonadis, tales como sillas de ruedas, audífonos, cojines antiescaras, prótesis y endoprótesis, lentes intraoculares, entre otras, gestionadas por instituciones que les apoyan.

TRANSPORTE

Tarjeta Adulto Mayor de Merval

Pasaje rebajado en Metro Merval en horario fuera de punta favorecerá a miles de adultos mayores que podrán transportarse con la “Tarjeta Adulto Mayor” cuyo costo de emisión será de \$ 2.400.

El descuento regirá en el horario fuera de punta de los días laborales y en todo horario los sábados, domingos y festivos, quedando así fuera de este beneficio los horarios de punta de los días laborales, es decir, de 07.30 a 09.00 horas en la mañana y de 17.30 a 19.30 horas en la tarde, horarios en los cuales regirá para los adultos mayores la tarifa de usuario normal.

CULTURA

Consejo Nacional de la Cultura y las Artes

Dentro de las acciones que realiza el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, a continuación se presentan algunos de los concursos y beneficios a los que pueden acceder los Adultos Mayores.

I. Concurso Nacional De Proyectos De Fomento Del Libro y La Lectura – Fomento De La Lectura

- El Fondo Nacional de Fomento del Libro y la Lectura financiará en su totalidad o en parte, proyectos a través del apoyo financiero en general a iniciativas destinadas a promover o animar la lectura en la comunidad, atendiendo preferentemente aquellos sectores marginados o con dificultades para el acceso a los bienes culturales por razones socioeconómicas, geográficas u otras.

¿Quiénes pueden participar?

Podrán participar personas naturales y jurídicas, de derecho público o privado. Las personas naturales deberán ser chilenas, residentes en Chile o en el extranjero, o bien extranjeros con residencia permanente acreditada en el país. Todos los participantes deberán acreditar su experiencia, calificación o competencias en las líneas concursables y sus modalidades, de acuerdo a estas bases.

¿Cómo se debe postular?

Existen tres formas de postulación de proyectos:

1. Postulación en formularios con soporte papel: llenado de formulario escrito a máquina de escribir o en computador.
2. Postulación en formularios llenados a través de internet: efectuado en la www.fondosdecultura.cl. Luego deberá presentar el comprobante de postulación por Internet y los antecedentes adicionales obligatorios exigidos, en original y una copia.
3. Postulación efectuada desde el extranjero: realizada a través de www.fondosdecultura.cl. En cuanto a los antecedentes adicionales obligatorios y el comprobante de postulación por Internet, deberán ser enviados por correo certificado en sobre debidamente cerrado.

II. Concurso Que Premia Las Mejores Obras Literarias Inéditas

El Consejo Nacional del Libro y la Lectura, con la finalidad de promover la creación y difusión de la literatura chilena, convoca a su concurso de obras inéditas, en los siguientes géneros:

1. Poesía
2. Cuento
3. Novela
4. Ensayo
5. Teatro

¿Quiénes pueden participar?

1. Autores(as) chilenos(as), residentes en Chile o en el exterior.
2. Extranjeros radicados en Chile.

III. Concurso de Obras Inéditas “Escritura De La Memoria”

Podrán participar obras de no-ficción de géneros referenciales que registren memorias colectivas y/o personales, de interés literario e histórico, tales como relatos testimoniales, memorias, diarios, cartas, libros-reportajes.

¿Quiénes pueden participar?

1. Autores(as) chilenos(as), residentes en Chile o en el exterior.
2. Extranjeros radicados en Chile.

¿Cómo se debe postular?

- Los trabajos de la Región Metropolitana, deberán hacerlos llegar a la secretaria ejecutiva del consejo nacional del libro y la lectura.
- En otras regiones, las obras podrán presentarlas en la dirección regional del Consejo Nacional de la Cultura y las Artes que corresponda. No es obligatorio participar con seudónimo. No se postula por Internet.

Iv. Concurso De “Crónicas Regionales”

- El concurso está destinado a rescatar elementos de nuestra identidad nacional y culturas locales, relevando los aspectos humanos, históricos, geográficos y sociales de las regiones.

¿Quiénes pueden participar?

1. Autores chilenos residentes en nuestro país o en el exterior
2. Extranjeros radicados en Chile.

MÓDULO V
Tiempo Libre y
Proyección Personal

Los Años Venideros

* Los años que vienen después de la jubilación constituyen un período que muchas veces pilla a sus protagonistas desprevenidos. Pasamos buena parte de nuestra vida laboral trabajando para asegurarnos un retiro confortable y seguro y cuando llega, nos enfrentamos asombrados a la realidad de días enteros sin compromisos, horarios que ya no dependen de factores externos, tanto tiempo y tranquilidad para pensar.

Para la mayor parte de nosotros la jubilación coincide con el comienzo de la madurez, un período de reflexión y balance que puede disfrutarse si estamos preparados para vivirlo integralmente. Es el momento de darle tiempo a nuestra mente y espíritu para aquilatar todo el camino recorrido y también para disfrutar, para felicitarnos por una vida de trabajo bien hecho y entrar de lleno en lo que puede ser uno de los períodos más gratificantes y placenteros de la vida.

Suena bien, pero de seguro es más fácil decirlo que hacerlo. En el mundo occidental a las personas les cuesta envejecer y mucho más disfrutarlo.

Es importante, sobre todo para usted que entra en esta etapa, saber que el culto social a la juventud e incluso un cierto prejuicio contra la edad avanzada, no son más que construcciones culturales. Requiere fortaleza de carácter y de espíritu no reforzar este esquema, pero no subestime todo lo que puede lograr después de la jubilación.

Ahora es el momento de dedicarse a la investigación, la escritura, el voluntariado social, un nuevo círculo de amistades, la expansión cultural o espiritual, y a acrecentar las relaciones familiares para las que siempre quiso tener más tiempo.

Considere algunas ideas que le entregamos a continuación. Proviene de artículos, sitios en Internet y libros que se abocan al tema, y pueden inspirarlo para hacer de estos años, los más dorados de su vida:

Cultive una actitud mental abierta y flexible. Piense anticipadamente en los cambios que tendrá que enfrentar, abandonar su casa o su empresa y decídase a vivirlos positivamente, abrazando la posibilidad de evolucionar.

Nunca se puede decir demasiado sobre la importancia de mantener una buena salud, no sólo con chequeos médicos. Una dieta, programa de ejercicios y estilo de vida sano, son su mejor garantía de una vejez saludable.

Aún si no desea seguir en su trabajo de siempre, tome uno de medio tiempo o dedique estos años a actividades intelectuales, recuerde que su mente necesita tanto cuidado como su cuerpo. Lea un poco todos los días, vea películas y vaya al teatro. Aprenda actividades nuevas, aún cuando sea en cursos cortos. Manténgase al día en temas de actualidad, juegue ajedrez o bridge, o entrene su memoria con ejercicios como recordar horas médicas, compromisos, cumpleaños familiares y actividades diarias.

* http://www.consortio.cl/etapas/tiempo_libre.asp

La jubilación no es una meta absoluta. Procúrese nuevos objetivos y descubra en usted una persona politifacética, con otras caras que desarrollar, ahora que el trabajo, no le quitará todo su tiempo. No dé por terminada su vida activa, piense que la jubilación es un cambio de actividades y no el término de toda ocupación.

Hablando de cambiar actividades, revise las actividades para adultos que ofrecen las municipalidades. También averigüe acerca de los beneficios que llegan con la edad: descuentos en transporte, entretención y uno de los placeres de esta edad, el turismo.

Puede que no tenga los medios o la salud para viajar lejos, no importa. Procúrese sí el placer de conocer lugares nuevos, ya sea cerca de su lugar de residencia, o tan lejos como pueda llegar. Agencias de turismo, líneas aéreas y desde hace poco también un programa gubernamental para la tercera edad, ofrecen paquetes muy atractivos.

De ser posible, mantenga la costumbre cotidiana de apreciar la naturaleza y conectarse con sus ciclos. Cultivar un pequeño jardín o incluso algunas macetas es una terapia de por sí.

Mantenga sus hobbies e incluso seleccione uno nuevo, tal vez alguna ocupación que siempre le haya interesado, pero que no haya tenido la oportunidad de experimentar bien. Trate de utilizar sus intereses para cultivar una red social, incorpórese a clubes o instituciones que agrupen a personas que, como usted, se dedican a la actividad de su elección.

Maneje su tiempo, no se permita pasar todo el día frente al televisor y en cambio, dedique al menos media hora diaria a la lectura y algunas semanales a actividades culturales como museos, galerías, charlas, conferencias, lecturas de poemas, o lo que más le interese.

Los recuerdos pueden ser una fuente importante de consuelo y también de angustia. Todos tenemos nuestra propia combinación de ambos, y donde sea que se ubique la suya, recuerde que el pasado, pasado está. No se mortifique ni viva sólo de las glorias de tiempos añejos. Si es que hay un secreto para una vida feliz y productiva, es disfrutar su vida en la etapa que ahora está viviendo.

En estos años, más que en ningún otro período de la vida, es importante hacer acopio de la sabiduría lograda y ejercer una importante dosis de autocontrol sobre nuestras actitudes y forma de mirar la vida. Mantenerse positivo y exteriorizarlo, es una bendición para nosotros mismos y para las personas que nos rodean.

ANEXOS

Información de Interés disponible en:

www.senama.cl

www.portalciudadano.cl

www.fonasa.cl

www.sernatur.cl

www.inp.cl

www.vacacionesterceraedad.cl

www.minvu.cl

www.mineduc.cl

www.registrocivil.cl

www.fonadis.cl

www.fondosdecultura.cl

www.cajalosandes.cl

www.pensionados.cl

www.portaladultomayor.com

<http://www.uv.cl/udam.htm>

<http://www.salcobrand.cl/AppWeb/AppASPAdultoMayor/u.asp>

<http://personal.telefonica.terra.es/web/los50/entrance.htm>

PARTICIPANTES

Sra. Isolina Arraigada
Fono: 2928221



Sra. Gladys Rivera
Fono: 2214304



Sr. Raúl Riquelme
Fono: 2656590



Sra. Eugenia Gamonal
Fono: 2381728



Sra. Oriana Cabrera
Fono: 2222447



Sra. Rosario Pastén
Fono: 2928221



Sr. Juan Mena
Fono: 2729295



Sr. Herman Hernández
Fono: 2656590



Sra. Graciela Goldberg
Fono: 2381717 anexo 18

