

**Análisis del proceso de desarrollo vocacional a partir de la perspectiva de las personas
adultas mayores en su etapa del ciclo vital**

Tesis presentada en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

Carolina Durán Azofeifa
Melany María Gómez Leiva

Setiembre, 2021

**Análisis del proceso de desarrollo vocacional a partir de la perspectiva de las personas
adultas mayores en su etapa del ciclo vital**

Tesis presentada en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

Carolina Durán Azofeifa
Melany María Gómez Leiva

Setiembre, 2021

**Análisis del proceso de desarrollo vocacional a partir de la perspectiva de las personas
adultas mayores en su etapa del ciclo vital**

Carolina Durán Azofeifa
Melany María Gómez Leiva

APROBADO POR:

Tutora del Trabajo Final de Graduación

Dra. Ruth Villanueva Barbarán

Lectora

M.Ed. Ana Lucía Villalobos Cordero

Lectora

M.Ed. Kattia Salas Pérez

Representación del Decanato

ANA LIDIETH
MONTES
RODRIGUEZ
(FIRMA)

Firmado digitalmente
por ANA LIDIETH
MONTES RODRIGUEZ
(FIRMA)
Fecha: 2021.09.16
11:35:09 -06'00'

M.Ed. Ana Lidieth Montes Rodríguez

Representante Dirección de Unidad Académica

Dr. José Antonio García Martínez

Nota: Dadas las condiciones de excepcionalidad generadas en atención al Decreto Ejecutivo 42227-MP.S emitido el 16 de marzo, por la Presidencia de la República y el Ministerio de Salud y con base en los siguientes comunicados generados por la gestión universitaria, la hoja de firmas contiene únicamente la firma digital de la persona directora de la Unidad Académica, con base en el acuerdo UNA-CO-CIDE-ACUE- 214-2020.

Dedicatorias

Con satisfacción dedico la presente investigación principalmente a Dios, quien me dio el privilegio de ser Orientadora, por ser el inspirador y la fuerza en este proceso, quien me ha dado confianza, paz y serenidad en medio de las intensas emociones que genera este camino de aprendizaje.

A mi mamá Janilú y mi papá Mainor, que con su respaldo, apoyo y amor incondicional me han hecho sentir capaz de lograr esta meta, aún en medio de dudas e incertidumbre; sus palabras de empatía y aliento me permitieron llegar hasta este momento, así como su ejemplo de excelencia que es para mí una motivación para seguir adelante.

A mis hermanos, Oscar y Daniela, quienes me han apoyado económica y emocionalmente, con su sentido del humor, amor, soporte y confianza hacia mí.

A mi compañera de tesis, Melany, por su compromiso, entrega, paciencia y esfuerzo en esta investigación, por creer que el trabajo en equipo era una posibilidad para lograr nuestros objetivos.

Carolina Durán Azofeifa

Llena de felicidad, amor y gratitud dedico este proceso investigativo a cada uno de mis seres queridos, quienes han sido pilares fundamentales en mi vida para salir adelante.

A mi mamá Xinia y mi papá Adrián, quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy una meta más. Gracias por inculcar en mí valores y principios, por ser un ejemplo de humildad y valentía, para luchar por mis sueños. Los amo profundamente.

A mi hermana Gabriela, por enseñarme las bases de responsabilidad y deseos de superación, siendo un ejemplo de esfuerzo y admiración para mí. A mi hermana María, por acompañarme y apoyarme durante toda mi vida universitaria, por impulsarme siempre a hacer aquello que me hace feliz. A mi hermana Arianna, por su amor y apoyo incondicional durante todo este tiempo. Las amo infinitamente y agradezco cada día por concederme las mejores hermanas.

A mi compañera Carolina, por su gran corazón, su compromiso, esfuerzo y pasión por esta investigación, por hacer de este proceso una experiencia significativa en mi vida.

Melany Gómez Leiva

Agradecimientos

Gracias a Dios, por su amor y fortaleza en este proceso, por guiarme en el camino a mi autorrealización. De igual manera a mis padres que con su esfuerzo y ejemplo de excelencia, me hacen sentir privilegiada de ser su hija.

Mi profundo agradecimiento a la UNA por abrirme sus puertas, a los profesores de la carrera que fueron parte de mi crecimiento académico, quienes me enseñaron con su ejemplo a ser una gran profesional. En especial agradecer a la Dra. Mercedes Gómez Salgado, que ella sin saberlo impactó en mi vida y carrera, creyó en mi capacidad, me guio y acompañó mientras iniciamos el proceso de cero.

Gracias a nuestra tutora Ruth Villanueva por su apoyo y seguimiento en este trabajo, y en mi vida universitaria. A la profesora Ana Lucía Villalobos por su gran aporte en nuestro trabajo, y por ser mi mentora por cuatro años, enseñándome a ser una excelente profesional; así como a Kattia Salas por creer en mí una y otra vez, al ser su estudiante asistente, por enseñarme con su ejemplo a amar la disciplina, escucharme, aconsejarme y por estar presente en este momento tan importante para mi vida profesional, su guía fue clave para el desarrollo de este proceso.

Infinitas gracias a mi novio, mis mejores amigas y amigos, por creer en mí, apoyarme cuando más los necesité, extender su mano y hombro, darme palabras de aliento y motivación durante este largo proceso. ¡Gracias!

Carolina Durán Azofeifa

Agradezco por las bendiciones de mi vida, por tener la más hermosa profesión de todas y por contar con personas que me aman y me impulsan cada día a ser mejor. Mi más sincero agradecimiento a mi familia, por darme la oportunidad de estudiar, por guiarme a cumplir mis sueños, por su esfuerzo, amor y apoyo incondicional a lo largo de mi vida.

A la UNA por convertirse en mi segundo hogar, a todos los docentes por haber compartido sus conocimientos y experiencia a lo largo de este camino, por inculcar en mí la pasión por esta disciplina y contribuir en mí para ser una mejor persona y profesional.

A nuestra tutora Ruth Villanueva por confiar en este trabajo y ser un apoyo fundamental durante todo el proceso. A nuestras lectoras Ana Lucía Villalobos y Kattia Salas, por su confianza, acompañamiento y responsabilidad durante este camino.

A mis mejores amigas y amigos, por apoyarme cuando más los necesité, por acompañarme en momentos difíciles, por su amor incondicional cada día y por impulsarme a cumplir mis sueños.

A las personas participantes de esta investigación, porque con su gran corazón y sabiduría me enseñaron el verdadero significado de disfrutar la vida. A doña Xinia Sánchez, por su apoyo, confianza y cariño incondicional, por ser un ejemplo de superación y darme la oportunidad de ser parte de la familia “Gotitas de Esperanza”.

A todas aquellas personas que con su apoyo y cariño me han acompañado durante mi proceso universitario. ¡Gracias!

Melany Gómez Leiva

Resumen

Durán, C. y Gómez, M. Análisis del proceso de desarrollo vocacional a partir de la perspectiva de las personas adultas mayores en su etapa del ciclo vital.

La presente investigación tiene como propósito analizar el proceso de desarrollo vocacional, a partir de la perspectiva de las personas adultas mayores en su etapa del ciclo vital. Con relación en el marco de referencia, se tomaron en cuenta diversos autores como Muñoz (2002), Organización Mundial de la Salud, Bordignon (2005) y Rodríguez (2008), con respecto a la etapa del ciclo vital, Belsky (2002), Ramos, Meza, Maldonado, Ortega y Hernández (2009), Quintanar (2010), Alvarado y Salazar (2014), abordando temas de proceso de envejecimiento y características de la etapa. Así también, Rascovan (2016), Artavia y Fallas (2012), Iacub (2014), Pereira (2012), Bulgarelli, Rivera y Fallas, (2017), Quinteros, (2019), Ciano (2019), Law y Watts (1997) para abordar de forma amplia las temáticas de perspectivas de envejecimiento, desarrollo vocacional, proceso de Orientación Vocacional, enfoque evolutivo y modelo DOTS. La metodología se fundamentó en el paradigma naturalista y el método cualitativo, esto porque se estudian los objetos o seres humanos en su contexto o ambiente natural y cotidiano, así también, bajo el enfoque de Interaccionismo Simbólico, por la importancia que se le da a los significados sociales a partir de los significados de experiencias y con el diseño de estudio de caso, en la investigación participaron cuatro personas adultas mayores del Gran Área Metropolitana, entre el rango de 72 a 79 años. Para el proceso de recolección de información se realizó una triangulación de técnicas e instrumentos para cada categoría propuesta, esto para realizar el análisis de la información obtenida, Por último, se presentan las principales conclusiones por cada uno de los propósitos específicos, como la importancia de la Orientación Vocacional en la etapa adulta mayor, para promover el conocimiento de sí mismo, proceso de toma de decisiones y estrategias de adaptación para la transición; esto para crear una saludable perspectiva de la etapa. Seguidamente, se presentan recomendaciones que pueden tomarse en cuenta para la intervención con la población adulta mayor desde la disciplina de la Orientación.

Palabras clave: desarrollo vocacional, persona adulta mayor, perspectiva, experiencias de vida, envejecimiento.

Tabla de contenido

Página de firmas	
Dedicatorias	
Reconocimientos y agradecimientos	
Resumen	vi
Tabla de contenido	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Lista de abreviaturas	xii
Capítulo I	1
Introducción	1
Tema	1
Descripción y formulación del problema	2
Justificación	4
Antecedentes	9
Propósitos	26
Capítulo II	27
Referente contextual	27
Etapa del ciclo vital	27
Perspectivas de envejecimiento	33
Orientación Vocacional	39
Desarrollo Vocacional	41
Enfoque evolutivo	44
Modelo DOTS/SODT	47
Autoconcepto	50
Exploración del Entorno	54
Oportunidades de participación	56
Aprendizaje de la toma de decisiones	57

Aprendizaje de la transición	63
Abordaje de la disciplina de Orientación	68
Capítulo III	71
Referente Metodológico	71
Enfoque investigativo	73
Tipo de estudio	75
Participantes	78
Categorías de análisis	82
Instrumentos y técnicas utilizadas	85
Consideraciones éticas	91
Tratamiento de la información	92
Triangulación de la información	97
CAPÍTULO IV	99
Análisis e interpretación de resultados	99
CAPÍTULO V	163
Conclusiones	163
CAPÍTULO VI	166
Recomendaciones	166
Referencias bibliográficas	168
<i>Apéndices</i>	185
<i>Apéndice A</i>	185
<i>Apéndice B</i>	187
<i>Apéndice C</i>	190
<i>Apéndice D</i>	191
<i>Apéndice E</i>	194
<i>Apéndice F</i>	195
<i>Apéndice G</i>	196
<i>Apéndice H</i>	197

Índice de tablas

Tabla 1	
<i>Ficha de identificación de las personas participantes</i>	80
Tabla 2	
<i>Unidades temáticas de la investigación</i>	83

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Modelo DOTS. National Institute for Careers Education and Counseling.	48
<i>Figura 2.</i> Recopilación de la información.	94
<i>Figura 3.</i> Categorización de la información por colores.	96
<i>Figura 4.</i> Proceso de toma de decisiones. Información derivada de la entrevista con el participante #1.	109
<i>Figura 5.</i> Oportunidades de participación. Información derivada de la entrevista con la participante #2.	120
<i>Figura 6.</i> Proceso de toma de decisiones. Información derivada de la entrevista con la participante #2.	122
<i>Figura 7.</i> Oportunidades de participación. Información derivada de la entrevista con la participante #3.	133
<i>Figura 8.</i> Proceso de toma de decisiones. Información derivada de la entrevista con la participante #3.	135
<i>Figura 9.</i> Oportunidades de participación. Información derivada de la entrevista con la participante #4.	145

Figura 10. Proceso de toma de decisiones. Información derivada de la entrevista con la participante #4. 147

Lista de abreviaturas

AGECO	Asociación Gerontológica Costarricense
CPO	Colegio de Profesionales en Orientación
DOTS	Decision Learning, Opportunity Awareness, Transition Learning and Self Awareness
INEC	Instituto Nacional de Estadística y Censos
OMS	Organización Mundial de la Salud
PAIPAM	Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor
PIAM	Programa Institucional para la persona Adulta y Adulta Mayor
UNA	Universidad Nacional

Capítulo I

Introducción

El tema de la presente investigación se encuentra vinculado al análisis del desarrollo vocacional, a partir de la perspectiva que tienen las personas adultas mayores en su etapa del ciclo vital, el cual a lo largo de la vida se mantiene en construcción y puede depender de diferentes factores vocacionales. De esta forma, la fundamentación que se plantea desde la Orientación Vocacional permite visualizar en esta investigación a la persona adulta mayor, con la capacidad de crear oportunidades de crecimiento en todas las áreas de su vida.

A partir de ello, la Orientación Vocacional se visualiza como un proceso que se mantiene en desarrollo durante todo el curso de la vida, contribuyendo para que el ser humano pueda potenciar todas aquellas habilidades y capacidades que no han sido desarrolladas por diferentes circunstancias, con el fin de que la persona logre tener mayor conocimiento de sí mismo, pueda integrarse o continuar asistiendo a un grupo social, reconozca oportunidades participativas y fortalezca el sentido de autonomía.

Como bien lo menciona Gavilán (2017), el desarrollo vocacional permite brindar oportunidades de progreso y realización personal a lo largo de la vida; por lo tanto, los espacios de participación, con los que haya contado la persona y su acompañamiento a nivel vocacional, pueden ser un elemento fundamental que nutre la perspectiva que desarrolla una persona acerca de la etapa del ciclo vital, ya que pueden contribuir a visualizar la misma como un período productivo, acompañado de espacios para la promoción de la salud, participación y seguridad.

Ante este panorama, es fundamental destacar que la población adulta mayor ha venido en constante crecimiento los últimos años, generando que la proporción pueda aumentar en un 10% aproximadamente. Dada esta situación, la presente investigación pretende poner en evidencia, que ante el creciente aumento de la población, se vislumbra la necesidad de desarrollar espacios de participación con personas adultas mayores, en los cuales puedan posicionarse como protagonistas de su propio proceso, con el fin de garantizar oportunidades que les permitan reconocer y poner en práctica sus características propias para contribuir en su proyecto de vida.

Por otra parte, a nivel metodológico, para desarrollar más el tema de estudio, se llevaron a cabo cuatro entrevistas semiestructuradas a personas de diferentes disciplinas que poseen experiencias en el trabajo con personas adultas mayores, respaldando lo generado en las diferentes técnicas y entrevistas realizadas con las personas protagonistas de este estudio.

Descripción y formulación del problema

El tema de la presente investigación corresponde al análisis del proceso de desarrollo vocacional, a partir de la perspectiva de las personas adultas mayores en su etapa del ciclo vital, el cual fue formulado a partir de las consideraciones obtenidas en el desarrollo de los antecedentes, evidenciando la importancia de la Orientación Vocacional durante la etapa de la adultez mayor.

Cabe destacar que, la Orientación Vocacional, a lo largo del tiempo, ha ido adquiriendo mayor protagonismo, debido a los grandes aportes que realiza en la vida de los seres humanos. Incluso, su área de intervención ha pasado de ser considerada primordial en la adolescencia, a ser visualizada como un proceso a lo largo de toda la vida, en el que se puede contribuir a que las personas puedan resolver de forma satisfactoria diferentes situaciones que se presenten durante el ciclo vital.

De esta forma, las prácticas relacionadas con elegir qué hacer en la vida y el acceso al servicio de Orientación se han posicionado como un derecho para todas las personas, independientemente de las características que presenten, por lo que evidentemente durante la adultez mayor resulta como un proceso necesario que puede incidir de forma positiva en la población.

Asimismo, la evolución del área vocacional en la disciplina de Orientación ha incidido mayoritariamente, debido al establecimiento de una visión holística del ser humano, en el cual no solo se considera la ubicación satisfactoria en el mundo laboral como un objetivo de vida, sino que también se brinda importancia a la realización plena de la persona, es decir, no solo se trata de desarrollar procesos que permitan favorecer la consolidación de seres productivos, sino también de personas que aporten al bienestar colectivo desde distintas dimensiones.

A partir de estas consideraciones, es necesario hacer énfasis en la conceptualización del objeto de estudio; así como de los aspectos por los cuales está conformado. Inicialmente,

se comprenderá el desarrollo vocacional a través de una visión renovada, amplia y positiva de la persona, que no se restrinja únicamente a una elección laboral, sino a procesos que acompañan las etapas del desarrollo evolutivo y los momentos de transición que atraviesan en la vida personal, profesional, laboral y social de las personas.

De esta forma, la investigación en desarrollo pretende vislumbrar la etapa de la adultez mayor como un período de posibilidades, en la cual cada persona posee la capacidad de llevar a cabo acciones que le permitan contribuir con su bienestar. Asimismo, a través de esta, se puede contribuir a desmitificar creencias negativas en torno a la población adulta mayor, ya que la sociedad posee la tendencia de juzgar de forma peyorativa esta etapa, asumiendo que durante este período no se cuenta con la capacidad de desempeñarse en ningún ámbito.

De igual manera, resulta evidente señalar que a lo largo de los años la población adulta mayor ha venido en constante aumento, vislumbrando la necesidad de desarrollar acciones que les permitan mantenerse de forma productiva en la sociedad, ejecutando proyectos o siendo parte de espacios que contribuyan en su bienestar.

En vinculación con lo anterior, según los datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (2018), se visualiza que de un total de 809.000 personas adultas mayores, solamente 200.000 se encuentran dentro de la fuerza de trabajo, presentando que 570.000 personas no califiquen para encontrarse dentro de esta área y esto ocasiona que no realicen ninguna actividad que contribuya al avance del país.

A partir de este planteamiento, la Orientación Vocacional puede desarrollarse como una herramienta que ayude a las personas a lo largo de toda la vida, en momentos de incertidumbre, transiciones y otras situaciones vitales, permitiendo así mantenerse en una posición activa y abordando todos aquellos eventos que requieren ser satisfechos.

Dado este panorama, las nuevas consideraciones en torno a la adultez mayor llevan a otorgar gran relevancia a las concepciones que cada persona realiza sobre su vivencia de esta etapa específica, comprendiendo todas aquellas particularidades, características y experiencias que le han permitido forjar su identidad. Asimismo, también resulta importante señalar que el momento sociocultural en que la persona se encuentre, así como también las consideraciones sociales en torno a la etapa pueden ser aspectos fundamentales que inciden en la perspectiva que cada persona posee sobre su curso de vida.

A partir de esto, resulta importante señalar que dentro de un proceso de desarrollo vocacional se encuentran inmersos diferentes elementos subjetivos que han sido desarrollados según la experiencia e historia de vida de cada persona, por lo que resulta importante analizar cómo dicho proceso es considerado a partir de la perspectiva que la población otorga en torno a la etapa de la adultez mayor, involucrando diferentes concepciones propias y sociales sobre este período del ciclo vital cargado de posibilidades.

Con base en la información mencionada anteriormente, para efectos de este proceso investigativo se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cómo es el proceso de desarrollo vocacional a partir de la perspectiva de las personas adultas mayores en su etapa del ciclo vital?

Justificación

Al realizar una amplia indagación de diferentes fuentes, se identifica que existe un vacío en los estudios acerca del desarrollo vocacional en la población adulta mayor, siendo esto un llamado de atención para la disciplina de Orientación en su labor con la población, vislumbrando la necesidad de desarrollar nuevas temáticas para aportar al bagaje y experiencia profesional.

En la disciplina de la Orientación, un proceso de Orientación Vocacional en personas adultas mayores es concebido desde una perspectiva positiva, en la cual se promueven acciones para el desarrollo integral que involucra el fortalecimiento de cualidades, habilidades y conocimientos, que responden a factores vocacionales que la persona ha desarrollado a lo largo de su vida; con la finalidad de potenciar su salud física y mental, elevar su calidad de vida y fomentar un envejecimiento activo (Árraga y Sánchez, 2006).

Considerando una percepción positiva de la etapa de adultez mayor, el proceso de desarrollo vocacional puede dejar de visualizarse como un suceso puntual que se limita a la intervención en el sistema educativo formal, pues asume una característica de un proceso continuo en el que se puede intervenir de modos diferentes a lo largo de toda la vida, generando una transformación y diversificación en la tarea, con el fin de incluir dentro de ella a la mayoría de personas que en diferentes momentos de su vida requieren de una mediación orientadora.

Por lo tanto, el desarrollo de las diferentes teorías y modelos vocacionales han permitido otorgarle mayor fundamentación e importancia a la Orientación Vocacional, definiéndose como un proceso a lo largo de la vida, en el cual las personas se enfrentan a diferentes etapas que se interconectan entre sí durante su ciclo vital (Bulgarelli, Rivera y Fallas, 2017).

Al respecto, el enfoque evolutivo ha coadyuvado a considerar una visión amplia de la Orientación Vocacional, la cual no se restringe a establecerlo en una etapa determinada de la vida, sino que establece una serie de posibles períodos, en el cual las personas llevan a cabo diferentes tareas para contribuir en su bienestar integral. De esta forma, el desarrollo de acciones continuas de Orientación Vocacional con personas adultas mayores puede ser un proceso que permite aportar en el mejoramiento del concepto de sí mismo, favoreciendo el espacio para que esta población pueda llevar a cabo decisiones vinculadas con su proyecto y sentido de vida.

Asimismo, la escogencia de este enfoque ha permitido determinar el desarrollo vocacional como un aspecto importante en la vida de las personas, en el cual ocurren diferentes situaciones que requieren de acompañamiento para que puedan ser resueltas de forma satisfactoria. A partir de esto, se logra apreciar la Orientación Vocacional como un proceso amplio, en el cual todas las personas poseen protagonismo e importancia, así como la necesidad de contar con herramientas que les permitan solventar las tareas que se presenten a lo largo del ciclo vital.

Al utilizar un enfoque que sea la base de la propuesta investigadora, se debe tomar en cuenta un modelo vocacional que permita visualizar el camino por el cual seguir para abordar la temática. Por lo que, Watts (1997) propone el modelo DOTS (Decision Learning, Opportunity Awareness, Transition Learning and Self Awareness), desarrollado originalmente por Bill Law y Tony Watts del Instituto Nacional de Educación y Orientación Profesional.

Dicho modelo está inspirado en el desarrollo de la carrera de la persona y se basa en cuatro etapas específicas de planificación de esta, las cuales corresponden al: autoconcepto, exploración del entorno, aprendizaje de la decisión y aprendizaje de la transición. Las propuestas de este enfoque se recomienda utilizarlas en el orden SODT, debido a que cada persona debe comenzar por el reconocimiento de sus características propias, para

posteriormente conocer sus posibilidades y oportunidades y, así, poder tomar decisiones más conscientes que consideren el momento vital en que se encuentra.

Por lo tanto, este modelo comprende el proceso de construcción del proyecto vocacional de las personas, brindando la oportunidad de reinventarse y reaprender a partir de sus necesidades, así como de las experiencias de su etapa. Puesto que, para llevar a cabo esta planificación, la persona debe de realizar un proceso de autorreflexión, basado en los cuatro factores vocacionales que conforman este modelo.

Tomando en consideración los fundamentos teóricos y objetivos respecto a la presente investigación, se pretende indagar si el proceso de desarrollo vocacional que ocurre en una persona adulta mayor puede ser analizado a partir de la perspectiva que realiza de la etapa del ciclo vital en que se encuentra.

Con base en lo indagado para la realización de la investigación, se reconoce que en los últimos años, la adultez mayor ha sido atravesada por un imaginario social de prejuicios y estereotipos, sin embargo, a partir del planteamiento que posee la Orientación Vocacional se puede contribuir a vislumbrar la perspectiva de la etapa que posee cada persona, coadyuvando a desmitificar aquellas creencias erróneas en torno a la misma y, a la vez, facilitando la exploración de elementos que permitan a las personas adultas mayores vivenciar de forma satisfactoria este período del ciclo vital.

Además de lo mencionado anteriormente, la población a la que está dirigida la presente investigación corresponde a las personas adultas mayores, las cuales al igual que cualquier otra población se encuentran en constante cambio. Específicamente, a nivel demográfico, los datos del INEC indican que, en Costa Rica, la esperanza de vida tiene cifras mayores al promedio mundial, pasando de 79 años en el 2015 a aproximadamente 81 años para el 2025. Estos datos ubican a nuestro país en esperanza media alta, en lo que respecta al resto de los países.

De esta forma, el desarrollo de esta investigación resulta de gran conveniencia para contribuir en el desarrollo integral de esta población y, a su vez, fortalecer el quehacer profesional de la disciplina de Orientación, ya que a causa del aumento que presenta en la población adulta mayor, se ha determinado un mayor interés en el desarrollo de acciones durante esta etapa de vida. Así, a través de esta, se contribuiría a brindar una mayor comprensión y apertura a nuevos cambios sociales que permitan atribuir un rol activo por

parte de la población, dando la posibilidad de derribar creencias negativas atribuidas a la misma.

Así también, la temática vocacional en la población adulta mayor puede fortalecer un vacío investigativo desde la Orientación, dado que la historia evidencia que una de las especialidades de la disciplina con más tiempo en estudio es el área vocacional, por lo que puede permitir que sus bases teóricas no respondan de forma innovadora a las necesidades actuales, sin embargo, fusionando la temática vocacional con perspectivas nuevas, modelos recientes y poblaciones que socialmente se han visto restringidas de este seguimiento profesional, será de gran conveniencia y fortalecimiento para la disciplina.

En concordancia con lo anterior, la investigación posee un aspecto de relevancia social, en el cual, desde un abordaje preventivo, a través de la disciplina de Orientación, se puede contribuir a vislumbrar la etapa de la adultez mayor como un período satisfactorio, en el cual las personas adultas mayores poseen la capacidad de tomar decisiones que les permitan impactar positivamente en su bienestar. Además, se puede dar a conocer que aún durante este período la población adulta mayor posee necesidades que requieren ser resueltas, con el fin de vivenciar una etapa satisfactoria que considera los intereses y preferencias que cada persona desee ejecutar según las elecciones que realice.

De igual manera, la investigación propone una temática innovadora y funcional que permitiría identificar a la disciplina de Orientación como una necesidad en el desarrollo de la etapa de la adultez mayor y sus tareas; al identificar un proceso continuo de construcción personal, búsqueda y reinención de intereses que no acaba en la adultez, sino que pueda visualizarse como un proceso que sea la constante en la creación de un estilo de vida saludable y cálido para la etapa.

Así también, el aporte de la disciplina de Orientación para esta investigación permite dar a conocer una visión de la adultez mayor como una etapa de apertura a nuevos caminos, en la cual cada persona tiene la capacidad de decidir aquello que desea realizar según sus convicciones propias, evidenciando los grandes aportes que podría hacer la intervención orientadora en este campo. A partir de esto, es esencial que se logre contribuir a que cada persona pueda realizar un proceso de reconocimiento de las particularidades que lo conforman, comprendiendo que cada una a lo largo de su vida ha vivenciado experiencias y

situaciones diferentes que le hacen mantener determinadas perspectivas en torno a la vida, considerando diferentes elementos inmersos en ello.

En relación con este planteamiento, resulta importante señalar que la perspectiva de envejecimiento de las personas adultas mayores se encuentra basada en un imaginario social de cada cultura y en la concepción propia que cada persona realiza de la etapa, así como de las creencias sociales en torno a esta. Por lo que la exploración del proceso de desarrollo vocacional nutre las consideraciones que cada persona realiza sobre este período del ciclo vital, brindando mayores insumos que le permiten a la población formular una determinada posición fundamentada en el momento específico en que se encuentran.

En concordancia con lo anterior, es importante señalar que con la indagación realizada en el estado del arte, se reconoció que es fundamental no solo tomar en cuenta la perspectiva que posee la sociedad en general sobre la etapa de la adultez mayor, sino que es necesario considerar todas aquellas valoraciones que la propia persona adulta mayor realiza sobre su proceso, ya que existe una tendencia a que las personas asuman como propias todas aquellas consideraciones que los demás realizan sobre ellos. De esta forma, la perspectiva que cada persona adulta mayor realiza de esta etapa del ciclo vital puede depender de las diferentes experiencias y situaciones que haya vivenciado a lo largo de su vida, del momento sociocultural en que se encuentre, así como de su cohorte de edad y de las valoraciones que lleve a cabo sobre sí misma.

De igual manera, la presente investigación posee un valor teórico importante evidenciado en el estado del arte, dado que en la construcción de este se identificó que el área de Orientación Vocacional está profundamente desarrollada y planteada en población adolescente y adulta joven, dejando un vacío del abordaje en etapas posteriores como la adultez mayor. Por lo tanto, esta investigación permitiría visualizar que la población adulta mayor, al igual que cualquier otra, posee necesidades vocacionales que pueden ser abordadas desde la disciplina.

Así también, la investigación permitiría contribuir a que las personas profesionales en Orientación puedan considerar la realización de un proceso de Orientación Vocacional desde edades tempranas y el cual logre desarrollarse a lo largo de toda la vida, contemplando la experiencia y las particularidades de cada persona para elegir aquello que cumpla con sus expectativas propias.

Por otra parte, el desarrollo de la investigación plantea un gran aporte a nivel metodológico, ya que busca que las personas participantes logren ser protagonistas del proceso de investigación, pues es a partir del significado que le otorgan a sus acciones, experiencias e interacciones que se puede comprender la perspectiva que poseen hacia la etapa de la adultez mayor. Es decir, al tener un diseño tipo estudio de caso, puede contribuir a analizar una imagen más detallada de los procesos individuales y, así, dar a conocer diferencias entre cada uno, permitiendo así una gran contribución a la teoría existente y, por ende, a la disciplina de Orientación.

Antecedentes

El siguiente apartado se construye a partir de una exhaustiva indagación realizada en el estado del arte, en el cual se tomaron en cuenta las cuatro áreas que fortalecen la disciplina de la Orientación, a partir de los saberes personal-social, familiar, educativo y vocacional-profesional.

A través de lo consultado, se puede determinar que existe un vacío en investigaciones acerca de contenidos relacionados con el desarrollo vocacional en personas adultas mayores; ya que posiblemente existe un imaginario social asociado a estereotipos y mitos que concibe a la etapa de adultez mayor como un momento de declive en las diferentes áreas de la vida, en la cual no se requiere acompañamiento ni desarrollo de potencialidades.

A pesar de que el área vocacional en personas adultas mayores se visualiza como un vacío a nivel investigativo en la disciplina de Orientación, esta población ha estado presente en investigaciones a nivel internacional desde diferentes enfoques disciplinares, como la Psicología, la cual ha realizado esfuerzos numerosos por transformar la concepción que existe acerca del aprendizaje continuo y la productividad durante esta etapa. Además, de acuerdo con las investigaciones indagadas, la población adulta mayor ha sido sujeto de estudio en las Ciencias de la Salud y Ciencias Sociales a lo largo del tiempo, en la que se ha concebido desde distintas perspectivas.

Primeramente, es necesario destacar la evolución del término para referirse a la persona adulta mayor, con el fin de conocer la forma en que se le considera a nivel social, así como el impacto que puede ocasionar en dicha población. Desde el siglo XIII se reconoce a una persona como “mayor” para hacer referencia a una distinción entre jóvenes y mayores.

En el siglo XV se les consideraba como “viejos” para describir que están en cierta edad avanzada. Para el siglo XVI el término utilizado es “anciano”, el cual concibe que la persona tiene un antes, refiriéndose a un pasado. Seguidamente, en el siglo XX surge el término de “tercera edad”, en el cual se identifica a las personas desde una visión de baja productividad. En el siglo actual, el término ha evolucionado a persona adulta mayor, a causa de esfuerzos que se han realizado para que puedan ser reconocidas por su dignidad y valor en la sociedad (Alvarado y Salazar, 2014).

A causa de las concepciones que se han construido para referirse a la población adulta mayor, las investigaciones existentes han sido variadas en el abordaje y la intervención que llevan a cabo. Dichas investigaciones principalmente han visualizado a la persona adulta mayor desde dos perspectivas, la primera como un individuo que ingresa en un período de deterioro y declive en todas las dimensiones de su vida y la segunda como el inicio de una etapa de potencialidades en la que se continúa desarrollando la capacidad para desenvolverse activamente dentro de la sociedad.

Como bien se mencionó, las áreas en las que esta población ha sido mayoritariamente investigada son las Ciencias de la Salud y las Ciencias Sociales, además, a nivel internacional se han realizado artículos bibliográficos e investigaciones basadas en métodos cualitativos, cuantitativos y mixtos, en países como Argentina, México, Chile, España, Colombia, Cuba, Perú y Ecuador. Para este análisis se consultaron 25 documentos que muestran los principales hallazgos respecto a la población adulta mayor. Estos serán presentados a continuación, divididos en cada una de las áreas que nutren la disciplina de la Orientación, mencionadas con anterioridad.

Inicialmente, en el área personal-social las disciplinas de Psicología, Ciencias del Movimiento Humano, Enfermería, Orientación y Trabajo Social han realizado numerosos esfuerzos a nivel internacional por indagar en temáticas como la calidad de vida, habilidades sociales, vínculos afectivos, soledad, sexualidad, recreación, estereotipos y mitos sobre el proceso de envejecimiento. Entre los principales hallazgos respecto a la calidad de vida en personas adultas mayores, diversos autores señalan que la actividad física es un factor determinante para promoverla, ya que, a mayor nivel de productividad física, se incrementan los niveles de autonomía y salud mental.

Así también, como hallazgo se reconoce que la persona adulta mayor al ser cuidada, protegida con dignidad y apoyada por la familia, puede presentar una mejoría en su bienestar, pues se respeta su condición de persona y de ser humano, siendo esto un aspecto fundamental en la calidad de vida.

Además, el buscar amor y compartirlo con otros, así como la aceptación y la compañía puede incidir significativamente en su estado emocional. Asimismo, la calidad de vida de una persona adulta mayor adquiere mucho significado al contar con espacios para tener paz, ejercer la libre expresión y la autonomía de decidir en los hechos de su vida cotidiana (Vera, 2007).

De esta forma, en la mayoría de estas investigaciones se destaca la autonomía, el acompañamiento y la recreación como un factor determinante en el tipo de vida que llegue a tener una persona adulta mayor; ya que señalan que la calidad de vida se encuentra estrechamente vinculada con valiosos aspectos que conforman las dimensiones del ser humano.

En relación con investigaciones realizadas en habilidades sociales, se destaca que las personas adultas mayores cuentan en mayor medida con la capacidad de buscar y mirar el lado positivo de la vida, así como de mantener una actitud favorable incluso en las situaciones adversas, por lo que se identifica el optimismo como un aspecto fundamental en esta etapa.

También, se evidencia que las personas adultas mayores se pueden caracterizar por disponer de mayor regulación emocional que las personas más jóvenes. Además, las mujeres adultas mayores pueden ser más competentes en regular sus emociones que las más jóvenes y la experiencia acumulada por las personas adultas mayores a lo largo de su vida les proporciona mayor capacidad para ejercer control sobre sus emociones, evitando así la sobrecarga emocional (Mikulic, Caballero y Aruanno, 2014).

De igual manera, Caballero (2011) hace referencia a que las personas adultas mayores en grupos sociales otorgan valor al trabajo en equipo y a su papel dentro de este. En relación con la habilidad de comunicación, las personas adultas mayores pueden adquirir más conciencia de la importancia de esta para las interacciones sociales, así como la comunicación no verbal entre las personas con las que se relacionan.

De esta forma, la persona adulta mayor puede reconocer que tiene la capacidad de aprender a expresar lo que piensa, a través de la asertividad para un manejo adecuado de

conflictos. Del mismo modo, propiciar encuentros en los cuales se aborde el autoconocimiento y autovaloración es fundamental para la construcción de una autoestima favorable en esta población.

Con respecto a las investigaciones realizadas acerca de vínculos afectivos en esta población, se resalta la importancia de las figuras de apego, ya que en el momento en que se dé una ausencia de ésta, puede conllevar a una separación en las relaciones interpersonales. Además, se reconoce como hallazgo que los estilos de crianza pueden influir en la formación de vínculos afectivos. Así también, en personas adultas mayores institucionalizadas, la amistad es un aspecto fundamental en estos espacios, dado que puede contribuir en el favorecimiento del autoconocimiento y el fortalecimiento de la identidad. Por lo que, los vínculos afectivos pueden contribuir en la percepción que se tenga de sí mismo (Menjura y Reyes, 2015).

Por otro lado, la soledad puede encontrarse presente durante esta etapa de vida, ya que se reconoce que la misma es una prioridad en la intervención con esta población, a través de la prevención y la identificación de factores de riesgo y protectores. Además, se destaca que en esta etapa la posible pérdida de una figura de apego puede ocasionar sentimientos de soledad. Al respecto, Quintero, Villamil, Henao y Cardona (2018) indagan las diferencias en el sentimiento de soledad entre personas adultas mayores institucionalizadas y no institucionalizadas, a través de un enfoque cuantitativo, la cual se lleva a cabo con 869 personas adultas mayores en diferentes comunidades de Colombia.

Con base en la misma, destacan que las personas institucionalizadas pueden vivir mayor soledad familiar, social y conyugal en comparación con las personas que no lo están, pues estas pueden tener más dificultad en el desarrollo de variables sociales como autogestión, motivación, autoestima y autonomía.

Asimismo, se identifican situaciones como el síndrome de nido vacío, las relaciones familiares escasas, muerte del o la cónyuge, salida del mercado laboral y falta de actividades placenteras como factores que pueden determinar sentimientos de soledad en la población adulta mayor (Rodríguez, 2009).

Con respecto a la temática de sexualidad en la persona adulta mayor, se evidencia una gran cantidad de estereotipos y mitos acerca de la vivencia y experiencias en esta población. Las investigaciones demuestran que las personas adultas mayores son vistas por la sociedad

como sujetos carentes de sexualidad, incapaces de experimentar placer y que su actividad sexual disminuye durante la adultez mayor. Así también, se menciona que a medida que se adquiere mayor educación y mejores niveles económicos de vida, el concepto de sexualidad se torna más enriquecedor, ya que no se basa en torno a las relaciones sexuales coitales, sino a una visión más amplia del placer.

De igual manera, se plantea que la historia de vida de cada persona puede influir para percibir la sexualidad como un acto individual, independientemente de tener o no pareja. Destacando además que, entre menor nivel de educación sexual tenga una persona durante su vida, puede haber mayor desconocimiento y desinterés en el desarrollo sexual de sí mismo (Llanes, 2013).

Es importante resaltar, que aún en la adultez mayor existe presión de un sistema patriarcal que posiciona al hombre con la única responsabilidad de brindar placer al sexo femenino y a una mujer con sentimientos de inhibición, ya que, en las investigaciones estudiadas, hacen referencia a que el género femenino llega a considerar que la sexualidad finaliza al entrar en la etapa de adultez mayor.

Así también, en esta etapa pueden surgir sentimientos de comparación al desempeño sexual, con la adultez joven. Sin embargo, se reconoce como hallazgo que la comunicación y caricias afectivas, como los besos y abrazos son aspectos que se redescubren en este momento de vida, brindando satisfacción a la pareja (Cayo, Flores, Perea, Pizarro y Aracena, 2003).

A partir de esto, las circunstancias vistas como negativas en la vida sexual son capaces de producir empobrecimiento emocional y por lo tanto podrían empeorar la calidad de vida de la persona adulta mayor.

Con respecto a la temática de recreación se debe hacer referencia a que la persona adulta mayor conforme avanza en edad se puede ver afectada por una disminución en su capacidad física, sin embargo, se reconoce que aun cuando alguna capacidad motriz esté limitada no quiere decir que no se puede incursionar en otros campos de la actividad física. La recreación le da la posibilidad a la persona para desarrollar su autonomía, aportando al establecimiento de emociones positivas hacia la vida.

De esta forma, las investigaciones en personas adultas mayores institucionalizadas han demostrado que la recreación posee grandes beneficios para esta población, ya que puede

ayudar a sobrellevar los cambios que suceden en la etapa, hacer que esta pueda ser más placentera y a la vez mejorar la estadía en la institución. Sin embargo, ante este panorama no se puede dejar de lado el abordaje de aspectos emocionales y sociales durante esta etapa, como un aspecto fundamental para que las personas adultas mayores puedan vivir de forma más placentera esta etapa de la vida.

En relación con las investigaciones realizadas acerca de estereotipos y mitos del proceso de envejecimiento, se destacan dos artículos basados en un método cualitativo y cuantitativo respectivamente, los cuales hacen un abordaje para describir los estereotipos y mitos hacia la adultez mayor, tanto desde la percepción de las propias personas adultas mayores como de adolescentes de una comunidad educativa. Además, el desarrollo de estas investigaciones en este contexto específico ha despertado el interés de reconocer si los estereotipos y mitos pueden influenciar el comportamiento de las personas.

Por otro lado, en estas investigaciones se resaltan actitudes de rechazo y percepciones negativas hacia la adultez mayor. Uno de estos artículos tuvo una muestra de 112 personas adultas mayores, la cual demuestra discriminación hacia la población adulta mayor en contextos sociales y prácticas políticas institucionales. Así también, dichos artículos señalan que en la mayoría de los casos los estereotipos y mitos que se tienen hacia esta población se deben a que existen consideraciones que plantean que durante esta etapa del ciclo vital las personas adultas mayores pueden disminuir la capacidad de continuar aprendiendo o desarrollando proyectos de diversa índole, generando así concepciones negativas hacia esta población.

Así también, una de las investigaciones relacionadas a la perspectiva de la etapa, a nivel nacional, muestra que poblaciones adultas jóvenes consideran que las personas adultas mayores tienen una gran experiencia sobre la vida, pero que no se les da el espacio necesario para que sea puesta al servicio de la sociedad. En contraste con esta opinión, concluyen que la perspectiva de la población adulta mayor gira en torno a que *“hay muchos de nosotros que tienen gran capacidad para liderar proyectos y trabajos, pero como ya están viejos no se les da pelota”*.

De igual manera, en la misma investigación se destaca que a pesar de que hubiesen adecuadas posibilidades de desarrollo en la población, es importante considerar que la persona adulta mayor posee algunas limitaciones de diferente naturaleza que la vuelven, hasta

cierto punto, dependiente de la sociedad en que convive. Así, por ejemplo, y de acuerdo con la información recolectada en la investigación, se mencionan las limitaciones físicas, sociales, pero, ante todo, la edad es visualizada como la principal limitante que posee este grupo social.

Como se pudo evidenciar, el área personal-social está abordada a profundidad desde distintas disciplinas y a su vez desde diversas perspectivas, en temáticas como calidad de vida, recreación y salud. De esta forma, en la mayoría de las investigaciones se concibe a la etapa de adultez mayor como un proceso de constantes cambios y en el que se puede presentar una posible disminución total en sus capacidades.

Asimismo, el abordaje teórico de las mismas permite que exista gran conocimiento de los cambios que suceden a nivel físico durante la adultez mayor, tomando en cuenta las estrategias necesarias para intervenir en estos cambios de una forma integral, dando el valor merecido a las personas en esta etapa.

De igual manera, se muestra que se deja de lado las áreas emocionales y personales en las personas adultas mayores, tomando perspectivas de otras poblaciones acerca de la etapa o solamente enfatizando en el área física de los individuos, lo que hace resaltar un vacío investigativo en lo que responde al área de autoconocimiento y conocimiento de oportunidades en el contexto de cada persona adulta mayor.

Ahora bien, en el área familiar, las disciplinas de Psicología, Medicina, Enfermería, y Trabajo Social han realizado grandes esfuerzos a nivel internacional para indagar en temáticas como el apoyo familiar, la desvinculación familiar, abandono y maltrato.

Entre los principales hallazgos con respecto al apoyo familiar se destacan los autores Oyola y Blanquicet (2018), quienes desarrollan una investigación acerca de las relaciones y vínculos afectivos que existen entre diez familias y las personas adultas mayores institucionalizadas.

Los principales hallazgos de la investigación muestran que al haber institucionalización los vínculos afectivos entre familiares pueden disminuir. Además, se destaca que dado el momento en que una persona adulta mayor viva una condición de salud riesgosa, la posibilidad de ingresar a una institución de larga estancia se considera una opción de vivienda. Así también, el abandono de la familia puede presentarse posteriormente al momento de institucionalización de una persona adulta mayor.

Asimismo, Valdéz y Álvarez (2018) realizan un artículo acerca del apoyo familiar en personas adultas mayores. En este se plantea que, entre mayor sea el apoyo que brinde la familia, podrá existir una mejor calidad de vida. Así también, como hallazgo principal, el apoyo familiar llega a relacionarse con factores como la ocupación, estado civil e ingreso económico de la persona mayor.

Este artículo destaca que existe una gran relación entre el nivel educativo que la persona tenga, con la calidad de vida que la persona pueda desarrollar. Con respecto a la investigación se destaca que las mujeres encuentran mayor apoyo familiar y social que los hombres.

De igual manera, Yapu, Mora y Cano (2016) realizan una investigación con una muestra de 20 personas adultas mayores acerca del cuidado y acompañamiento que brinda la familia cuando la persona se encuentra internada en una clínica de salud.

Se destacan hallazgos en relación con la dificultad que conlleva para la familia el cuidado de personas adultas mayores, señalando que en su mayoría las encargadas del cuidado en el hogar son usualmente mujeres, así como la importancia que tiene la enseñanza para el cuidado de las personas adultas mayores acorde a sus necesidades específicas.

Por otra parte, con respecto a la temática de desvinculación en la adultez mayor, se establecen los efectos psicosociales de la vinculación familiar en personas en situación de abandono que se encuentran en lugares de larga estancia, en los cuales se destaca que en el momento en que una persona se institucionaliza puede ocurrir un distanciamiento familiar, generando efectos adversos en la vida de la persona.

A partir de esto, el valor y el proceso de adaptación en las personas puede llegar a ser difícil. Además, la investigación plantea que la persona adulta mayor podría dejar de cumplir algunos roles que han sido impuestos en la familia, ya que debido a la desvinculación que eventualmente puede ocurrir, la persona adulta mayor podría comenzar a ser protagonista de sus propias concepciones en torno a diferentes temáticas. Además, se destaca que, debido a la desvinculación familiar, se puede generar también una desvinculación social (Contreras y Suárez, 2014).

Con respecto al maltrato familiar y social en la etapa de adultez mayor, Grez (2012) realiza una investigación en la cual se destaca que la familia es el principal sostén material y

emocional de una persona adulta mayor y que por ende esta familia toma un rol de cuidador hacia la persona.

Las investigaciones señalan que la familia durante la adultez mayor puede llegar a ser percibida únicamente como una contención económica, olvidando lo emocional. Además, destacan como hallazgo que el maltrato en personas adultas mayores podría estar naturalizado a causa de la edad y el desconocimiento de los derechos que poseen estas personas.

Así también, en la investigación realizada, se evidencia que, en la mayoría de los casos, las familias tienen opiniones estereotipadas acerca de la etapa del envejecimiento, generando factores de riesgo en las mismas que ocasionan situaciones de violencia.

Como se pudo evidenciar anteriormente, las investigaciones relacionadas en el área familiar durante la etapa de adultez mayor disminuyen considerablemente, demostrando así que los esfuerzos han sido menores para identificar las necesidades relacionadas con esta población en esta área específica. De igual forma, las disciplinas que abordan esto también presentan una disminución, demostrando la necesidad de mayor intervención interdisciplinaria.

A partir de esto, en lo investigado se puede destacar que la familia es un pilar fundamental en el proceso de adaptación a la etapa de adultez mayor, ya que puede promover que la transición y los cambios que conlleva este proceso sean resueltos de forma satisfactoria.

Ahora bien, la presencia de actitudes negativas y acciones perjudiciales con las personas adultas mayores puede conllevar que la vivencia de la etapa en la población no resulte de forma adecuada, requiriendo de acompañamiento y acciones de intervención que permitan la atención de las necesidades presentes.

Por otra parte, en el área educativa, las disciplinas de Pedagogía, Orientación Educativa, Psicología y Enfermería han realizado esfuerzos a nivel internacional por indagar en temáticas como: proyectos educativos, promoción de la salud a través de la educación, proyecto de vida, atención de la persona adulta mayor y deterioro cognitivo.

A partir de esto, Mendoza, Carias y Zavala (2014) realizaron un proyecto de actividades para la atención de la persona adulta mayor, en donde se menciona que la persona cumple un ciclo de vida en el cual se enfrenta a ciertos cambios que pueden ocasionar

degeneramiento cognitivo. Sin embargo, en el aspecto cognitivo se menciona que la persona adulta mayor sigue desarrollando un proceso vital de aprendizaje. Este proyecto destaca que, las experiencias vividas en la población adulta mayor permiten que se desarrollen diferentes conocimientos, habilidades, actitudes y valores que resultan valiosos en cada individuo.

Asimismo, la educación debe ser una disciplina importante en cada una de las áreas de la vida y aún en la adultez mayor, ya que el proceso de aprendizaje es un proceso continuo que incluso puede incrementar las posibilidades de acceso a los diferentes mecanismos sociales y culturales de la región. De igual forma, la investigación menciona que la verdadera importancia de una actividad recreativa es que permita que la persona adulta mayor pueda aprender temáticas nuevas y no solo un entretenimiento ocasional.

De igual manera, se han realizado investigaciones acerca del proceso de aprendizaje en personas adultas mayores que habitan en hogares de larga estancia, en los cuales se destaca que al ingresar a esta institución la población puede someterse a cambios importantes en relación con el contexto anterior, ocasionando que se puedan generar situaciones particulares que requieran estrategias eficaces de aprendizaje. Además, las personas adultas mayores suelen percibirse como actores socialmente necesitados de una formación permanente que les permita desenvolverse de forma más satisfactoria en la sociedad, independientemente de su presencia o no en un hogar de larga estancia.

Así también, esta investigación menciona que la población presenta grandes desafíos en relación con la integración a la sociedad, por lo que es necesario que la persona adulta mayor sea reconocida como protagonista de sus propios aprendizajes, integrando componentes cognitivos, afectivos y motivacionales (Serrani, 2013).

Por consiguiente, Robles (2013) realiza una investigación-acción acerca de una intervención educativa informal para el cuidado de la persona adulta mayor pensionada. En este proyecto se destaca que en una gran mayoría de programas para personas adultas mayores se tiene una tendencia a que estén dirigidos a suplir necesidades físicas de la población, considerando que la persona pueda efectuar actividades sin ningún objetivo de por medio, es decir, sin desarrollar la utilidad en las mismas. Además, propone que se establezcan programas para la población y se contemplen todas las áreas del ser humano, con el fin de poder contribuir de forma ostensible en el desarrollo vital.

También, a través de la educación se puede preparar a la persona adulta mayor de manera responsable y digna para satisfacer las necesidades que se presentan durante esta etapa.

Del mismo modo, respecto al proceso de aprendizaje en un artículo bibliográfico acerca de la perspectiva integral de la persona adulta mayor en el contexto de la educación, se plantea que hay suficientes evidencias en donde la persona adulta mayor tiene el interés suficiente para seguir aprendiendo, por lo que se debe reconocer la capacidad que tiene la persona para desarrollar la plasticidad e inteligencia. Así mismo, se destaca la Gerontagogía como un paradigma adecuado para la educación de la persona adulta mayor (Mogollón, 2012).

A su vez, en un artículo bibliográfico acerca de la educación con personas adultas mayores, se resalta que el acceso a la educación no puede ser sometido a ningún límite de edad y se concibe a la persona adulta mayor como un participante activo de la sociedad (García, 2007).

Así también, en un artículo bibliográfico acerca de las características del deterioro cognitivo en la persona adulta mayor hospitalizada en Perú, se reconoce como hallazgo que la persona adulta mayor puede presentar un deterioro cognitivo de forma natural y biológica. Sin embargo, el deterioro y las enfermedades cognitivas suelen presentarse de forma mayoritaria en personas hospitalizadas, asociado a factores como la edad, la situación socioeconómica, los problemas físicos y el nivel educativo (Varela, Chávez, Gálvez y Méndez, 2004).

Como se puede observar, las investigaciones relacionadas con el área educativa en la etapa de adultez mayor presentan una gran disminución, ya que puede existir un estigma social que considere irrelevante el aprendizaje durante esta etapa, pues en las investigaciones indagadas se puede presentar una percepción negativa, que percibe a estas personas con una capacidad menor de aprender. Sin embargo, se ha demostrado que continuar con el proceso de aprendizaje durante esta etapa puede contribuir al reconocimiento de la persona e incrementar las posibilidades de tener un papel activo en la sociedad.

Además, es de gran importancia reconocer que la persona adulta mayor a partir de sus experiencias posee habilidades y aprendizajes suficientes que si se asocian a procesos educativos pueden contribuir a su calidad de vida, su satisfacción de necesidades y por ende

su desarrollo integral. De esta forma, el área educativa podría ser una herramienta que permita fortalecer las habilidades, conocimientos y competencias en la población, contribuyendo así al desarrollo de potencialidades y bienestar en las personas.

Por último, en el área vocacional, los estudios en la población adulta mayor han sido realizados en los últimos años por disciplinas como Psicología y Orientación Educativa. Existe un evidente esfuerzo por el estudio de la relación de la Orientación Vocacional y la población adulta mayor desde dos autoras distinguidas del país de Argentina, Natalia Ciano y Mirta Gavilán, ambas psicólogas con énfasis en Orientación Educativa, quienes se han encargado de profundizar en temas vocacionales relacionados a esta población y a la vez han sentado bases teóricas y fundamentadas que han permitido a otras disciplinas tomar en cuenta sus consideraciones.

Se investigó en variados artículos y tesis dirigidas por Mirta Gavilán y Natalia Ciano en los años 2010, 2011 y 2017. En estos se propone la Orientación Vocacional como un proceso a lo largo de la vida que permite brindar oportunidades de desarrollo y realización personal, desde una concepción del envejecimiento y la adultez mayor, como una etapa productiva acompañada de oportunidades de salud, participación y seguridad.

Sus principales hallazgos demuestran que en el momento en que se abren oportunidades de desarrollo para la población, se potencian aquellas capacidades y habilidades no descubiertas, con el fin de que la persona adulta mayor tenga conocimiento de sí misma, se pueda integrar a un grupo, compartir con pares y estimular sus funciones cognitivas.

Así también, desde la Orientación se pueden utilizar estrategias contemplando la singularidad del individuo, para que pueda cuestionar o descubrir sus propios intereses y deseos vocacionales. En la investigación de estrategias de Orientación Educativa y Ocupacional en Adultos Mayores se menciona que existen muchos estereotipos vinculados con el proceso de envejecimiento, los cuales son causa del imaginario social; obstaculizando que la persona pueda desarrollar todas sus potencialidades. Sin embargo, el hecho de que las personas adultas mayores se involucren en proyectos u oportunidades de educación puede generar posibilidades de bienestar en su salud.

Asimismo, se destaca también que la Orientación surge como estrategia de prevención múltiple que contribuye a promover un proceso de envejecimiento favorable, ya

que la persona al vincularse con un proceso vocacional puede adquirir mayor seguridad, independencia y una disminución en factores de riesgo. Estas autoras plantean que se deben valorar las implicaciones y prejuicios del envejecimiento a nivel individual y social.

A partir de lo mencionado, se refleja que existe una carencia en las investigaciones relacionadas con el proceso vocacional en la etapa de la adultez mayor. En la disciplina de Orientación, el área vocacional es considerada como un ámbito fundamental de intervención, mayoritariamente en etapas de vida como la adolescencia y adultez media, por lo que se destaca un nuevo alcance de trabajo e intervención hacia esta temática, con el fin de transformar y reconstruir concepciones preconcebidas acerca de las personas adultas mayores y el proceso de desarrollo vocacional.

Ahora bien, a nivel nacional se consultaron 10 documentos, artículos y trabajos finales de graduación en áreas de las Ciencias de la Salud y las Ciencias Sociales con métodos cualitativos, cuantitativos y mixtos. Para este análisis se destacan disciplinas como la Psicología, Ciencias del Deporte, Trabajo Social, Enfermería y Derecho, que muestran los principales hallazgos investigativos respecto a la población adulta mayor. Estos serán presentados a continuación, divididos de igual manera, a través de las áreas que nutren la disciplina de la Orientación, mencionadas con anterioridad.

En el área personal-social, se han realizado numerosos esfuerzos en el abordaje de temáticas como la actividad física, necesidades de atención en personas adultas mayores, el uso del tiempo libre, liderazgo y calidad de vida. Respecto a la actividad física en personas adultas mayores, se destaca un artículo que muestra como principales hallazgos la relevancia de la actividad y el ejercicio físico, siendo estos contribuyentes de forma significativa en la calidad de vida de la persona adulta mayor, generando progresos en el plano físico, emocional y social. Además, señalan que las enfermedades mentales que puedan ocurrir en la etapa de la adultez mayor se encuentran vinculadas en gran medida con el género, habiendo una prevalencia más significativa en mujeres (Ozols y Corrales, 2016).

Acerca de las necesidades de atención psicológica presentes en la población adulta mayor que reside en un hogar, se plantean hallazgos importantes respecto a la consideración de la recreación como una necesidad fundamental en las personas que habitan en un hogar, ya que a través de la estimulación de habilidades se puede lograr el mantenimiento de las capacidades en la persona adulta mayor.

Asimismo, se señala que deben de existir requerimientos específicos para mantener una calidad de vida adecuada en esta población, por lo que al realizar procesos se deben considerar aspectos importantes que contribuyan de forma positiva en la vida de la persona adulta mayor (Chacón y Jiménez, 2013).

En relación con el uso del tiempo libre, se destacan hallazgos importantes respecto a la temática, se evidencia que la recreación dentro de un albergue no es considerada como una necesidad básica, generando que no se potencie una visión activa de la persona y a la vez no se utilice el tiempo libre de forma satisfactoria. Además, en la investigación no se establece si durante la etapa de la adultez mayor las personas llevan a cabo un uso creativo del tiempo libre dentro de un albergue, ya que, según el estudio, las actividades no suelen ser potencializadoras de un envejecimiento integral (Muñoz y Hughes, 2011).

Además, en la temática de liderazgo, Murillo (2011) realiza una investigación de la temática en la persona adulta mayor, evidenciando que se establecen hallazgos que determinan que para que una persona adulta mayor pueda poner en práctica esta habilidad dentro de un contexto requiere de capacitaciones específicas para poder desarrollarla. Así mismo, se puede promover a través de la actividad física, generando así en la población adulta mayor un impacto positivo en las condiciones biopsicosociales y en los estilos de vida saludable.

De igual manera, Mora, Villalobos, Araya y Ozols (2004) en su investigación presentan que, a mayor nivel de actividad física puede haber mayor autonomía y salud mental, generando una mejor calidad de vida. Así también, la investigación evidencia una importancia prioritaria en el estado físico de la persona, promoviendo la actividad recreativa como un aspecto primordial durante la etapa. Y, por último, se destaca que, relacionado al género, las mujeres que no realizan actividad física pueden ser más propensas a episodios de depresión.

Como se puede observar, el área personal-social a nivel nacional está abordada desde una perspectiva de salud física. En la mayoría de las investigaciones se muestra la relación entre la actividad física y el desempeño de la persona en la sociedad, así como en su calidad de vida. Asimismo, estas reconocen la importancia del desarrollo de habilidades sociales, autonomía y salud mental para mantener un papel activo dentro de su contexto.

Por otro lado, en el área familiar a nivel nacional las investigaciones o artículos bibliográficos son escasos, en relación con la etapa de adultez mayor. Como principal temática abordada se presenta el abuso y maltrato familiar, por parte de la disciplina de Trabajo Social.

A partir de esto, Guillén (2013) realiza una investigación cualitativa acerca de los abusos y malos tratos en personas adultas mayores, en la cual muestra hallazgos importantes respecto a la existencia de diferentes factores como los problemas de comunicación, soledad, aislamiento y trato inadecuado, siendo los principales problemas que pueden afectar las relaciones en la familia. Asimismo, se destaca que el principal abuso que vive una persona adulta mayor se puede dar por parte de algún miembro de su propia familia, generando que pueda existir un bajo nivel de conciencia acerca de los actos que violentan los derechos de las personas adultas mayores, minimizando el maltrato hacia esta población.

Aunado a esto, se menciona que la presencia de situaciones de abuso dentro de las familias puede ocurrir principalmente cuando las personas se encuentran en aislamiento social, enfermos/as o con dificultades físicas que les impide tener autonomía.

Como se pudo evidenciar en esta área, las investigaciones nacionales son escasas, y en su mayoría las que se encuentran están relacionadas con situaciones de abuso y maltrato familiar. Estas temáticas son abordadas por instituciones, públicas y privadas, que velan por el cumplimiento de los derechos hacia la población adulta mayor, sin embargo, no existen sistematizaciones o evidencias suficientes que permitan plasmar la realidad costarricense en el ámbito familiar.

Por otra parte, en el área educativa, se han realizado esfuerzos importantes en el abordaje de temáticas como estrategias de aprendizaje para la prevención de la salud, educación para personas adultas mayores e innovación tecnológica desde la disciplina de la Pedagogía y Ciencias del Movimiento Humano. En esta área se destaca que las estrategias de aprendizaje empleadas para la elaboración de un plan integral de mediación pedagógica promueven la salud de las personas adultas mayores.

También se destacan hallazgos importantes acerca de la importancia que posee el aprendizaje durante la adultez mayor, ya que es percibido como un proceso que ocurre a lo largo de toda la vida, destacando únicamente que para que dicho proceso sea más provechoso

requiere de diversas adaptaciones en la metodología, con el fin de que la población adulta mayor pueda comprender y participar de acuerdo con sus necesidades (Mora y Rojas, 2017).

Asimismo, se reflejan hallazgos importantes respecto al aprendizaje en la adultez mayor, destacando que la educación es un papel fundamental en la formación crítica de la persona adulta mayor, pues le permite mayores condiciones para mantenerse activo y consciente acerca de su propia etapa.

Además, a través de la educación que se brinda a la persona adulta mayor se le otorga una mejor oportunidad para una mayor inserción social, y esto le permitirá exigir más respeto y dignidad dentro del contexto. Así también, es necesario concebir la educación en personas adultas mayores como un derecho elemental de todo ser humano, independiente de la edad, visto no solo como instrumentalización o compensación, sino como espacio de cuestionamiento, de decisiones, de capacitación y de diálogo en donde la persona adulta mayor puede desempeñarse como un sujeto activa (Da Silva Oliveira y Scortegagna, 2015).

Así también, Rojas (2015) realiza una investigación basada en la innovación tecnológica acerca de un modelo de enseñanza-aprendizaje en personas adultas mayores. En esta plantea que la educación en esta población puede contribuir en la calidad de vida, participación y satisfacción de necesidades, ya que esto se encuentra estrechamente vinculado con el desarrollo personal y social de la persona.

Como se pudo evidenciar a nivel nacional, la educación en personas adultas mayores requiere de procesos específicos que le permitan a la persona consolidar una mayor participación y motivación dentro de la sociedad. De igual forma, estos procesos contribuyen a disminuir las posibles dificultades de adaptación dentro de la sociedad, pues permiten posicionar a la persona como un ser humano con diferencias que es capaz de descubrirse dentro de la sociedad y contribuir de forma positiva.

Por otro lado, con respecto al área vocacional en nuestro país, se visualiza el escaso abordaje de investigaciones relacionadas con este proceso en la población adulta mayor. Dejando en descubierto la importancia de investigar a profundidad desde la disciplina de la Orientación en esta temática.

Relacionado con el área vocacional-ocupacional, Ureña y Hernández (2011) desde la disciplina de Derecho, en una investigación, hacen referencia a los obstáculos y las limitaciones que enfrenta la persona adulta mayor al acceder a un empleo y un análisis de la

normativa correspondiente. En esta investigación se destacan hallazgos como el aumento demográfico de la población adulta mayor y el respaldo legal que tiene la misma para incorporarse a medios laborales.

De acuerdo con lo observado, a nivel nacional, las investigaciones por parte de la disciplina de Orientación y otras disciplinas de las Ciencias Sociales han evidenciado que existe un vacío en el desarrollo del área vocacional con personas adultas mayores, demostrando la pertinencia de realizar investigaciones e iniciativas que beneficien a la población adulta mayor en su envejecimiento activo.

Además, específicamente por parte de la disciplina de la Orientación, se evidencia un posible alcance investigativo y de intervención, para dar espacio al desarrollo de estrategias que permitan ejecutar procesos que acompañen a lo largo de toda la vida. Así también, esta escasez de investigaciones puede ser a causa de una concepción de la Orientación Vocacional como innecesaria en este momento del ciclo vital, según la idea que la persona adulta mayor ya ha finalizado con su vida productiva, conforme algunas de las investigaciones consultadas.

Cabe entonces destacar que, existe una gran mayoría de población que tienen deseos de emprender, continuar con su productividad, fortalecer actividades a través de habilidades y capacidades que no pudieron desarrollar con anterioridad por diversas razones, por lo que a través de un análisis del proceso de desarrollo vocacional que involucre a esta población, se podría promover la renovación de intereses y motivaciones, permitiendo que la persona potencie la vivencia de un envejecimiento activo.

Con base en la información mencionada anteriormente, se plantea el siguiente tema de investigación "Análisis del proceso de desarrollo vocacional a partir de la perspectiva de las personas adultas mayores en su etapa del ciclo vital".

Propósitos de la investigación

Propósito general.

Analizamos el proceso de desarrollo vocacional a partir de la perspectiva de las personas adultas mayores de su etapa del ciclo vital, por medio del Modelo DOTS para un bienestar integral.

Propósitos específicos.

1. Identificamos factores relacionados al conocimiento de sí mismo en la etapa de la adultez mayor.
2. Reconocemos las oportunidades que ofrece el medio en la etapa de la adultez mayor para un bienestar integral.
3. Enumeramos las fases del proceso de toma de decisiones en la etapa de la adultez mayor.
4. Distinguimos las condiciones del proceso de transición en la etapa de adultez mayor.

Capítulo II

Referente contextual

En este apartado se realiza una indagación conceptual y teórica de diferentes aspectos que se encuentran relacionados con la etapa de la adultez mayor, en el cual se destaca la vivencia de la persona adulta mayor en esta etapa del ciclo vital, la perspectiva que posee hacia la misma, así como todos aquellos eventos o necesidades que se presentan durante este período de la vida. Asimismo, se hace énfasis en aquellos aspectos teóricos relacionados propiamente con la disciplina de Orientación, Orientación Vocacional y factores del desarrollo vocacional, aspectos que adquieren gran relevancia en esta investigación.

Etapa del ciclo vital

La adultez mayor es una de las etapas más importantes del ciclo vital y con más razón en la actualidad, cuando la esperanza de vida se ha incrementado notoriamente. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta etapa se desarrolla de los 60 años en adelante; los adultos mayores pueden ser llamados socialmente de diferentes maneras, dependiendo de cada cultura son llamados ancianos, viejos, abuelos, sexagenarios, gerontes, envejecientes, tercera edad, veteranos, entre otros. Sin embargo, en la presente investigación se utilizará preferentemente el término persona adulta mayor, debido al consenso mundial que existe sobre el término y dado que, a nivel nacional, así lo establece La Ley Integral de la Persona Adulta Mayor (Ley No. 7935).

Esta etapa, al igual que las otras, implica un proceso de evolución natural donde se generan cambios y transformaciones en todas las dimensiones del ser humano y tiene como característica específica la experiencia del envejecimiento, lo que implica cambios significativos en el estilo de vida de la persona y en los conceptos que tiene sobre sí misma (Muñoz, 2002).

La vida es un proceso cíclico, el cual debe ser analizado detenidamente, ya que comprender los cambios que van ocurriendo a través de los años es una tarea de difícil asimilación. De esta forma, el ciclo vital lo entendemos como un concepto que explica el

tránsito de la vida como un continuo y que propone que el crecimiento y el desarrollo social es producto de la sucesión de experiencias en los órdenes biológicos, psicológicos y sociales.

La definición plantea que existe un proceso continuo desde el nacimiento hasta la adultez mayor, y por esta razón las experiencias y las condiciones de la vida determinan las siguientes etapas, así como las necesidades y las situaciones agravadas o superadas en momentos previas. Teniendo en cuenta lo anterior, podemos afirmar que, en la etapa de la adultez mayor, el ser humano ha sido el resultado del desarrollo del proceso del ciclo vital, el cual ha estado enmarcado por las características que han vivido a lo largo de su vida (Rodríguez, 2008).

Para profundizar en la temática, cabe destacar la perspectiva de Erik Erikson, el cual propone una visión del ciclo de vida extendiéndose en el tiempo, de la infancia a la adultez mayor, el autor llama a cada etapa estadios. Al respecto, el estadio que describe el autor para esta etapa es conocido como: integridad vs desesperanza, el cual se localiza después de los 50 años. En dicho estadio la cualidad es la integridad; que significa:

1. La aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial.
2. La integración emocional de la confianza, de la autonomía y demás fuerzas sintónicas.
3. La vivencia del amor universal, como experiencia que resume su vida y su trabajo.
4. Una convicción de su propio estilo e historia de vida, como contribución significativa a la humanidad.
5. Una confianza en sí y en los otros (Bordignon, 2005).

Cabe mencionar que si la persona no completa con éxito esta cualidad puede verse perjudicada sus transiciones y estilo de vida, ya que puede llegar a generarse una crisis durante esta etapa. Sin embargo, al enfrentar satisfactoriamente la transición, se obtendrá como cualidad la sabiduría. Ahora bien, al definir cómo se concibe la etapa del ciclo vital es necesario destacar cómo este proceso es vivido en la actualidad.

Proceso de envejecimiento

El proceso de envejecimiento se asoma como una ola a nivel global, según la OMS entre los años del 2015 y 2050, la proporción de la población mundial con más de 60 años pasará de 900 millones hasta 2000 millones, lo que representa un aumento del 12% al 22%.

La persona adulta mayor en Costa Rica se considera a partir de sus 65 años, para ello el cambio demográfico en el país y de acuerdo con las proyecciones del INEC, se proyecta una disminución en la proporción de la población joven y un aumento en la de mayor edad. Para el año 2040 la cantidad de adultos mayores de 65 años será igual a la de menores de 15 años, y para el 2050 la cuarta parte de la población costarricense tendrá 60 años o más. La población de 65 años y más pasó de ser aproximadamente 7% en 2015, y pasará a 13% en 2030 y 18% en 2045, representando más de un millón de personas para ese año.

Por este motivo, es necesario conocer las principales características que abrazan a esta población, la manera en que se perciben y cómo estas formas de verse a sí mismo pueden relacionarse con su edad y su identidad. Cabe destacar que, en la presente investigación, se tomará en cuenta la clasificación realizada por Belsky (2002), la cual parte de la idea que el envejecimiento es un proceso individual que depende de cómo cada persona haya vivido su vida; por lo que se puede evidenciar que la edad cronológica no es lo que determina sus características y tareas evolutivas, sino la conjunción de factores relacionados con calidad de vida, predisposición genética, contexto cultural, hábitos, educación, entre otros.

Para contextualizar a mayor rango la etapa del ciclo vital, se debe hacer una recopilación de cómo es percibida a lo largo de los años. Los autores Ramos, Meza, Maldonado, Ortega y Hernández (2009) mencionan que es necesario señalar de dónde surge inicialmente el significado propio de la palabra vejez, la cual proviene del latín *vetus* que se deriva de la raíz griega *etos* que significa años. Para los mismos, la adultez mayor suele ser reconocida a partir del tiempo cronológico acumulado, independientemente de la interpretación que cada grupo o cultura haga de tal momento. Así también, la palabra anciano, del latín *antianus*, es derivada de la preposición ante, en frente de o antes.

La expresión tercera edad, por su parte, proviene de la segunda mitad del siglo XX. La misma surge en Francia y es utilizada por el doctor J. A. Huet, pionero de la gerontología en este país. Se designaban así a personas de diversa edad, jubiladas o pensionadas,

percibidas como de baja productividad. Más adelante, se circunscribe su uso para designar a jubilados y pensionados de más de sesenta años (Ortiz, 1995).

La utilización del término adulto mayor tiene su punto fuerte en la palabra mayor, la que permite diferenciar al adulto joven del “viejo”. La persona mayor, como concepto y como categoría social, presenta una trayectoria dilemática. La historia muestra que se ha desarrollado en un camino lleno de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que decidieron la posición estratégica de la adultez mayor a nivel social y cultural.

Ahora bien, aun cuando se encuentran definiciones teóricas de lo que significa esta etapa del ciclo vital, Ramos et al. (2009) señalan que, para la mayoría de las personas, la representación que se tiene acerca de la adultez mayor está en gran medida relacionada con la experiencia o la sabiduría de los adultos. Mientras que, para otros, la adultez mayor es vista como un período de enfermedad o de dificultades. Todo este panorama que se tiene de las personas adultas mayores no está dado por la naturaleza, sino que responde a las situaciones que circulan en el imaginario social, en la información de los medios de comunicación y en todas las investigaciones de la ciencia sobre el tema, perpetuando indirectamente una identidad de la etapa.

En relación con lo mencionado, Quintanar (2010) plantea que la persona adulta mayor se encuentra en una etapa de la vida como cualquier otra, en la cual adquieren gran relevancia las percepciones y definiciones que plantea la sociedad sobre sí mismo, así como la de las mismas personas en su misma etapa, sus familias, entre otros.

La autora plantea que la sociedad describe a la persona adulta mayor con base en su experiencia, razón por la cual para alguien esta etapa puede ser un evento feliz y satisfactorio, pero quizá para otro puede significar una etapa de sufrimiento, enfermedad y soledad. Es por ello por lo que, resulta necesario considerar siempre la percepción de la persona sobre sí misma con el fin de evidenciar de forma propia su identidad.

Características del envejecimiento.

Es necesario resaltar que “el proceso de envejecimiento de la población es un proceso profundo y que tiene importantes consecuencias y ramificaciones en todas las facetas de la vida humana” (Velasco, Hilerio y Maturano, 2015).

Los autores Alvarado y Salazar (2014) mencionan que el antecedente más precursor del envejecimiento es la presencia de la vida, la cual a su vez incluye las características personales, en donde se encuentran los factores fisiológicos, físicos, la nutrición y el estilo de vida, que junto a factores como la genética, el ejercicio y la ausencia o el control de la enfermedad desempeñan papeles fundamentales en el proceso de envejecimiento.

De igual forma, el proceso de envejecimiento también puede depender de factores cognitivos y mentales, los cuales son especialmente indispensables en el envejecimiento, ya que el aprendizaje y la estimulación continua otorgan beneficios para que las personas mayores logren permanecer cognitivamente intactas.

Otros factores importantes para el envejecimiento, según Alvarado y Salazar (2014), son el apoyo social, el medio ambiente, la familia y la comunidad. Asimismo, estas autoras enfatizan que un aspecto especialmente importante durante el proceso de envejecimiento es la actitud de la persona, pues si percibe el envejecimiento como una existencia ajena a sí misma, se aislará y comenzará a menguar su participación; pero si logra percibirlo desde una parte integral de la estructura social, prosperará. De igual manera, el apoyo social y la percepción poseen una influencia muy poderosa sobre la adaptación a las limitaciones físicas y cognitivas.

A pesar de los cambios que pueden ocurrir durante el proceso de envejecimiento cabe resaltar que “se ha señalado al bienestar subjetivo como un elemento fundamental para lograr un envejecimiento positivo y que, desde la perspectiva cualitativa, es posible conocer y sistematizar aquellos factores que ayudan o promueven condiciones para alcanzar el bienestar subjetivo adecuado” (Torres y Flores, 2018, p.14).

Los cambios y transiciones que suceden en esta etapa son múltiples, entre ellos los físicos y anatómicos, biológicos, psicológicos, familiares, cognitivos, sociales, entre otros. En relación con el ámbito social, los autores Mendoza, Carias y Zavala (2014) enfatizan que durante esta etapa las personas adultas mayores tienden a una degradación de su estatus, ya que se va disminuyendo el papel activo que poseen dentro de la sociedad debido a los estereotipos y mitos que sostiene el contexto o cultura, estos cambios ocurren de forma progresiva y se acentúan con la edad.

Además, este período de envejecimiento involucra una retrospectiva sobre los eventos que han ocurrido durante la vida de la persona y que de una u otra manera le han

generado experiencia y conocimiento. En vinculación con lo anterior, se menciona que el rol social de las personas adultas mayores está determinado por una serie de políticas públicas que tratan de compensarlos mediante diferentes beneficios, pretendiendo darle cierto reconocimiento y sentido de pertenencia; a pesar de ello, se dice que esta población aún continúa perdiendo relevancia y presencia a nivel social.

Velasco et al. (2015) mencionan que en la sociedad se presentan muchos estereotipos, prejuicios y discriminación hacia los adultos mayores, debido a su edad y limitante concepción acerca de que no pueden lograr hacer alguna actividad en comparación con su juventud. Incluso, pueden verse rechazados por los miembros de la familia, quienes pueden considerarlos como personas enfermas, poco atractivas o con incapacidad de pensar.

En la misma línea, estos autores señalan que la discriminación por edad es un cambio que se presenta en las personas adultas mayores, ya que en comparación a edades anteriores ahora sufren comentarios discriminatorios o falta de respeto, debido a que existe una presunción de que la edad ocasiona enfermedades o fragilidad.

Ahora bien, como toda etapa del ciclo vital, durante la adultez mayor, se presentan ciertas necesidades en torno a 5 componentes específicos, según las autoras Corrales y Wong (2003) los cuales son: afecto, participación, ocio, creación e identidad, que pueden ser satisfechas a través de la atención profesional de esta población; dichos componentes en torno a las necesidades se plantean a continuación:

1. Afecto: la necesidad de ser respetado, de mantener una autoestima adecuada, de tener amistades, pareja, familia, animales y plantas, mantener relaciones, expresar emociones, tener privacidad y espacios de encuentro.
2. Participación: ser respetado y tomado en cuenta, le atribuye tener derechos y obligaciones; la necesidad de cooperar, afiliarse, dialogar, opinar, tomar decisiones, tomar parte en partidos políticos, asociaciones, iglesias y comunidades.
3. Ocio: como necesidad de crear, curiosar, jugar, participar de celebraciones y espectáculos, vivir en calma, soñar, añorar, relajarse, divertirse, de tener privacidad, tiempo libre, ambientes sanos e intimidad.
4. Creación: como la posibilidad de desarrollar pasión por lo que se hace, desarrollar habilidades y destrezas, trabajar, inventar, idear, interpretar, tener espacios de expresión de necesidades, intereses y habilidades.

5. Identidad: como la necesidad de pertenencia, de diferenciación de autoestima; de tener todo un conjunto de símbolos, lenguaje, hábitos y costumbres, grupos de referencia, valores, normas, roles e historia; es la necesidad de comprometerse, de integrarse, de arriesgar, de definirse y conocerse, para lo cual necesita de espacios de cotidianidad y pertenencia (p.29).

Es por este motivo que las autoras, Corrales y Wong (2003), señalan que la pertenencia a un programa del adulto mayor constituye un espacio donde la persona encuentra afecto, de acuerdo con sus intereses y sus actitudes.

Asimismo, la participación en estos espacios en muchos casos se torna como una necesidad aún más urgente de satisfacer, debido al potencial afectivo que poseen y no logran solventar en otros espacios. Además, la pertenencia a estos programas contribuye como un espacio de encuentro que permite también que la persona exprese emociones y sentimientos más abiertamente que si lo hiciera con personas de otras edades.

Ahora bien, si presentamos el proceso que ha mantenido el envejecimiento, sus principales características y las necesidades que surgen del mismo, es importante destacar que existen diferentes tipos de envejecimientos, como lo son el activo, primario, habitual, patológico, exitoso o saludable, sin embargo, para efectos de la presente investigación únicamente se utilizará el concepto de envejecimiento activo.

Perspectivas de envejecimiento

Es de suma importancia considerar una perspectiva teórica de la etapa que permita reflexionar sobre el papel que posee la interacción social y distintos factores, en la construcción de la adultez mayor y en la conformación de nuestras concepciones sobre este y otros fenómenos.

Por lo tanto, al hablar del envejecimiento se deben distinguir dos dimensiones: la poblacional y la subjetiva. La primera se refiere al proceso de transformación de la estructura de edad de la población, por la cual aumenta la proporción de personas en edades avanzadas. La dimensión subjetiva alude a la significación que cada sujeto dará a las marcas de la experiencia, teniendo en cuenta el momento social, histórico y cultural, conocimiento de sí mismo y experiencia de las transiciones que ha desarrollado (Puzzi, en Rascovan, 2016).

En relación con esto, las personas adultas mayores que han vivido respondiendo a las categorías de la modernidad, será importante pensar cómo influyen en ellos los cambios de roles sociales, el uso del tiempo libre, las formas de acceder a bienes materiales y simbólicos o a la tecnología, que permanentemente modifica las formas de comunicarse y de acceder a la información.

Los autores Artavia y Fallas (2012) señalan que envejecer en esta sociedad puede significar alcanzar un intercambio de nuevos roles para poder involucrarse activamente por medio del desempeño de estos. Por ello, la lucha social debe orientarse en el esfuerzo de hacer sentir a la persona adulta mayor que no ha perdido posición social y que puede encontrar nuevos sentidos, retos y experiencias de vida como ser humano que es, motivándolo en la participación y desarrollo de nuevas actividades que contribuyan a su bienestar personal, social y una mejor calidad de vida.

Así también, estos autores plantean que considerar el proceso de envejecimiento como un fenómeno social permite describir el rol de la persona adulta mayor en su ambiente de desarrollo y analizar la capacidad que la persona tenga para enfrentarse y vivir con éxito su vida a nivel social: sus formas, posición, adaptación, transiciones e interacción.

No obstante, aún con los esfuerzos realizados por concebir a la persona adulta mayor desde una perspectiva activa, históricamente el envejecimiento se ha visto como un proceso de deterioro e improductividad económica creciente. Este proceso es un tema complejo y amplio, ya que la persona que lo transita se encuentra en un nuevo momento de construcción, reelaboración y reposicionamiento psíquico que aún se entrecruza con una mirada social y un imaginario que rechaza y desmiente la adultez mayor (Iacub, 2014).

En relación con esto, se considera que la subjetividad y perspectiva de las personas son factores relevantes en las creencias que se tienen de la etapa de vida. Una perspectiva, según la Real Academia Española, es un punto de vista desde el cual se considera o se analiza un asunto y/o visión, considerada en principio más ajustada a la realidad, que viene favorecida por la observación ya distante, espacial o temporal, de un hecho o fenómeno.

Por lo tanto, la complejidad del proceso de envejecimiento se visualiza en la subjetividad de cada persona, en los modos en que las personas metabolizan sus propios cambios, sus vínculos, toma de decisiones y las interacciones sociales (Iacub, 2014).

Con el pasar del tiempo se han creado diversos mitos sociales que rodean a las personas adultas mayores y su etapa de vida. Las investigaciones han dado énfasis al interés por la prolongación de la vida, el deseo de permanecer eternamente joven y el miedo a envejecer, llevando a sobrevalorar la juventud y desvalorizar la adultez mayor.

A pesar de que otras consideraciones resaltan a las personas adultas mayores como un grupo con características particulares y activo, es recurrente la idea de que no cuentan con un rol en la sociedad. Producto de este imaginario social que se ha realizado de la población, se han creado diferentes mitos y estereotipos en torno al proceso de envejecimiento, la etapa de adultez mayor y las personas adultas mayores, los cuales son aprendidos desde la infancia, transmitidos por generaciones y perpetuados a través de la socialización, es decir, son ideas negativas que se han encargado de deformar la realidad e implantar creencias acerca de la población (CONAPAM, 2014).

Como bien se ha señalado, el proceso de envejecimiento y las personas adultas mayores han estado rodeados de creencias y estereotipos a lo largo del tiempo, entre los que se destacan, con que todos son enfermos, que pierden su autonomía, que sufren de deterioro intelectual, que tienen mal carácter, que se infantilizan, que pierden su sexualidad, que sufren de aislamiento social, que son lentos, que todos envejecen igual, que deben vivir en hogares, que sufren de depresión constante y que son improductivos. Siendo todo esto parte de las valoraciones negativas que rodean a las personas adultas mayores y que no muestran la realidad, sino que construyen una imagen negativa del proceso en general y de las personas mayores (CONAPAM, 2014).

Producto de estas valoraciones negativas, que la sociedad ha realizado de la población adulta mayor, existe una tendencia a que las mismas personas adultas mayores puedan transmitir ideas equivocadas en torno a su propia etapa, generando un aislamiento y negación a la posibilidad de seguir participando activamente en todos los ámbitos de la vida, debido a las concepciones falsas, temores, creencias y mitos que la sociedad ha construido (CONAPAM, 2014).

Cerquera, Álvarez y Saavedra (2010) definen los estereotipos como una construcción errónea del pensamiento, ya que no corresponden a la realidad, suelen demostrar una actitud defensiva y sobre generalizada, describen atributos rígidos y sobrevaloran en pro del rechazo de otro grupo.

A partir de la dimensión del acuerdo social, los estereotipos se definen como los rasgos que se atribuyen a un grupo, pero en función del consenso de opiniones. Por lo tanto, la valoración de sí mismo que haga cada adulto mayor será indispensable en la creación de la perspectiva de la etapa de vida que esté enfrentando.

Dichos autores expresan que es fácil para la persona adulta mayor proyectar sobre sí mismos tales estereotipos, ya que éstos han estado presentes durante la mayor parte de su vida, de modo que podrían actuar en la adultez mayor contra ellos mismos. Esto puede suponer que la perspectiva sobre la etapa que se tiene en edades tempranas irá repercutiendo de manera notoria cuando se llegue a ella.

De igual manera, estas perspectivas que se han reproducido a lo largo del tiempo, en torno al proceso de envejecimiento, han generado dos formas de valorar la etapa: una positiva y otra negativa. La primera hace referencia a la consideración de la persona adulta mayor como una persona sabia, cargada de experiencias y potencialidades, merecedora de respeto, productividad y con capacidad de aprender cosas nuevas. Mientras que la segunda destaca a la persona adulta mayor en un estado deficitario, cargado de pérdidas significativas e irreversibles (CONAPAM, 2014).

Producto de esa valoración negativa respecto al proceso de envejecimiento Iacub (2012) plantea tres problemas generados por una visión prejuiciosa y descalificadora de las personas adultas mayores:

1. Produce limitaciones en la autonomía, ya que otras personas comienzan a tomar las decisiones y la persona adulta mayor a creerse incompetente.

2. Genera una interferencia en las interacciones sociales, puesto que media una duda en la capacidad real de juicio, lo que determina que no se establezcan relaciones en profundidad y que se desacredite la voluntad de la persona adulta mayor.

3. Induce a que se les oferten y adopten actividades inapropiadas, infantilización o poco estimulantes, circunstancia que por otro lado funciona como un mecanismo para consolidar dichas creencias. Estos problemas permiten poner de manifiesto la necesidad de revisar los prejuicios y estereotipos existentes acerca del proceso de envejecimiento.

A causa de estas valoraciones o ideas que se han realizado en torno a la población adulta mayor, Collazo, Calero, Ramos, Toledo, Morón, Pariente y Valdés (2017) destacan que debe surgir la necesidad de considerar las perspectivas que las propias personas adultas

mayores tienen sobre el proceso de envejecimiento, ya que a través de este se logra obtener el significado que ellas mismas le atribuyen conscientemente a este proceso de la vida.

Además, es a través del lenguaje que la actividad interpretativa de la población adulta mayor puede ser observada, dado que este representa la acumulación de significados y experiencias, integrando fenómenos y procesos de sus propias realidades objetivas, constituyendo el medio fundamental para comprender cada perspectiva (Collazo et al., 2017).

Así también, Sánchez (citado por Artavia y Fallas, 2012) plantean que las interacciones sociales de las personas adultas mayores (familia, ambiente, relaciones interpersonales, entre otros) son el fundamento necesario para poder visualizar a esta población como personas activas y creadoras de su propio proceso de envejecimiento.

Estos escritores señalan también que, la concepción teórica-social afirma que: “En la visión interaccionista-simbólica de la adultez mayor se argumenta que la interacción de los factores, tales como: el ambiente, la persona y sus encuentros sociales, pueden afectar el proceso del envejecimiento” (Sánchez, 2000, p. 93). Por tanto, para actuar sobre este proceso se plantea que se vinculen las funciones sociales que la persona desempeña con la imagen propia de sí misma.

El paradigma tradicional ha concebido a la adultez mayor como una etapa de carencias de distintos tipos: económicas, físicas y sociales, expresadas en problemas de ingresos, de falta de autonomía y de ausencia de roles sociales que desempeñar. Los prejuicios con la adultez mayor han llevado a aislar a las personas adultas mayores de los procesos de consulta y de la toma de decisiones a todo nivel. Esta desvalorización produjo como consecuencia que se les invisibilizara y no se les tuviera en cuenta a la hora de diseñar las políticas que le atañen.

En un grupo de personas de diferente etapa o edades puede haber diferentes perspectivas, ya que cada integrante posee una perspectiva personal sobre la situación en cuestión. Rodríguez (2008) menciona que al tratar de conocer la percepción que se tiene del adulto mayor, se reconoce que una sociedad consumista induce a la idea de que todo gira en torno a jóvenes dinámicos e ideas triunfadoras; al existir una modernización de la sociedad, se llega a limitar la participación a este grupo de personas adultas mayores.

Se sabe que la manera de percibirse es lo que permite la propia evaluación y que esta es el proceso psíquico conocido como perspectiva, que esta sea positiva o negativa depende

de la manera que cada uno tiene de enfrentar la vida, valorarse a sí mismo y valorar a los demás, y de ella depende en gran medida también, la manera más o menos airosa, exitosa, que cada uno practica para atender los conflictos y dificultades de la vida.

Asimismo, el ser humano actual se está enfrentando a la realidad del envejecimiento en medio de una sociedad generalizada, caracterizada por la alta competitividad, la necesidad de ser eficientes, una sociedad acelerada en donde las transformaciones tecnológicas, sociales, políticas, económicas y culturales han dado paso a la familia, en la cual el rol de una persona adulta mayor pierde protagonismo.

La influencia cultural y social en el rol de las personas adultas mayores es una situación que debe ser considerada cuidadosamente, ya que la sociedad juega un papel importante en sus vidas. Si la valoración que se hace de este grupo social no es positiva provoca que muchos de sus actores decaigan en su actitud hacia la vida y tengan una autovaloración negativa de su situación (Rodríguez, 2008). Los conflictos familiares, el aislamiento, el desprecio, la soledad, el maltrato y otras violaciones que sufren por causas ajenas a su voluntad, hacen que la valoración de sí mismos sea baja y debido a ello no puedan disfrutar de un nivel de calidad de vida óptimo (Morales, 2000).

Pese a lo mencionado, hay que tomar en cuenta la opinión de Palacios (2001), cuando indica que la transformación hacia la adultez mayor de la población ha sorprendido a una sociedad con una imagen de juventud como un aspecto fundamental, y sólo en los últimos quince o veinte años el tema de la persona adulta mayor ha pasado a ser parte de la preocupación pública. Para esto se han aplicado diversas iniciativas de variada índole y orientación, programas públicos y privados, con fines de lucro o programas sociales, destinados a atender al creciente grupo de personas adultas mayores, mediante actividades que les permitan mantener una calidad de vida.

Una parte importante del tratamiento de este problema social lo constituye el cambio en la percepción cultural de la adultez mayor, lo que implica una transformación de actitud hacia esta etapa de la vida, tanto de las generaciones más jóvenes, como de los mismos adultos mayores. Esto lo complementan algunas personas jóvenes que han compartido su opinión en relación con esta población, indicando que las personas adultas mayores tienen una gran experiencia pero que no se les da el espacio necesario para que sea puesta al servicio de la sociedad” (Rodríguez, 2008).

Es necesario comprender que la persona adulta mayor tiene mucho con qué contribuir al desarrollo de la sociedad; por lo tanto, debe dársele la oportunidad de brindar sus aportes y de participar en cualquier situación de la vida cotidiana. Esto se logra al crear los espacios necesarios para que todos los grupos generacionales se complementen y se fortalezcan con la capacidad y la experiencia de unos y la energía y la juventud de los otros.

Finalmente, para que el imaginario social pueda transformarse en la población adulta mayor y en distintas poblaciones es necesario tomar en cuenta la perspectiva del individuo que se encuentra en la etapa del ciclo vital y promover espacios educativos, sociales, personales, físicos, emocionales y laborales, en el cual estas personas puedan optar por un proyecto personal para el uso adecuado de su tiempo libre, por lo tanto, la elección de este proyecto dará respuesta a la manera en que cada persona concibe el envejecimiento.

Ahora bien, ante el nuevo panorama que involucra la participación de las personas adultas mayores en nuestra sociedad, es de vital importancia reconocer la trayectoria que ha tenido la Orientación Vocacional a lo largo de los años hasta la actualidad, con el fin de determinar el protagonismo que esta puede mantener en el desarrollo satisfactorio de la población adulta mayor.

Orientación Vocacional

Las prácticas de Orientación Vocacional a lo largo de los años, según Rascovan (2016), han sido tradicionalmente destinadas a estudiantes que se encuentran finalizando los estudios secundarios, con el fin de brindarles un proceso de acompañamiento en la elección de una carrera a nivel superior.

No obstante, en la actualidad estas prácticas relacionadas con elegir qué hacer en la vida y el acceso al servicio de Orientación se han posicionado como un derecho para todas las personas independientemente de las características que presenten.

Dada la transición que ha presentado esta disciplina, a continuación, se realiza una breve descripción de los principales períodos paradigmáticos en la evolución de la Orientación Vocacional en el mundo, planteados por Aisenson, Virgili, Siniuk, Rivero, Rivarola y Polastri (2011).

Respecto al primer paradigma Abran, Bonanata, Gastaldo y Saidman (2017) señalan que este inicia a finales del siglo XIX, hasta aproximadamente el año 1950. En este período

comienzan a aparecer nuevos oficios que se relacionan con los rasgos de la persona, entendida en ese entonces como identidad profesional.

Además, durante esa época, Frank Parsons publica su libro “Choosing a Vocation” (1909), adquiriendo gran protagonismo gracias a los tres postulados que plantea:

1. Las personas difieren por sus rasgos.
2. Las profesiones se distinguen por las exigencias que estas requieren.
3. Existe la posibilidad de asociar personas a diferentes profesiones.

Dada esta situación, la disciplina de Orientación durante esa época estaba destinada a vincular personas con una profesión. Dicha actividad se llevaba a cabo mediante la persona profesional en Orientación, la cual se encargaba de evaluar los rasgos personales con los oficios o profesiones que mejor se adecuarán a estos. En esta época, este enfoque resultaba muy sencillo y estático, pues no contemplaba cambios en las personas (gustos, intereses, motivaciones) ni en el mundo laboral (Abran et al., 2017).

Como parte del segundo paradigma, Abran et al. (2017) mencionan que este inicia después de los años 50 y se extiende aproximadamente hasta los años 70. A partir de los aportes de nuevas teorías, este paradigma comienza a fundamentarse en las Teorías del Desarrollo y las Teorías de la Personalidad, describiendo el significado del término carrera y madurez vocacional, según Donald Super. Dicho enfoque buscaba que las personas lograran alcanzar la madurez vocacional y el planeamiento de la carrera, gracias a la función del profesional a cargo que consistía en ayudar a la persona en su desarrollo.

El tercer paradigma, según Abran et al. (2017), comienza alrededor de los años 70, dado por grandes cambios a partir del surgimiento de nuevas tecnologías, el avance de la informática y el surgimiento de grupos económicos. Durante esta época se producen un sinnúmero de transformaciones en los planos social, económico, político y cultural, que permiten justificar teorías que intentan dar a conocer cómo las personas se enfrentan a cambios de contextos y cómo se puede brindar acompañamiento en esa situación.

El objetivo de la Orientación comienza a vincularse estrechamente con la educación, enlazando la tarea del profesional con la promoción de los aprendizajes.

Al respecto, Abran et al. (2017) señalan que durante esta época la disciplina es comprendida como un dispositivo que ayuda a las personas a lo largo de la vida en momentos de precariedad de trabajo, crisis, transiciones, manteniendo a la persona en una posición

activa y abordando las problemáticas vocacionales desde un paradigma crítico, complejo y transdisciplinario.

En la actualidad, según Abran et al. (2017), surge la necesidad de hablar de “trayectorias de vida” durante las cuales las personas van diseñando y construyendo su propia vida a medida que esta va avanzando. Es por esto por lo que en el abordaje de la Orientación Vocacional ya no se habla sólo de adolescentes que se enfrentan a una situación de elección, sino que se modifica considerando a toda persona que se encuentre viviendo situaciones de cambio generadas por diferentes motivos relacionados con su vida, empleo y otras.

De igual manera, Ramírez (2015) señala que la evolución de la disciplina no solo ha respondido a la atención de las demandas del mercado laboral, sino también a otros elementos, que si bien no se alejan de las demandas primarias, han incidido en el establecimiento de una visión holística del ser humano, en el cual no solo se considera la ubicación satisfactoria en el mundo laboral como un objetivo de vida, sino que también se otorga importancia a la realización plena de la persona, es decir, no sólo se trata de gestionar procesos que permitan favorecer la consolidación de individuos productivos, sino también de personas que aporten al bienestar colectivo desde distintos ejes.

Tomando como base la historia de la Orientación Vocacional y cómo esta ha venido emergiendo en el trabajo con diferentes poblaciones, resulta importante comprender con mayor claridad el significado de un proceso de Orientación Vocacional, como un aspecto fundamental para el acompañamiento de las personas adultas mayores durante su proceso de envejecimiento, así como los factores que intervienen para el desarrollo del mismo, pues a través de este se logrará una comprensión más amplia acerca del abordaje que puede brindarse a la población adulta mayor desde la disciplina de Orientación.

Desarrollo vocacional

De acuerdo con Pereira (2012), el desarrollo vocacional supone un proceso en el que se llevan a cabo decisiones vocacionales dinámicas que ocurren en las diferentes etapas del ciclo vital. Por lo que, Ginzberg, Ginsburg, Axelrad y Herma (citado Herr y Cramer, 1992) señalan que estos fueron los primeros en catalogar el desarrollo vocacional como un proceso en el que se dan una serie de decisiones que culminan con la elección vocacional y en el que

interactúan cuatro factores esenciales: los valores de la persona, los factores emocionales, el nivel y tipo de educación y las presiones ambientales.

Al respecto, Crites (citado por Pereira, 2012) plantea que Donald Super ha sido uno de los investigadores más importantes que ha logrado estudiar el desarrollo vocacional. En este caso, plantea que el desarrollo vocacional debe visualizarse como un proceso continuo de progreso personal y maduración a lo largo de la vida, en el cual cada etapa tiene sus tareas vocacionales específicas que se espera la persona pueda desarrollar.

Ante este panorama y a lo largo de los años, han sido muchos los investigadores que se han dado a la tarea de investigar el desarrollo vocacional, sin embargo, todas las definiciones comparten que este proceso involucra que la persona pueda desarrollar la capacidad para desempeñarse en una labor como parte de su estilo de vida, buscando, obteniendo y procesando información acerca de sí misma, acerca de las alternativas educativas y de las oportunidades del medio (Pereira, 2012).

Así también, Osipow (citado por Pereira, 2012) menciona que Donald Super establece que los comportamientos vocacionales pueden comprenderse mejor, si se tiene en cuenta el papel que desempeñan las demandas y presiones que cada ciclo vital impone a la persona y que están dirigidas a mejorar el concepto de sí mismo. Además, es fundamental que al considerar el desarrollo vocacional se tome en cuenta no solo las etapas que lo comprenden, sino también las tareas evolutivas vocacionales y la madurez vocacional.

Para ahondar más en la temática, es importante comprender que las tareas evolutivas vocacionales pueden definirse, según Pereira (2012), como las tareas que surgen alrededor de ciertos períodos de la vida y que pueden producir satisfacción y éxito o, por el contrario, inadecuación y desaprobación, según sea la manera en que la persona logra cumplirlas. Por su parte, la madurez vocacional es comprendida como la capacidad individual que permite enfrentar con éxito las tareas correspondientes a cada etapa del desarrollo vocacional.

Ante este panorama, y para efectos de esta investigación, es necesario considerar las principales características correspondientes al desarrollo vocacional en la etapa de la adultez mayor, con el fin de conocer a mayor profundidad las diferentes tareas evolutivas vocacionales que se presentan y cómo ocurre el proceso durante este momento del ciclo vital.

Etapa del desarrollo vocacional.

De acuerdo con Cruz (citado por Ureña y Barboza, 2015), esta etapa se caracteriza en su fase inicial por una disminución en la realización de actividades, hasta que se opta por el retiro laboral. La pérdida del empleo conlleva un proceso de duelo que depende de la manera en que cada persona lo experimenta, del significado individual y social que le da al trabajo, al sentimiento de utilidad que tenga y los recursos con los que cuenta e incluso a la condición de género. A continuación, se presentan las dos subetapas del proceso, basado en lo establecido por los autores mencionados.

Subetapas.

Desaceleración (60-75 años): En esta subetapa se presenta una disminución en la actividad por razones tanto sociales, físicas como mentales. Además, la naturaleza del empleo se modifica para ajustarse a las capacidades con las que cuenta la persona y se avecina la posibilidad del retiro laboral.

Retiro (A partir de los 70 años): En esta subetapa algunas personas pueden dar fin a su actividad laboral fácilmente y de manera placentera, mientras que a otras se les dificulta o solo lo dejan hasta que lamentablemente fallecen, dando a conocer que el retiro laboral es valorado por muchas personas como algo placentero y deseable, mientras que para para otras significa disgusto y frustración.

Además, algunas personas toman la decisión de asistir a Centros de Atención para la Persona Adulta Mayor, como centros diurnos u hogares de larga estancia, con el fin de dedicarse a realizar actividades que en etapas anteriores no pudieron desarrollar o incluso por condiciones físicas, mentales, familiares que los obliga a insertarse en las mismas.

Ante este panorama, es fundamental que se pueda brindar un proceso de acompañamiento a las personas durante esta etapa, con el fin de que puedan tener presente sus fortalezas, sus limitaciones, clarifiquen sus valores, se preparen física y económicamente para mantener la calidad de vida en el futuro, así como sensibilizar ante los prejuicios, mitos y actitudes negativas que surgen en esta etapa del ciclo vital (Ureña y Barboza, 2015).

Asimismo, Ureña y Barboza (2015) plantean que es fundamental que las personas comprendan esta etapa como un momento del desarrollo con grandes posibilidades para el

crecimiento personal, teniendo siempre presente el contexto familiar y social, así como el impacto del cambio en los roles.

En conclusión, la Orientación Vocacional se constituye como un proceso de acompañamiento que le permite a las personas descubrir sus habilidades e intereses, así como reconocer otros factores que giran en torno a sus elecciones vocacionales. A raíz de ello, resulta esencial identificar cuál es el abordaje que debe realizar una persona profesional en Orientación en el acompañamiento de las personas adultas mayores.

Enfoque evolutivo

Esencialmente, el posicionamiento teórico que respalda la presente investigación es el enfoque evolutivo del desarrollo vocacional propuesto por Donald Super. Dicho enfoque responde a uno de los referentes teóricos utilizados por las personas profesionales en Orientación en sus diferentes labores profesionales. Este contiene teorías que visualizan la Orientación Vocacional como un proceso a lo largo de la vida, en el cual las personas se enfrentan a diferentes tareas y etapas que se interconectan entre sí durante su ciclo vital (Bulgarelli, Rivera y Fallas, 2017).

A partir de este planteamiento, Pereira (2012) establece que el enfoque evolutivo surge como un proceso que ocurre en las diferentes etapas del desarrollo del ser humano, desde la niñez hasta la edad adulta, relacionado mayoritariamente con los estudios y el trabajo. Además, considera que la decisión vocacional de una persona no es estática, sino que ocurre de manera dinámica a lo largo de la vida.

Asimismo, Cervantes (2003) plantea que antes que existiera este enfoque teórico no se le otorgaba lugar a la evolución de la conducta como un fenómeno psicológico global, sin embargo, con este planteamiento se vislumbra hacia el futuro, mejorando de esta forma la conducta vocacional de la persona.

En palabras de Rivas (1998), el enfoque evolutivo brinda una introducción a la dimensión temporal en el asesoramiento, dando la posibilidad de que todos los cambios de la conducta, sea vocacional, personal o social, puedan ocurrir a lo largo de esa dimensión continua, que es la vida del ser humano.

Así también, la teoría plantea que, durante todo el ciclo vital, las personas están comprometidas con varios papeles que ejercen cierta influencia durante el proceso

vocacional, papeles que varían en intensidad y en grado de responsabilidad de acuerdo con el incremento de la edad, es decir, estos pueden modificar el estilo de vida de las personas y aumentar el impacto de las decisiones vocacionales en el desarrollo general de cada ser humano (Bulgarelli, Rivera y Fallas, 2017).

A raíz de la importancia que ha obtenido este enfoque a lo largo de los años, varios autores se han dado a la tarea de catalogar diferentes conceptos vinculados con el desarrollo vocacional. Al respecto, Ginzberg, Ginsburg Axelrad y Herma (citado por Herr y Cramer, 1992) fueron los primeros autores en describir el desarrollo vocacional como un proceso en el que ocurren una serie de decisiones que culminan con la elección vocacional.

De igual manera, estos autores identificaron cuatro tipos de factores esenciales que interactúan en el proceso; los valores de la persona, los factores emocionales, el nivel y tipo de educación y las presiones ambientales. Asimismo, Pereira (1998) señala que el autoconcepto, la madurez vocacional y las expresiones longitudinales de la conducta vocacional son aspectos fundamentales para el desarrollo de este enfoque.

En vinculación con lo anterior, Rivas (1998) plantea que la teoría y el desarrollo evolutivo resultan apropiados para el concepto de patrones de vida, ya que reflejan el hecho de que el desarrollo vocacional es un aspecto más del crecimiento personal.

En otras palabras, el ser humano enfrenta modificaciones en su conducta desde que se encuentra en la niñez hasta que está fuera del mundo laboral productivo, dichas modificaciones no ocurren únicamente de manera física sino también psicológica, por lo que el enfoque evolutivo va siguiendo paso a paso las etapas que se presentan con el fin de complementar mediante diferentes atenciones y acompañamiento para que cada una de estas pueda ser desarrollada de forma satisfactoria.

De acuerdo con Pereira (2012), los diversos planteamientos que surgieron en torno a este enfoque permitieron posicionar a Donald Super (citado en Crites, 1981) como el autor que logró variar el concepto de orientación como un suceso (acto de elección en un momento dado) a un concepto dinámico de proceso para el estudio de la conducta vocacional en el contexto del desarrollo humano.

Asimismo, Pereira (2012) señala que, en el estudio del enfoque evolutivo, Super recibió la influencia de Charlotte Bühler quien definió una serie de etapas de la vida humana como un proceso continuo de progreso personal y maduración a lo largo de la vida, en el cual

cada una de las etapas posee características diferentes y tareas vocacionales específicas que deben consolidarse. Además, durante este proceso la persona desarrolla la capacidad para desempeñarse en el trabajo como parte de su estilo de vida, a través de la búsqueda, obtención y procesamiento de la información de la persona, sus alternativas educativas y el mercado de trabajo.

Por lo que, Super (citado en Pereira, 2012) señala que los diferentes comportamientos vocacionales pueden comprenderse mejor si se tiene en cuenta el papel que desempeñan las demandas y presiones que cada etapa del ciclo vital impone a la persona, las cuales están dirigidas a mejorar el concepto de sí misma.

Continuando con estos planteamientos, Pereira (2012) señala que en el enfoque evolutivo se considera el desarrollo vocacional como una expresión del desarrollo personal, en el cual cada una de las etapas posee características específicas como: etapas del desarrollo vocacional, tareas evolutivas y madurez vocacional. En otras palabras, el desarrollo vocacional es un aspecto más del desarrollo total de la persona.

En concordancia con lo anterior, Super (en Pereira, 2012) establece que los seres humanos pasan por cinco etapas del desarrollo vocacional durante toda la vida, iniciando por la etapa de crecimiento y finalizando en la de declinación.

Por esto, Bulgarelli et al. (2017) señalan que dicho planteamiento en la teoría de Super, Savickas y Super (1996) se conoce como maxi-ciclo, el cual hace referencia a etapas vocacionales en las que la persona lleva a cabo el proceso de crecimiento, exploración, establecimiento, mantenimiento y desaceleración, implicando no solo transiciones entre cada una, sino también divisiones en períodos, según las tareas que se deban cumplir para cada una.

Para efectos de la presente investigación, se considera la etapa de declinación o desaceleración, la cual comprende a las personas de 65 años en adelante. Dicha etapa, plantea que a medida que declinan las facultades físicas y mentales, la actividad de trabajo se va modificando y la persona comienza a experimentar nuevas opciones que quizá antes no pudo desarrollar (Pereira, 2012).

Asimismo, Super (en Pereira, 2012) considera que el desarrollo vocacional se logra a medida que las personas logran realizar una serie de tareas evolutivas correspondiente a cada una de las etapas de la vida. Dichas tareas surgen alrededor de ciertos períodos de la vida y

dependiendo de la forma en que se realicen pueden producir satisfacción y ayuda para el cumplimiento de las siguientes, o, por el contrario, sentimientos de inadecuación y desaprobación.

En relación con la etapa de desaceleración, Pereira (2012) establece cinco tareas específicas que la persona experimenta durante esta etapa, las cuales son: desempeñar roles no ocupacionales, prepararse para el retiro, desarrollar cosas que siempre deseó hacer, reducir horas de trabajo y modificar la actividad ocupacional.

En concordancia con lo anterior, Freeman (en Bulgarelli, 2017) señala que el cumplimiento de cada etapa se basa en el afrontamiento que las personas realizan ante las tareas que se presentan en el entorno, según la etapa vocacional en que se encuentre cada individuo, tomando en consideración tanto la madurez vocacional como las elecciones en relación con los diferentes factores vocacionales durante todo el ciclo vital, ya que, en los procesos vocacionales, la ejecución de diversos roles vocacionales contribuye a clarificar el autoconcepto.

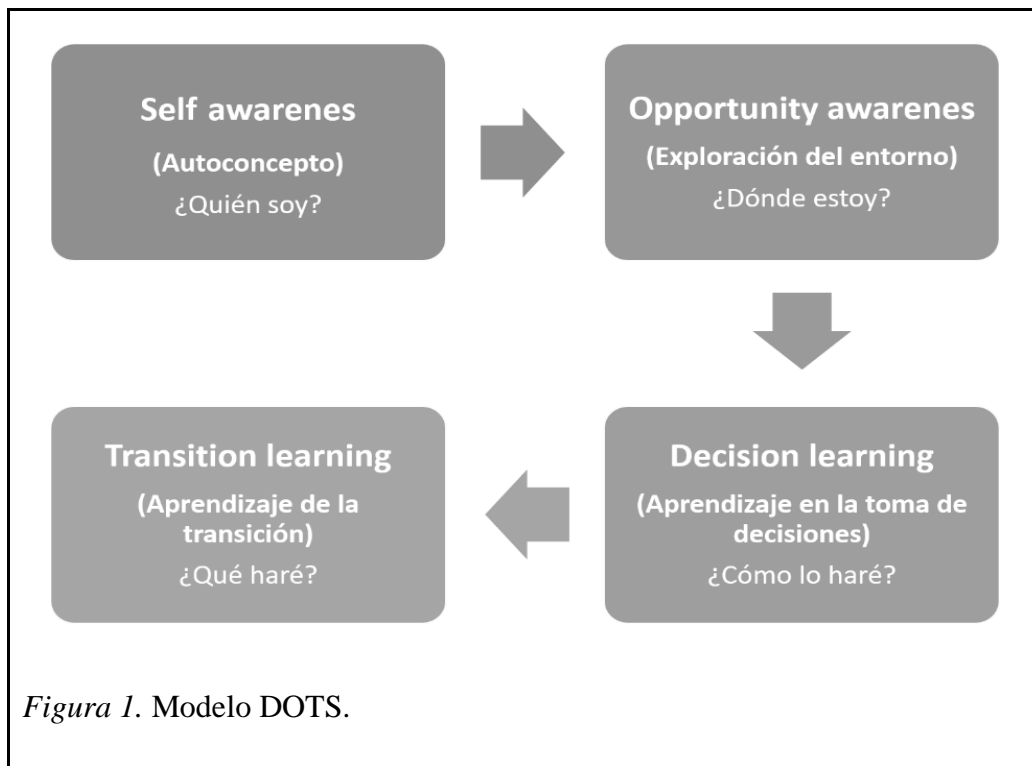
Así también, Ginzberg (en Rivas, 1998) señala que la elección vocacional es un proceso de toma de decisiones vocacionales a lo largo de la vida, mediante el cual la persona procura constantemente encontrar el ajuste óptimo entre las metas de la carrera y las realidades del mundo del trabajo.

Tomando en consideración la información mencionada anteriormente, se logra evidenciar que el enfoque evolutivo comprende el desarrollo vocacional como un proceso amplio en la vida del ser humano, en el que se otorga gran relevancia a diferentes aspectos como los valores, aspectos emocionales, ambiente, madurez, autoconcepto vocacional, entre otros.

Modelo DOTS/SODT

Al utilizar un enfoque evolutivo como base de la propuesta investigativa, es necesario considerar todas aquellas teorías correspondientes, así como el camino a seguir según el enfoque considerado. En este caso el modelo DOTS propuesto por Law y Watts (1997) resulta idóneo para mostrar el camino y la dirección que la investigación seguirá, permitiendo así el análisis de la temática propuesta.

Bill Law y Anthony Watts proponen en el año 1997 el Modelo DOTS, un modelo para impulsar el desarrollo de la carrera desde distintos factores vocacionales. Este modelo se centra en la actividad reflexiva, con el fin de que cada persona oriente su propia existencia, confirmando sus principios, valores y creencias, y además se cuestione ante la validez y confiabilidad; de esta forma, sobre la persona recae la responsabilidad de dirigir su propia vida a través de sus decisiones (Salazar y Parrales, 2017).



Nota: Adaptado del National Institute for Careers Education and Counselling.

El modelo de Orientación por el orden de sus siglas consta de cuatro dimensiones, las cuales se recomienda ser abordada en el orden SODT, ya que cada persona debe empezar por comprenderse a sí mismo para posteriormente conocer las oportunidades de su entorno, realizar un proceso de toma de decisiones y finalmente acordar cómo va a vivir esa transición. A continuación, se desarrolla cada uno de los componentes según Law y Watts (1997):

Self awareness (Autoconcepto). Sugiere a la persona pensar en sí misma y en lo que su elección puede hacer por ella o bien qué puede hacer ella por lo que eligió, con el fin de satisfacer sus necesidades. Este conocimiento propio se caracteriza por la intencionalidad en buscar o prever lo que se quiere hacer en un futuro, con el propósito de completar la situación actual.

Opportunity awareness (Exploración del entorno). Se motiva a la persona a reflexionar de manera objetiva acerca de las diversas opciones que le ofrece el entorno, oportunidades educativas y laborales. Implica contar con el apoyo de personas formadoras y empleadoras para descubrir oportunidades educativas y laborales que están al alcance. Cabe destacar que el ¿quién soy? y ¿dónde estoy? son paralelos, pues permiten comparar la idoneidad de una persona con sus elecciones vocacionales.

Decision learning (Aprendizaje en la toma de decisiones). La persona toma decisiones a partir de la visión clara de las opciones con las que cuenta y de los posibles resultados de optar por estas. Tomar decisiones es una competencia determinante, esto fortalece la propia identidad, lo cual comprende que las decisiones se dirigen a la satisfacción del proyecto vital que la persona está elaborando a partir de la reflexión de sus intereses, habilidades, valores y metas. Con el propósito de que la toma de decisiones responda a las demandas, los valores, los intereses y las aspiraciones personales, es muy importante contar con autonomía, definida esta por el uso de su libertad para desarrollar su independencia y planificar su futuro. Precisamente el desarrollo de la autonomía requiere desechar prejuicios o estereotipos.

Transition learning (Aprendizaje de la transición). Cada persona anticipa cómo va a llevar a cabo sus decisiones y va a asumir las consecuencias de estas, con capacidad para superar los obstáculos. En esta dimensión, la persona tiene mayor conciencia de su posible futuro y considera las consecuencias de sus decisiones, se mira a sí misma desde afuera para comprender su situación y definir los medios a su alcance para actuar en relación con lo que quiere ser y hacer. De esta manera, se enfrenta a la realidad por medio de las acciones a corto, mediano y largo plazo que responden a sus necesidades, motivaciones y aspiraciones propias.

En general, se considera que el aprendizaje en transición es un elemento esencial en el desarrollo vocacional, anclando los procesos de conciencia de oportunidades, autoconciencia y aprendizaje de decisiones a las realidades, y ayudando a las personas a

prepararse no solo para tomar decisiones sino también para implementarlas (Salazar y Parrales, 2017).

Con lo mencionado anteriormente, se resume el modelo de Orientación que induce a la persona a pensar en sí misma y actuar en pro de sus necesidades personales como agente activo dentro del sistema social y laboral. Este analiza lo que se podría hacer por sí mismo, a través de las oportunidades y habilidades que posee y tiene para ofrecer a la sociedad en cualquier etapa del desarrollo del ciclo vital.

Teoría del Autoconcepto

La teoría del autoconcepto, desarrollada por Donald Super, en el año 1953, sostiene que la conducta es la reflexión del individuo, con la cual intenta mejorar sus pensamientos autodescriptivos y autoevaluativos. El investigador propone que el esfuerzo de una persona para mejorar el autoconcepto lo lleva a escoger la ocupación que cree le permite la mayor autoexpresión.

El autoconcepto se define como la percepción que el individuo tiene de sí mismo. Con esta definición basa su teoría Super, cuando relaciona el autoconcepto con la elección vocacional, además plantea cómo este concepto de sí mismo y el “sí mismo vocacional” se van estructurando mutuamente.

La definición del autoconcepto requiere que la persona se reconozca como individuo y a la vez reconozca la semejanza de sí mismo con otras personas. Esta toma de conciencia lleva a la toma de decisiones acerca de su educación y de su trabajo, mismas que se relacionan con el concepto de sí mismo.

Este aspecto se desarrolla a causa de la interacción de la persona con su ambiente. Super ha propuesto que el individuo, al escoger una ocupación, está seleccionando un rol que cree le permitirá ser y desarrollar lo que percibe que es.

Desde otras perspectivas, el autoconcepto es entendido como el resultado de un proceso reflexivo, mediante el cual la persona adquiere la noción de su ser, sus cualidades y características (Navarro, 2009).

Siguiendo esta línea, Álvarez (1995) plantea que el autoconocimiento pretende brindar a la persona la información suficiente sobre sí mismo, integrando sus capacidades, aptitudes, destrezas, actitudes, intereses, aspiraciones, motivación, valores, madurez,

experiencia, estilo de vida, entre otros. Asimismo, estos aspectos permiten que las personas logren un conocimiento claro y conciso sobre sí mismas, de sus características personales, permitiendo que se pueda determinar si estas se encuentran acorde a las preferencias vocacionales que poseen, integrando la situación personal y el proyecto de vida.

De igual manera, al llegar a la etapa de la adultez mayor, y gracias a los diferentes cambios que se han presentado para alcanzar este momento de vida, las personas pueden ser capaces de reconocer qué habilidades han asumido y qué limitaciones han adquirido con los años. Para ello, Monjas (2000) señala que el conocimiento de sí mismo implica una descripción basada en el nivel cognitivo, ya que surge a partir de la conciencia que la persona logra realizar de sus características propias.

Por tanto, es fundamental que durante todas las etapas del ciclo vital se logre favorecer la exploración propia en la persona, en la cual pueda tomar conciencia sobre cuáles son sus características personales y cómo estas pueden ser congruentes con sus preferencias profesionales.

Ante esta situación, es fundamental que las personas profesionales en Orientación se encarguen de promover la exploración de los distintos aspectos que se interrelacionan con el autoconocimiento en las personas adultas mayores, así como potencializarlos, con el fin de que puedan acceder a las herramientas suficientes para tomar decisiones vocacionales, vinculadas con sus características personales (Aguilar, Azofeifa, Guzmán, Salas, Venegas y Ureña, 2014).

En relación con esto, Serrat (2005) citado por Barboza, Espinoza, Jiménez, Morán, Quesada, Vargas y Zúñiga (2014) plantea que el proceso de conocimiento de sí mismo conduce a la persona adulta mayor a mejorar no solamente la relación consigo misma, sino que a la vez ayuda a optimizar sus relaciones interpersonales, es decir, el autoconocimiento se puede comprender como un aspecto clave para el desarrollo personal y social de las personas.

Continuando en la misma línea, Pereira (citado por Barboza et al., 2014) señala que el autoconocimiento debe basarse en las diferentes áreas que conforman al ser humano, abarcando el conocimiento del propio cuerpo, el conocimiento de las fortalezas, intereses, motivaciones, el conocimiento de los sentimientos o emociones y el conocimiento de los pensamientos.

Asimismo, estos autores señalan que el proceso de conocimiento de sí mismo se desarrolla a lo largo de la vida, por lo tanto, puede ir cambiando no solo por lo que la persona adulta mayor ha vivido durante las etapas de su vida, sino también por las decisiones que realiza actualmente ante las diferentes circunstancias de su vida. Es decir, el autoconocimiento es un proceso cambiante que debe darse paso a paso y solo puede lograrse por medio de la experiencia personal (Pereira, 1998).

Así también, existen diversos factores que se consideran dentro de la teoría de Donald Super para alcanzar el conocimiento de sí mismo de forma integral; al respecto Bulgarelli et al., (2017) presentan los siguientes:

1. Factor intereses. El interés, generalmente, presume el gusto y la propensión por una actividad que la persona valora y que le proporciona satisfacción. El interés se origina por un sentido de competencia y perspectivas de los resultados ante una ocupación, que se refuerzan con la concepción de sí mismo o misma en relación con el nivel de autoeficacia.
2. Factor de personalidad. Totalidad de hábitos, intereses, aptitudes e ideales que una determinada persona posee, condicionadas por su historia de vida. Este factor ha sido considerado por los diversos enfoques y modelos del desarrollo vocacional, al ser un elemento intrínseco que determina la conducta humana por medio de la toma de decisiones del individuo.
3. Factor socioeconómico. Se refiere a que la persona elige libremente una ocupación que considere le brinda mayores beneficios económicos para posicionarse mejor ante las demandas sociales. Gavilán, Lisset, Castaño, y Crites, citados por González (2003), hacen referencia a una sucesión de elementos o niveles sociales unidos a la elección vocacional, entre ellos ciertos condicionamientos sociales que inciden en las elecciones profesionales o vocacionales
4. Factor diversidad. La diversidad puede entenderse como todas aquellas características que hacen a las personas y a los colectivos diferentes, se trata de personas diferentes en cuanto a: capacidades, estilos, ritmos, motivaciones y valores culturales. Estas pluralidades sociales son las que nutren a este factor, satisfaciendo la necesidad del mercado ocupacional de tener variedad de personas capacitadas, sean profesionales o no, para la diversidad de espacios de productividad. Aguado (2003)

explicita tres dimensiones identificadas para el estudio de la diversidad en educación y la formación del profesorado, a saber: actitudes/ creencias, conocimiento y destrezas. Dentro de estas dimensiones se desarrollan valores, perspectivas y estrategias que orientan el análisis de la diversidad y su dinamismo en el quehacer educativo.

Asimismo, con respecto a la diversidad cabe destacar que no todas las personas adultas mayores son iguales ni tienen las mismas necesidades ni los mismos intereses. Al igual que en toda edad, hay diversidad. Y la adultez mayor es mucho más diversa de lo que se piensa, por eso, la idea de segmentar por tramos etarios a la población mayor e identificar las principales características de cada grupo para, a partir de ellas, poder tomar mejores decisiones, diseñar programas más efectivos y dar real respuesta a sus necesidades (Quinteros, 2019).

En relación con lo anterior, uno de los supuestos que nutre la teoría de Super se basa en que la elección vocacional involucra una transacción entre aspectos dentro del orden social y personal, el concepto de sí mismo de la persona y conocimiento de las oportunidades del medio y aprendizajes recientes y patrones de conducta, y el producto de la confluencia de todo lo anterior (Rivas, 1998).

Es decir, las condiciones personales que se ostentan y las influencias sociales que se ejerzan sobre esta, de acuerdo con sus diferencias existentes en comparación con el contexto inmediato en donde viva, es un factor que determina el desarrollo vocacional, ya que esta interacción dialéctica entre lo personal y lo social es la base del concepto de sí mismo o misma y, en consecuencia, de las aspiraciones vocacionales de la persona.

Es por esto por lo que, como profesionales de la Orientación, Barboza et al. (2014) plantean que se deben favorecer espacios en los que las personas adultas mayores logren adquirir conciencia acerca de quiénes son y con qué recursos cuentan, permitiéndoles identificar aquellas características que los distinguen como seres humanos y que les permiten desarrollar una identidad propia. Además, permite que la persona logre determinar cuál es el sentido que desea otorgarle a su vida, mediante el conocimiento y la aceptación de lo que considere valioso para sí misma.

De esta manera, el conocimiento de sí mismo permitirá a la persona adulta mayor estar preparada ante los retos diarios que irán surgiendo, ser más consciente de las oportunidades

que el medio ofrezca, así como poner en práctica la capacidad propia de ajustarlas para su favorable inserción, facilitando el desarrollo de su identidad personal para desenvolverse de manera más adecuada en la sociedad (Barboza et al., 2014).

De este modo, Aguilar et al. (2014) señalan que el conocimiento de sí mismo es un aspecto muy importante dentro del proceso de Orientación Vocacional, que requiere estar estrechamente vinculado con el conocimiento del medio, ya que a través de estos dos aspectos las personas puedan tener una visión acertada sobre sí mismos, así como de las diferentes oportunidades que ofrece el medio para determinar sus preferencias vocacionales.

Teoría de la Exploración del entorno

Se entiende por conducta de exploración vocacional la actitud que tienen las personas para investigar o indagar los contenidos internos para darles sentido, permanecer alerta para captar las oportunidades que le ofrece el medio y valorar si responden a sus valores internos (López, 2003; Romero, 2004).

Se indica que es “un proceso de reflexión genuino de las creencias y experimentación de direcciones alternativas que contribuye en la formación de la identidad vocacional”. Esta actitud es la “primera de las tareas del desarrollo vocacional que además está compuesta por la cristalización, especificación y realización” (López y Romero, 2004 p.342).

Rodríguez, Sandín y Buisán (2000) se refieren a la conducta vocacional exploratoria como aquella que tiene como objetivo recabar información y explorar con el propósito de escoger, prepararse, ingresar, adaptarse y progresar en una carrera, ocupación u oficio. La exploración vocacional implica desarrollar la capacidad para vivir las experiencias, buscar información y acumular oportunidades que ayuden a construir una imagen de sí; elaborar su propia noción del entorno social y del laboral; cuestionar la relación con el medio ambiente y tomar conciencia de las variables internas y externas que influyen en el desarrollo vocacional y en la toma de decisiones vocacionales.

El conocimiento del medio es la exploración que se realiza de las oportunidades académicas y profesionales que brinda el sistema productivo, sus perspectivas y las posibilidades que ofrece el mercado de trabajo (Parras, Madrigal, Redondo, Vale y Navarro, 2008).

Es fundamental que las personas logren realizar el proceso de conocimiento del medio de forma pausada y tomando el tiempo que consideren necesario, ya que esto permite que se pueda recolectar la información necesaria para llevar a cabo decisiones adecuadas, según las posibilidades que se ofrecen.

Ante ese panorama, es fundamental que las personas profesionales en Orientación logren brindar la mayor cantidad de información posible, integrando los recursos y datos necesarios, para que las personas puedan tomar decisiones acertadas, basado siempre en sus características personales y las oportunidades que ofrece el medio (Aguilar et al., 2014).

De esta manera, Barboza et al. (2014) señalan que el conocimiento del medio juega un papel fundamental en la búsqueda del sentido de vida de las personas adultas mayores, dado que permite alcanzar la trascendencia por el apego a los elementos circunscritos en su entorno (personas, cosas o situaciones).

Por otra parte, Mosca y Santiviago (2017) plantean que las personas a lo largo de su vida presentan una necesidad de expandirse más allá de sí mismas y de su núcleo familiar, dando la posibilidad de explorar nuevas opciones y alternativas que le permitan enriquecer las áreas que lo conforman. Por ello, es fundamental que las personas profesionales en Orientación puedan dar a conocer a la persona adulta mayor, todas aquellas oportunidades que ofrece el medio con base en sus preferencias vocacionales.

Dicho de otra forma, todos los recursos que se den a conocer a las personas adultas mayores van a permitirles que tengan mayor claridad de lo que desean realizar, logrando el establecimiento de objetivos y la toma de decisiones más acertada llevando a la construcción de un proyecto de vida alcanzable y conduciendo a la autorrealización personal, aprovechando las oportunidades del medio (Barboza et al., 2014).

Por otra parte, estos autores plantean que es necesario resaltar que dentro del conocimiento del medio la persona adulta mayor evoluciona en conjunto con el mundo que le rodea, ya que las necesidades de ambos se han mantenido cambiando durante las diferentes etapas de la vida. Por ello, el conocimiento del medio es un proceso que no debe detenerse en la etapa de la adultez mayor, pues es fundamental que las personas adultas mayores puedan estar al tanto de las posibilidades con las que cuentan para reelaborar su proyecto de vida e invertir su tiempo libre de forma satisfactoria (Barboza et al., 2014).

A partir de la información mencionada, se logra concluir que el conocimiento del medio con el que cuentan las personas adultas mayores les va a permitir un mayor desarrollo de sí mismas, generando con ello proyectos de vida más realistas y contundentes, enriqueciendo a la persona para enfrentarse a los retos que se presenten (Barboza et al., 2014).

Con base en la información anterior, es fundamental señalar que tanto el conocimiento de sí mismo como del medio conducen a una toma de decisiones más razonable, basada en las características propias y las oportunidades que este ofrece. Por esta razón, una toma de decisiones adecuada permite garantizar que la persona adulta mayor logre desarrollar un proceso de Orientación Vocacional satisfactorio, así como alcanzar los propósitos que considere esenciales para su vida.

Oportunidades de participación

De acuerdo con el I Informe de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, Fernández y Robles (2008) plantean que la participación social de las personas adultas mayores puede generar beneficios relacionados con la oportunidad de compartir en espacios distintos al ámbito familiar, dando así la posibilidad de contar con una red de apoyo para sobrellevar las situaciones difíciles que se viven cotidianamente y con el fortalecimiento de los vínculos de cooperación y solidaridad entre las personas participantes de las agrupaciones.

Asimismo, las oportunidades de participación con la que cuentan comúnmente las personas adultas mayores en Costa Rica son grupos que promueven el acompañamiento, la autoestima, la recreación y la actividad física. Siendo estos grupos importantes para alcanzar objetivos puntuales y con ello mayor integración, permanencia del grupo y mejores niveles de satisfacción entre sus integrantes (Fernández y Robles, 2008).

De igual manera, las agrupaciones de personas adultas mayores pueden comprenderse como redes de capital social que trascienden el ámbito individual y se constituyen en espacios de amistad, confianza, reciprocidad y compromiso. Cabe destacar que, la mayoría de los grupos para personas adultas mayores posee objetivos y motivaciones relacionados con el acompañamiento, la motivación para seguir adelante en momentos difíciles y el fortalecimiento de la autoestima en la vejez. Estos grupos desempeñan un papel primordial para las personas adultas mayores, ya que les brinda la posibilidad de compartir sus vivencias

con otras que se enfrentan a situaciones similares, permitiendo la formación de nuevas amistades y el disfrute del tiempo libre (Fernández y Robles, 2008).

Como parte del objetivo que poseen las oportunidades de participación, Fernández y Robles (2008) destacan principalmente la importancia de aprender nuevas cosas de manera entretenida resaltando actividades como: bailes, manualidades, pintura, guitarra, canto, teatro, entre otras, siendo estas una forma de invertir el tiempo mientras se desarrollan destrezas e intereses particulares.

Así también, las actividades recreativas como paseos, bingos, juegos, bailes, celebraciones de cumpleaños y otras festividades conducen a la interacción de las personas adultas mayores en sus comunidades, y se conjugan con algunas acciones de proyección a la comunidad, como la ayuda a hogares de personas adultas mayores y centros diurnos, escuelas y colegios (Fernández y Robles, 2008).

Con respecto a la información acerca de la participación en grupos por parte de las personas adultas mayores, Fernández y Robles (2008) destacan que las acciones en torno a esta población forman parte fundamental de la vida cotidiana de quienes participan; el hecho de reunirse con una frecuencia semanal marca la rutina y contribuye a la construcción y la consolidación de vínculos entre las personas. Así también, la satisfacción de las personas adultas mayores que participan en grupos se asocia con las posibilidades de dar y recibir apoyo en diversas dimensiones de la vida cotidiana.

Además del intercambio de experiencias, la recreación y la solidaridad, algunas personas adultas mayores encuentran en la participación en grupos una posibilidad de mejorar sus condiciones de vida, tanto en el seno familiar como comunitario; permitiéndoles desarrollar su potencial organizacional para llevar a cabo proyectos educativos, políticos, deportivos y productivos.

Teoría del Aprendizaje de la toma de decisiones

La toma de decisiones según Parras et al. (2008) es comprendida como la determinación autónoma y responsable que realiza la persona para abordar un proyecto de vida basado en la adecuación de características personales a los requerimientos de las opciones académicas y laborales ofrecidas.

En palabras de Álvarez (1995), la toma de decisiones es un desarrollo continuo y secuencial que se encuentra estrechamente ligado con la información que uno posee de sí mismo y del medio educativo, profesional y ocupacional. Además, este proceso se identifica como una situación de permanente equilibrio y desequilibrio que va generando pequeñas decisiones, volviéndose cada vez más complejas y convirtiéndose en decisiones vocacionales trascendentales.

A partir de las consideraciones anteriores, López (2003) plantea que la teoría de la decisión se define por Humphreys, Svenson, y Vari (1983), como una teoría de elección individual que tiene que ver con la delimitación del acto-secuencia de un evento, que involucra una serie de consecuencias y su evaluación, así como el cálculo de la utilidad esperada de las acciones emprendidas buscando la estimación explícita de las acciones-consecuencias que pueden objetivarse.

Por su parte, Valls (López, 2003) establece que una teoría de toma de decisiones es una descripción de un proceso psicológico en el que la persona organiza información, delibera acerca de las alternativas y hace un compromiso para su acción. Asimismo, más detalladamente, Jepsen y Dilley (López, 2003) señalan que, además, puede definirse como un marco conceptual que asume la presencia de un sujeto que decide una situación de decisión y una información relevante de dentro y fuera de la persona.

De esta forma, López (2003) establece que en un proceso de toma de decisiones la información es ordenada dentro de los conceptos de este, según la función a la que sirve. Además, se consideran dos o más alternativas de acción y se anticipan algunas salidas o consecuencias de cada una.

Asimismo, cada salida tiene dos características, la probabilidad o posibilidad de ocurrencia en el futuro y el valor, o relativa importancia (utilidad) para quien toma las decisiones. A partir de ello, la información es ordenada de acuerdo con una estrategia, de tal forma que quien toma las decisiones pueda fácilmente reconocer un curso ventajoso de acción y plantear un compromiso para su acción.

Con base a la información mencionada, la toma de decisiones se vincula con la selección y elección entre alternativas, la manera de formular el problema objeto de decisión, la formulación del juicio que conlleva a la acción final, los procedimientos de apoyo para

analizar y guiar el proceso y, finalmente, los fallos o anomalías que pueden resultar del mismo (López, 2003).

En vinculación con lo anterior, esta autora continúa señalando que, desde la práctica del asesoramiento, la toma de decisiones vocacionales produce cierta incertidumbre, ya que lo que manifiesta e inquieta a las personas principalmente es el resultado, es decir, la elección que finalmente se realiza entre diferentes estudios, carreras, profesiones o cualquier situación que experimenta la persona. Es decir, todo esto nos lleva a considerar que se hace la vinculación de una elección con la decisión vocacional y en la cual preocupa, sobre todo, el resultado.

Efectivamente, López (2003) plantea que la elección entre diferentes posibilidades puede reflejar tanto el punto final de un proceso largo en el tiempo, complejo en análisis y psicológicamente costoso, como, por el contrario, un aspecto que se manifiesta como una respuesta puntual, casi inmediata en la resolución y con escaso o nulo significado personal.

Considerando la información anterior, la toma de decisiones vocacionales se orienta y prepara con gran antelación (incluso años), además, considera múltiples áreas interconectadas (personales, familiares, escolares, laborales) e informaciones significativas para la persona. De esta forma, en cualquier caso, la elección es el punto final de un conjunto de decisiones vinculadas sucesivamente que actúan como condicionantes.

De igual manera, en este proceso existe una persona que toma decisiones ante un problema o situación problemática que percibe como tal, dentro de un ambiente de incertidumbre que caracteriza tanto el problema como las posibles opciones y, por tanto, las soluciones. Dicha acción, habitualmente no se produce de inmediato (tipo insight) sino que ocurre como un proceso secuencial de acciones encadenadas y con proyección de futuro (López, 2003).

A partir de ello, el proceso de toma de decisiones consiste en maximizar el valor de la información acumulada en el proceso de ayuda para lograr la mayor congruencia, según la fase evolutiva del sujeto (Rivas, 2003).

Con base en esta información, la toma de decisiones vocacionales es comprendida como la resolución del problema vocacional que se plantea una persona respecto a su futuro. Lo primero es saber delimitar los términos del problema: qué elementos tiene, qué información maneja, cómo analiza y estructura la situación problemática, qué ideas involucra

en sus planteamientos, qué expectativas tiene sobre la toma de decisiones, la elección vocacional y, en general, sobre el asesoramiento (López, 2003).

De esta forma, López (2003) plantea que el asesoramiento buscará analizar y ampliar hasta los límites de lo necesario el manejo de cuanta información relevante sea capaz de ser convertida en conocimiento significativo por parte de la persona, de manera que permita contribuir a reducir la ansiedad que la toma de decisiones genera en la persona.

A causa de ello, existe evidencia que permite señalar que el proceso de toma de decisiones puede generar cierta ansiedad, en sus diferentes grados, debido a la incertidumbre en la utilización de los propios recursos personales (autoconocimiento, autovaloración, autoestima, etc.), como al desconocimiento de los referentes a los que se dirigen la decisión.

De esta forma, en la vida diaria, ante diferentes temas que requieren decisiones que pueden tener repercusiones importantes, la persona procura mantener algún esquema de decisión con el que, según su mejor criterio y juicio, espera que pueda conseguir aquello que, satisfactoriamente, pretende en cada situación de elección (López, 2003).

De igual manera, López (2003) establece que no existe duda que lograr una meta u objetivo, intencionalmente deseado y percibido como valioso, supone involucrar todo un plan que requiere un proceso, más o menos complejo y largo en el tiempo, mediante el cual, se analizan diferentes variables, se indagan sus conexiones, repercusiones y alternativas, así como, las variantes y consecuencias que puedan producirse en ese recorrido.

Al respecto, Gelatt (1962) define la toma de decisiones como un proceso en que una persona escoge entre dos o más opciones. Por lo tanto, no es necesario tomar una decisión a menos que haya que considerar más de un camino a escoger. Sin embargo, el proceso no resulta sencillo, ya que en él influyen variables que Herr y Cramer (1992) clasifican en tres tipos, a saber:

1. Las que se relacionan con el desarrollo del individuo.
2. Las que se relacionan con el ambiente del individuo.
3. Las que se relacionan con las oportunidades educativas y vocacionales.

Tomando en consideración esta información, Gelatt (1962) plantea una teoría que contempla un enfoque evolutivo y secuencial sobre el proceso de toma de decisiones. Para ello, contempla cinco fases que van permitiendo a las personas transitar por pequeñas

decisiones hasta llegar a una definitiva. Dichas fases pueden ser definidas según Gelatt (1962) como:

1. Propósito u objetivo: en esta fase la persona se encuentra en una situación de encrucijada, ya que debe optar entre varias alternativas. Por ello, surge la necesidad de adoptar una decisión, requiriendo así de información para llevarlo a cabo.
2. Información: la persona debe obtener información pertinente y suficiente sobre los ámbitos personal, educativo y profesional, familiar y ambiental. Dicha información va a permitir organizar las diferentes estrategias.
3. Identificación de alternativas y posibles estrategias de ayuda: involucra organizar las diferentes estrategias que van a permitir a la persona adoptar decisiones más idóneas.
4. Identificación de las diferentes alternativas: se trata de predecir posibles resultados, de seleccionar cada una de las opciones, es decir, se examinan las posibles consecuencias de cada alternativa, de forma minuciosa contemplando: capacidades, duración, expectativas, intereses, personalidad.
5. Resultados probables: una vez previstas las consecuencias de cada una de las opciones, se pronostican o estiman los resultados probables. Se trata de diferenciar entre lo posible y lo probable.
6. Clarificación de valores: se realiza una valoración de la conveniencia personal de cada alternativa, considerando la jerarquía de valores que involucra cuatro valores básicos: lo económico, el estatus, la satisfacción personal y la seguridad.
7. Eliminación sistemática de cada una de las alternativas: se lleva a cabo tomando en cuenta la propia jerarquía de valores y las expectativas de logro.
8. Decisión propiamente: Una vez analizadas las posibilidades, los resultados posibles y probables de cada opción, los valores, la persona efectúa su propia toma de decisión.

Esta toma de decisión puede ser:

1. Definitiva: cuando efectivamente no se requiere recabar más información y se produce una sensación de que la elección ha sido correcta. Se considera la opción idónea.

2. Investigadora: se plantean nuevas estrategias que llevan a facilitar nuevos datos, que aporten a su vez, nuevas decisiones.
3. Evaluación: es necesario proceder a una retroinformación que evalúe las conductas adoptadas y permita obtener información sobre la idoneidad de las decisiones tomadas o bien el reorientar, cambiar a una nueva decisión.

Todo esto permite evidenciar que en gran medida la toma de decisiones es un plan racional, que no excluye, vivencias y emociones que son parte del propio comportamiento, sino que procura aislar y conocer su interdependencia para, finalmente, teniendo todo en cuenta, proceder a que la persona pueda tomar una decisión, que se materializa en una elección concreta. Como se logró determinar, el proceso de toma de decisiones debe desarrollarse de tal manera que las personas adultas mayores puedan hacer una interrelación entre el conocimiento de sí mismo y el del medio, permitiendo que logren esclarecer cuáles son las áreas vocacionales en las que posee más interés, definiendo si son congruentes con su proyecto de vida para finalmente realizar la elección (Aguilar et al., 2014).

Ante esta situación, Arguedas, Calderón, Cerdas, Jiménez y Vargas (2006) plantean que es importante destacar que el proceso de toma de decisiones es un procedimiento dinámico, fluctuante y flexible que considera la creatividad, incertidumbre y la casualidad como elección importante para tomar en cuenta al realizar una elección. Por ello, el acompañamiento de los profesionales debe girar en torno a guiar a la persona sobre los aspectos que influyen en la toma de decisiones, proporcionando la información necesaria para tomar elecciones acertadas.

De igual manera, Barboza et al., (2014) destacan que la toma de decisiones se desarrolla durante toda la vida, ya que involucra un grado de responsabilidad significativa que las personas deben asumir. Dicho proceso ocurre en el momento en que la persona se percata y reconoce que es necesario elegir entre las opciones que se le presentan surgiendo, así como una verdadera necesidad en la vida de la persona, pues le permite alcanzar mayor estabilidad y desarrollo en todas las áreas de su vida.

En esta misma línea, es necesario considerar que las decisiones que realice la persona adulta mayor van a generar experiencias de vida que influyen en su desarrollo, dado que estas se tomarán dependiendo de los factores internos y externos que conforman a cada individuo,

es decir, las decisiones son producto de lo que la persona es y lo que quiere ante la vida. Así también, la toma de decisiones es un proceso que no solo se lleva a cabo a nivel cognitivo, sino que también implica la experiencia que la persona está viviendo, el contexto en el que se encuentra inmerso y las emociones o sentimientos vividos.

Por ello, es fundamental que la persona logre tener un autocontrol emocional favorable, mantener la motivación ante la incertidumbre y desarrollar la habilidad de la creatividad (Barboza et al., 2014).

De igual manera, es importante considerar que la toma de decisiones es el medio por el cual la persona adulta mayor logra concretar lo elaborado en los aspectos anteriores, reflejando sus aspiraciones, metas, deseos, tomando en cuenta la flexibilidad que se requiere para llevar a cabo la elaboración y vivencia del proyecto de vida. Es decir, la toma de decisiones es fundamental para que la persona adulta mayor pueda ir contribuyendo a su potencial y las oportunidades que se presenten a nivel externo (Barboza y tal., 2014).

Tomando en consideración la información anterior, es de vital importancia que ante la realización de un proceso de Orientación Vocacional la persona también logre adquirir conciencia acerca de las transiciones que pueden presentarse en su vida, valorando el impacto que sus acciones y decisiones pueden contribuir a la resolución satisfactoria de las mismas.

Teoría del Aprendizaje de la transición

De acuerdo con Corominas e Isus (1988), los diferentes procesos de transición que suceden a lo largo de la vida suponen períodos de adaptación constantes, en el que cada proceso de transición requiere tomar decisiones que afectan, en mayor o menor medida, todos los aspectos de la persona.

Esencialmente, estas autoras plantean que el concepto de transición en ciencias sociales se relaciona con el concepto de estadio, etapa o período en que dividimos o secuenciamos la vida de una persona, es decir, que cada individuo en su desarrollo vital va pasando por diversas etapas. Asimismo, el concepto de transición en educación se relaciona con el concepto de estadio, etapa o período en que dividimos o secuenciamos la vida de una persona. De esta forma, los estadios responden a una evolución genética o a convenciones sociales. Es decir, la persona, en su desarrollo vital, va pasando por diversas etapas (Corominas e Isus, 1988).

Dichos cambios de un estadio a otro no ocurren de manera súbita o durante un momento puntual, sino que comprenden el tránsito entre estadios, involucrando períodos de adaptación. Estas situaciones de transición actúan como puentes de interconexión entre una situación previa y una situación posterior entre las que se opera la adaptación al cambio, en las diversas etapas de la vida profesional, familiar y social (Corominas e Isus, 1988).

Así también, Corominas e Isus (1988) señalan que las transiciones suponen un cambio en el modo de ver nuestra vida, ya que pueden involucrar cambios de carácter psicológico (variaciones emotivas, redefinición del autoconcepto, distinto nivel de autonomía) o sociológico (cambio de estatus, nuevas relaciones interpersonales).

En vinculación con lo anterior, Dops y De Cara (2019) señalan que, en la década de 1980, Nancy Schlossberg desarrolló la teoría del análisis de la adaptación humana a la transición, dicha teoría es una estructura sistemática que incorpora la noción de variabilidad para facilitar la comprensión de los eventos de transición, contemplando el aspecto psicosocial y postulando que la transición involucra cuatro conjuntos de variables:

1. Situación en la que ocurre el evento.
2. Características individuales.
3. Apoyo recibido.
4. Estrategias de afrontamiento.

Al respecto, Schlossberg (en Figuera, Rodríguez y Llanes, 2015) define este constructo como cualquier acontecimiento existente (o inexistente, aunque previsto) que resulta en un cambio de las relaciones personales, de las rutinas, de las concepciones acerca de uno mismo, del mundo y de los roles. Además, la transición incluye no solo obvios cambios vitales (como conseguir la graduación, acceder a un puesto de trabajo, casarse, tener el primer hijo, etc.), sino también cambios sutiles (como la pérdida de las aspiraciones profesionales, o la no concurrencia de eventos anticipados).

Asimismo, dicha transición produce una transformación en la comprensión de sí mismo y del entorno, es decir, involucra un cambio en el comportamiento y las relaciones de la persona. De esta forma el contexto, previsión, generalización y duración de las transiciones pueden generar diversas situaciones que influyen en los aspectos personales, familiares, escolares, sociales, relacionales económicos y de intereses y valores (Schlossberg, 1981).

De esta forma un evento (o su ausencia) puede ser definido como transición si su vivencia resulta en un cambio en la vida de las personas. Dicha adaptación a las transiciones vitales varía dependiendo de cómo percibe la persona su transición y de sus características (Figuera et al., 2015).

Con respecto al proceso de transición, Schlossberg, Waters y Goodman (en Deps y De Cara, 2019) lo comprenden como una composición de tres etapas, que se conceptualiza como "entrar", "pasar" y "salir". Asimismo, estos autores señalan que Pinheiro (2004) lo traduce, respectivamente, como: la entrada en la transición, la permanencia en la transición y la salida o finalización. Además, mencionando a Vieira (2012), este plantea que el modelo integrador propuesto por estos autores contempla que, independientemente de la transición, el punto de partida puede ser una iniciación o incluso un final.

A partir de ello, Deps y De Cara (2019) señalan que la iniciación ocurre cuando las personas se enfrentan a una nueva experiencia en la que se requiere adaptación a las reglas, normas y expectativas, mientras que la transición que resulta de un final se caracteriza por el abandono de un contexto, personas o formas familiares ocasionando generalmente cierta desorganización.

Posteriormente, continúa el período de reevaluación, que se relaciona con el equilibrio y el deterioro, en el cual, ante una nueva situación, las personas deben aprender a equilibrar sus actividades con otras áreas de sus vidas, a medida que avanzan en la transición. Seguidamente, la salida, o el final, puede verse como el final de la transición, la cual se refiere al momento en que la transición se integra y se restablece un período de estabilidad (Deps y De Cara, 2019).

En vinculación con lo anterior, Vieira (en Deps y De Cara, 2019) plantea que, durante el proceso de transición, los roles, las relaciones, los supuestos y las rutinas anteriores que la persona realiza se modifican y comienzan a desarrollarse gradualmente nuevas formas de ser y actuar hasta el punto en que el individuo se adapta a la nueva fase e integra la transición en su camino existencial.

De esta manera, la transición es un proceso extenso en el tiempo, que incluye fases de asimilación y evaluación continua, al mismo tiempo que la persona comienza, pasa y abandona este proceso (Anderson; Goodman; Schlossberg, 2012).

Considerando esta teoría, Schlossberg, Waters y Goodman (1995) clasificaron y conceptualizaron las transiciones en tres tipos:

1. Transiciones tempranas.
2. No eventos.
3. Eventos imprevistos.

De esta forma, según Deps y De Cara (2019), las transiciones anticipadas son aquellas que ocurren dentro de la expectativa esperada y se clasifican como eventos, por lo que un no evento se define como un evento que la persona esperaba que ocurriera, pero no sucede. Además, involucran percepciones de ganancias y pérdidas que ocurren de manera predecible durante la vida de una persona, como resultado de eventos normativos, que generan cambios importantes en los roles.

Por otro lado, las transiciones no anticipadas consisten en eventos no planificados que no son predecibles. Asimismo, el contexto se refiere a la relación de uno con la transición (personal, interpersonal o social) y el entorno en el que ocurre esta transición (Deps y De Cara, 2019).

También, Anderson, Goodman y Schlossberg (2012) señalan que, aunque los factores contextuales pueden tener influencias directas e indirectas en una transición, estos factores también pueden influir en la percepción individual de las opciones disponibles para uno mismo. De esta forma, la transición puede involucrar la autoestima, las amistades, la familia, el trabajo, la salud y el estado socioeconómico del sujeto; así como aspectos relacionados con el contexto sociocultural, político y económico.

De igual manera, Corominas e Isus (1988) plantean otra clasificación correspondiente a los tipos de transición. En esta se destaca que la transición es el momento y la experiencia de vivir la discontinuidad dentro de la natural multiplicidad, diversidad y polivalencia del mundo social y cultural en que nos toca vivir en cierto momento (llamadas transiciones sincrónicas que ocurren en un determinado tiempo vital), o la experiencia y el momento de pasar, sin retomo, de un estadio a otro, de un estatus a otro diferente, de un nicho que superamos o perdemos a otro diferente (llamadas transiciones diacrónicas).

Respectivamente, Pinheiro (2004) demuestra que ninguna transición es intrínsecamente predecible o impredecible, es decir, lo que puede ser un cambio inesperado para una persona puede ser predecible para otra.

Además, lo que puede constituir una transición por la ausencia de un evento para uno puede ser una decisión planificada para otro, por lo que es necesario comprender que las transiciones son eventos subjetivos que ocurren de formas diferentes en cada persona, no existe un patrón único y repetible que se lleve a cabo con todas las personas, sino que ocurre de manera diferente según la experiencia y singularidad de cada persona.

De igual forma, Cruz (2008) señala que la transición puede ser evaluada por el individuo tanto positiva como negativamente, es decir, el mismo evento no siempre se evalúa de la misma manera. Según el autor, el impacto también depende de la forma en que se produce la transición (ya sea progresiva o inmediata) y su sincronización (si se produce más de una transición simultáneamente).

Asimismo, Corominas e Isus (1988) plantean que las adaptaciones de la persona a las transiciones de la vida dependen básicamente de tres condiciones:

1. Percepción de la transición (según el esquema propuesto: normal o anormal, temporal o permanente, etc.).
2. Características del entorno previo y posterior a la transición.
3. Características del individuo (rol de género, competencias psicosociales, etc.).

Por lo tanto, las diferencias individuales juegan un papel importante en cómo se reacciona en las transiciones de la vida, ya que las fuerzas internas como el temperamento, el carácter, la personalidad y las condicionantes ambientales facilitan o dificultan las transiciones. De esta forma, cada proceso de transición requiere tomar decisiones que afectan, en mayor o menor grado, todos los aspectos de la persona, en los cuales deben aprenderse nuevos roles sociales, profesionales y familiares (Corominas e Isus, 1988).

De acuerdo con Echeverría (1996), en cada transición la persona debe realizar una doble acción:

1. Integrarse en el nuevo rol hacia el que transita, adaptándose a la nueva situación.
2. Desarrollar su personalidad, de tal modo que cada nuevo estadio posibilite la consolidación de alguna característica personal, en la tendencia hacia la autorrealización.

Tomando en cuenta la información anterior, es importante señalar que la labor de la persona profesional en Orientación en torno a esta temática puede adscribirse a considerar tres grandes aspectos según Figuera et al., (2015):

1. La aproximación a las transiciones, para identificar su naturaleza y conocer su proceso, de modo que se pueda decidir desde qué perspectiva es mejor abordarlas, para ello deberá considerarse el contexto de quien transita y el impacto o grado en que la transición altera su vida cotidiana.
2. La manera de sacar provecho de los recursos de afrontamiento. La autora construye un sistema de cuatro elementos sinérgicos (Sistema de las 4 S's: situation, self, support and strategies), compuesto de sus correspondientes subfactores: la situación que responde a la pregunta "¿Qué está sucediendo?"; el yo, que indica la situación personal y social de quien transita y sus recursos psicológicos; el tipo de ayuda, que responde a la pregunta: "¿Qué ayuda tengo a mano?"; y las estrategias, que vienen definidas por el dominio de los recursos personales para enfrentarse a la transición.
3. El refuerzo de los recursos personales y contextuales, a través de intervenciones psicopedagógicas individuales, grupales y mixtas.

Con base en la información mencionada anteriormente, es importante señalar que la persona desarrolla distintos roles a lo largo de su trayectoria vital, cada uno de estos genera momentos de cambio y se ejercen en diversos ámbitos de la vida cotidiana. A partir de ello, la teoría de transiciones se centra en estudiar como un evento o incluso la ausencia de ciertos hechos esperados, puede desencadenar una serie de cambios en los roles, actividades y relaciones interpersonales que establezca una persona, así como también estudia la manera en que las personas integran estos cambios en sus vidas (Murillo, 2016).

Abordaje desde la disciplina de Orientación

El desarrollo de la Orientación Vocacional con personas adultas mayores según Puzzi (2016) en Rascovan (2016) constituye un campo fructífero de acción, mediante un acompañamiento que devuelve a la persona en su saber, que sostiene en la búsqueda de un quehacer y que cuestiona ideas establecidas como mandatos.

A lo largo de los años, Ciano (2009) plantea que se ha considerado que en esta etapa del desarrollo evolutivo ya no hay necesidad de una Orientación Vocacional; que las personas adultas mayores ya han hecho su vida. Sin embargo, muchos de ellos se sienten aún vitales, con ganas de emprender nuevos proyectos, aprovechar los años después de su jubilación para

comenzar actividades nuevas, que quizá desearon hacer toda su vida, pero no pudieron por falta de tiempo u oportunidad.

Dado este panorama, Zarebski (citado por Ciano, 2009) destaca que en esta época de transiciones somos testigos de la aparición de una nueva imagen de la adultez mayor. Se trata de personas adultas mayores que no ejercen tan solo como abuelos, sino que también viajan, estudian, trabajan, se sienten vivos, disfrutan, son partícipes y constructores activos de su entorno, demostrando así que la edad avanzada puede ser un período para seguir creciendo y proyectando. Todo esto permite determinar que, sí a la adultez mayor ya no la pensamos como un punto de llegada sino más bien como nuevos caminos que se abren y diversifican, podremos vislumbrar los aportes que podría realizar la intervención orientadora en este campo (Zarebski, 2008).

Es decir, ante este cambio de perspectiva la Orientación podría hacer de esta etapa un período de apertura a nuevas oportunidades de desarrollo y realización personal, y podría facilitar la comprensión sobre la elaboración de proyectos en esta etapa de la vida. Por ello, mantenerse activo, empleando las capacidades y habilidades de las que se dispone, valorar la propia experiencia, la constante actualización y renovación de intereses y motivaciones, serían algunos objetivos para alcanzar a través de la Orientación.

En otras palabras, Rascovan (2005) menciona que la Orientación Vocacional sería una búsqueda, un proceso abierto, algo que se va construyendo, deconstruyendo y reconstruyendo, invitando a la persona a interrogarse con relación a cómo desea continuar recorriendo su camino y considerando los medios requeridos para concretar lo proyectado.

Además, de la mano de la Orientación, este autor plantea que es esencial trabajar por un envejecimiento favorable que se encuentre relacionado a poder cuestionar y relativizar los prejuicios y el imaginario social sobre las personas adultas mayores, por lo tanto, la labor no es solamente modificar una perspectiva de la etapa del ciclo vital, si no también contribuir al pensamiento crítico, al rol activo en su propia etapa de vida, considerando lo singular de cada persona, lo universal que implica la temática, lo propio del género humano y lo particular asociado a cada momento socio histórico.

En esta misma línea, Artavia y Fallas (2012) plantean que la Orientación se fundamenta en el principio de las diferencias individuales, es decir, en el reconocimiento de que las personas tienen capacidades diferentes para realizar, con distintos grados de facilidad,

las mismas o diversas actividades, por eso se debe identificar y ayudar a desarrollar esas capacidades latentes o expresas en cada persona adulta mayor. Además, puede considerarse fundamental en los procesos gerontológicos, al ofrecer acompañamiento en las elecciones y decisiones prudentes que toman las personas adultas mayores, así como al promover la adaptación y la salud mental desde los procesos de orientación.

En este sentido, Ramírez (2015) señala que se hace necesario que la persona profesional en Orientación considere en todo momento la voluntad y autonomía de la persona, con el fin de guiarle en su proceso de toma de decisiones y en la construcción plena de su proceso de Orientación Vocacional, creando conciencia de la realidad sobre las situaciones relevantes al analizar el contexto.

Asimismo, es esencial que pueda proponer procesos que no solo consideren características individuales, sino que planteen herramientas y recursos suficientes para que la persona analice adecuadamente sus oportunidades tanto en el presente como a futuro y, así, pueda gestionar una realización personal y ocupacional continua, pero más importante aún, que su humanidad sea lo más importante considerado en su elección.

De esta forma, se puede visualizar la importancia de la Orientación Vocacional y sus componentes en relación con la forma de sobrellevar la etapa de la adultez mayor y la perspectiva de envejecimiento que cada persona adulta mayor tenga de sí misma, ya que la experiencia de envejecer está basada en el imaginario social de cada cultura y en la concepción personal acerca de la etapa.

Para concluir, es esencial que se pueda trabajar desde un enfoque vocacional evolutivo, donde se desarrollen procesos en los que la persona sea un protagonista que no sólo se limita a las sesiones del proceso de ayuda que guía el profesional, sino hacia el futuro, en atención a las responsabilidades y deberes que conciernen a su elección vocacional, así como las acciones que se realizan en el presente.

Capítulo III

Referente Metodológico

Este capítulo se conforma con la descripción de la estrategia utilizada en este proceso investigativo. A través de diferentes apartados, tales como el tipo y la modalidad de investigación, los temas a explorar, las técnicas, los procesos e instrumentos utilizados que analizan los aspectos necesarios que permiten darles coherencia y respuesta a las preguntas planteadas por las personas investigadoras. Por lo tanto, la presente investigación utiliza una metodología cualitativa, la cual es considerada para estudiar la manera en la que las personas observan, comprenden y construyen su mundo.

Paradigma de la investigación

Partiendo de este aspecto, es necesario señalar que la investigación en desarrollo se plantea desde un paradigma naturalista, el cual brinda aspectos epistemológicos, ontológicos, metodológicos y axiológicos, a tomar en consideración para el cumplimiento a profundidad de los objetivos propuestos. Las afirmaciones sugieren que el paradigma naturalista emergió como una alternativa al paradigma positivista, ya que se comenzaron a identificar disciplinas desde el ámbito social que presentaban diversas situaciones o necesidades que no podían ser resueltas desde la metodología cuantitativa (Martínez, 2013).

De igual manera, el paradigma naturalista surge como aquel que “estudia los fenómenos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales y en su cotidianidad” (p. 9). Al respecto, es importante destacar que, para la comprensión del fenómeno en estudio, se deben considerar tanto los significados subjetivos como el contexto, con el fin de obtener una visión global de lo que acontece (Hernández, Fernández y Baptista, 2016).

En vinculación con lo anterior, el paradigma naturalista se destaca por ser emergente, es decir, la información se va generando e implementando conforme el contexto y las circunstancias lo van dirigiendo. Así también, se considera abierto, flexible y con la particularidad de ser construido durante el trabajo de campo o la realización del estudio con los individuos involucrados.

Es por esta razón que dicho paradigma se relaciona con la investigación planteada, debido a que esta se basa en que el ser humano es un ser plenamente radicado en sí mismo y en los significados que realice a partir de sus experiencias vividas.

Además, cabe mencionar que la base epistemológica contribuye como un aspecto fundamental en esta investigación, ya que permite aceptar que los seres humanos no descubren el conocimiento, sino que lo construyen; siendo el conocimiento producto del trabajo intelectual propio y el resultado de las vivencias del individuo desde que nace, permitiendo que a través de la información generada con esta investigación se pueda contribuir a la disciplina de la Orientación (Martínez, 2013).

En referencia a la premisa ontológica, el propósito de dicho paradigma es que se comprenda que existe una realidad creada y recreada, subjetiva y de tipo social. En esa dirección, se establece que la realidad social de cada persona se construye gracias a la intervención del lenguaje y la interpretación de lo descrito (Hincapié, 2017).

Dicho planteamiento se verá representado en la presente investigación, a través del proceso de generación de información, pues se desea analizar el desarrollo vocacional que han tenido las personas adultas mayores a través de la perspectiva que tienen de la etapa del ciclo vital en la que se encuentran. De esta manera, la perspectiva de la etapa y el proceso de desarrollo vocacional se pueden considerar como dos aspectos subjetivos que dependen de la realidad de cada persona, así como de las interacciones sociales que han construido; esto con el propósito de generar procesos de transformación y a la vez asumir una posición valorativa de la realidad.

Por otra parte, desde la premisa axiológica, las personas investigadoras tienen un contacto personal con los participantes de la investigación, permitiendo de esta manera visualizar la realidad de forma subjetiva. Dicho de otro modo, es importante señalar que la perspectiva subjetivista considera que es la persona quien otorga valor a las cosas, es decir, las cosas no son valiosas en sí mismas, es el ser humano quien crea valor a sus experiencias.

Además, los valores permiten situar y comprender las conductas individuales y colectivas de un momento histórico concreto. De esta manera, los valores son cualidades deseables o deseadas para favorecer el aspecto singular, libre y autónomo de cada persona (Seijo, 2009).

En concordancia con el proceso metodológico, es importante destacar que la dirección ética de la presente investigación se encuentra guiada por valores centrados en la integridad, entendiendo estos como valores éticos, los cuales tienen como finalidad la construcción de confianza, credibilidad y responsabilidad para el cumplimiento de los aspectos necesarios que implica un proceso investigativo, asegurando en todo momento el bienestar e integridad de las personas participantes. Recapitulando la información anterior, el paradigma naturalista se visualiza a partir de una visión amplia que considera el contexto en el cual se desarrolla un determinado fenómeno.

Partiendo de esta consideración, resulta necesario establecer a través de cuál enfoque de investigación se desarrolla dicho paradigma, con el propósito de poder conocer cómo se va a abordar el fenómeno de la investigación.

Enfoque de investigación

Considerando lo mencionado, el enfoque del que se nutre el proceso investigativo es el Interaccionismo Simbólico, debido a que el mismo se relaciona a los propósitos y el tema que se desea explorar en la investigación. El enfoque plantea diversas premisas que se relacionan directamente con el significado de momentos específicos en la vida de las personas, significados de la cultura, perspectivas, relaciones, entre otras, a través del simbolismo que representa cada aspecto.

Primeramente, el interaccionismo simbólico basa su metodología en una concepción del ser humano como aquel que, a diferencia de los animales, está dotado de capacidad de pensamiento. Y por lo tanto, al ser seres relacionales, la capacidad de pensamiento está modelada por la interacción social (Olivera, 2006).

El interaccionismo simbólico permite examinar de forma profunda y detallada, distintos procesos y contextos específicos y así comprender un fenómeno social en concreto. Así también, se basa en la comprensión de los significados que emergen de los distintos fenómenos sociales y en la exploración de la conducta humana, roles sociales y todas aquellas percepciones e interpretaciones que las personas hacen de su realidad (Natera, Guerrero, Ledesma y Ojeda, 2017).

Para la presente investigación, se busca analizar el significado del desarrollo vocacional en cada persona a través de la perspectiva que se tiene de la etapa de vida en la

que se encuentran las personas adultas mayores, así como las conductas y su rol social en la actualidad.

Este enfoque le otorga gran importancia al acercamiento a la realidad humana que se pretende estudiar y comprender, ya que establece que se debe contar con un inicio o punto de partida para lograr comprender el fenómeno de interacción, en el cual se logren detectar datos lo más acertados a dicha realidad, identificar las relaciones relevantes y de esta manera permitir que todos los conceptos relacionados con la investigación den un paso a la evolución de lo que se va conociendo y comprendiendo (Natera et al., 2017).

De igual manera, la exploración e indagación de estos elementos ayudan y dan camino al desarrollo de la teoría y permiten clarificar todas esas relaciones para poder encauzar y precisar conceptos. A partir de este análisis, se logra la visualización del objeto de estudio desde diversos ángulos y perspectivas, lo que permitirá un acercamiento certero, continuando con una variedad de interrogantes sobre el mismo y brindando el valor a aquello que surja de las mismas (Natera et al., 2017).

El rol de las personas investigadoras que propone el enfoque debe establecerse dentro del contexto en que las personas se encuentren, debido a que los significados que se realizan están derivados de la interacción social, es decir, la persona al interactuar con otras construye su realidad por medio de la comunicación y creación de símbolos o significados que pertenecen a cada situación (Natera et al., 2017).

Como se enfatiza en este enfoque, los seres humanos poseen la capacidad de modificar los significados a través de un proceso que ocurre cuando se da la interacción con el entorno. Por lo tanto, con la información que será recabada, se desea complementar al conocimiento que tiene la disciplina de Orientación, en relación con esta población y la Orientación Vocacional, ya que se conocerá el significado que le da cada persona a este proceso y a su etapa de vida.

Con relación a lo anterior, las personas adultas mayores a lo largo de su vida pueden otorgarle un significado al proceso de desarrollo vocacional, dependiendo si está implícito o no en sus vidas, el cual ha sido el resultado de la manera en que actualmente viven su productividad.

Dicho proceso, comúnmente no está relacionado a la etapa de la adultez mayor, sin embargo, las personas en cualquier etapa de su vida poseen la capacidad de modificar o

alterar los significados y los símbolos que usan en la acción y la interacción. Por lo tanto, la persona adulta mayor tiene la capacidad de introducir esas modificaciones del proceso de desarrollo vocacional, para contribuir en la transformación del significado que se tiene de la etapa de la adultez mayor.

De igual manera, el objetivo del interaccionismo simbólico se fundamenta en descubrir cómo estos procesos de conceptualización y de reinterpretación dirigen y transforman las formas de acción, por lo que es de gran importancia que en esta investigación se logre describir cuáles son los componentes que intervienen en el desarrollo vocacional de cada persona adulta mayor, a través de la perspectiva que tienen sobre la adultez mayor.

Tipo de estudio.

En este apartado se encuentran los elementos fundamentales en que se basó la investigación, en cuanto a propósitos y profundidad. Por lo tanto, a continuación, se exponen los principales aspectos sobre el método y el diseño presentes en el trabajo, basado en los fundamentos teóricos recopilados con base en diferentes autores.

Método de investigación

El método de estudio, como anteriormente se indica, corresponde al tipo cualitativo, el cual intenta describir sistemáticamente las características de los fenómenos, con el fin de generar y perfeccionar categorías conceptuales, descubrir y validar asociaciones entre fenómenos, comparar los constructos y postulados generados a partir de fenómenos observados en distintos contextos (Quecedo y Castaño, 2002).

Asimismo, la investigación cualitativa parte de las consideraciones que cada persona realiza acerca de su experiencia e historia de vida como constructo principal, otorgando gran importancia a todo aquello que expresa el individuo durante el proceso investigativo. Relacionado a esto, Taylor y Bogdan (1984) plantean que “la investigación cualitativa produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (p.7).

De igual manera, Hernández, Fernández y Baptista (2010), señalan que el método cualitativo es recomendable cuando el tema del estudio ha sido poco explorado, o no se ha hecho ningún tipo de investigación en algún grupo social específico. Por tanto, en relación

con esta información y los aspectos a explorar considerados, dicha investigación se fundamenta bajo la delimitada gama de teorías sobre la Orientación Vocacional. Sin embargo, dicho planteamiento es muy relevante, ya que esta disciplina posee información muy limitada y de aplicación acerca del desarrollo vocacional en personas adultas mayores, permitiendo así la apertura de nuevos campos de estudio y el descubrimiento y consolidación de nuevas teorías de investigación.

Diseño de investigación

El diseño en una investigación se refiere al abordaje de los procedimientos para la generación de la información. Por lo tanto, el presente trabajo posee el diseño estudio de caso, dado que el mismo cumple con las características y propósitos que se desean llevar a cabo en esta investigación.

De esta forma, Durán (2012) plantea que el estudio de caso es una forma de abordar un hecho, fenómeno, acontecimiento o situación particular de manera profunda y en su contexto, lo que permite una mayor comprensión de su complejidad y, por lo tanto, el mayor aprendizaje del caso en estudio utilizando múltiples fuentes de datos y métodos. Así también, la autora anterior, establece que un estudio de caso es un método de aprendizaje, que parte de un ejemplo complejo considerado como un todo en su contexto, y se basa en la comprensión holística del mismo, a partir de una descripción y un análisis muy detallados.

Desde otra perspectiva, Hernández et al. (2016) identifican algunas funciones o propósitos de los estudios de caso:

1. Generar descripciones vívidas de individuos o fenómenos.
2. Identificar patrones de un fenómeno en su ambiente natural.
3. Explicar las causas y cómo ocurren los fenómenos.
4. Proveer datos para evaluar procesos, programas, individuos o ambientes.
5. Ilustrar descubrimientos.
6. Resolver problemáticas sociales, industriales, administrativas, económicas, políticas y de otro tipo.

Por su parte, Hernández et al. (2016) consideran que los estudios de caso son útiles para refinar, confirmar o extender la teoría, producir conocimiento y validar resultados obtenidos por otros diseños.

Asimismo, Starke y Strohschneider (citado por Hernández et al., 2016) señalan que este diseño proporciona una base de datos enriquecedora e información completa sobre el fenómeno. Con frecuencia, el valor del estudio de caso reside en su oportunidad, ya que posibilita analizar unidades a las cuales es difícil tener acceso mediante otro diseño.

Dicho de otro modo, el método de estudio de caso es una herramienta valiosa de investigación, y su mayor fortaleza radica en que a través de este se mide y registra la conducta e historia de vida de las personas involucradas en el fenómeno estudiado (Yin, 1989).

Así también, al ser la investigación de alcance exploratorio, a través de este diseño se pretende crear un análisis entre las teorías inscritas en el marco teórico y la realidad del objeto de estudio, al describir los factores que influyen la misma. Dada la importancia del estudio de caso en la investigación cualitativa, es necesario resaltar algunas de sus principales características según Hernández et al. (2016):

1. Constituyen métodos o diseños flexibles en los que la persona investigadora puede utilizar múltiples herramientas para capturar y analizar los datos que le permitan comprender las peculiaridades del fenómeno o problema bajo indagación y conocer sus causas.
2. El investigador y el objeto de estudio interactúan constantemente entre sí.
3. El objeto de estudio o caso es examinado de manera sistémica, global y holística.
4. Son completamente contextuales, es decir, se analizan tanto el caso como su contexto, pues ambos son igualmente importantes.
5. Incluyen todas las perspectivas posibles de los participantes.

Con base en la información anterior, es importante considerar que en esta investigación se otorga gran relevancia a la perspectiva que cada persona adulta mayor realiza sobre la etapa de la adultez mayor, a través de su experiencia personal, pues se parte del significado que la población realiza de sus decisiones vocacionales, basadas en la perspectiva que tengan de su etapa de vida.

De igual manera, con este diseño de investigación se busca que las personas participantes logren ser protagonistas del proceso de investigación, ya que es a partir del significado que le otorgan a sus acciones, experiencias e interacciones que se puede generar la información necesaria para comprender la perspectiva hacia un determinado fenómeno.

Aunado a lo anterior, Starke y Strohschneider, (citado por Hernández et al., 2016) plantea que, en el estudio de caso, la persona investigadora puede obtener una imagen detallada de los procesos individuales y así revelar diferencias entre varios casos. Por lo que sí se agregan más unidades o casos es posible que se pueda lograr una comprensión más profunda de los acontecimientos, fenómenos o planteamientos del problema y de esta manera perfeccionar el marco conceptual de la investigación.

En otras palabras, los estudios de caso son comprendidos como una forma única de capturar información que se enfocan hacia un solo individuo, facilitando un análisis e indagación muy de cerca, así como la recopilación de una gran cantidad de datos detallados.

Por otra parte, con base en la literatura sobre estudios de caso planteada por Hernández et al. (2016) se pueden encontrar diferentes tipologías que muestran las características que comprende cada uno de estos. Dado este panorama, para efectos de esta investigación es preciso señalar que se considera un estudio de caso de tipo instrumental, el cual permite proveer de insumos de conocimiento a algún tema o problema de investigación, construir y/o perfeccionar una teoría o aprender a trabajar con otros casos similares.

Además, posee un diseño de múltiples casos, en el cual el proceso que se utiliza para cada caso se “repite” en los demás, realizando una revisión holística, eligiendo las mismas variables o aspectos, al igual que los instrumentos para recolectar los datos y el proceso en general.

De esta forma, esta investigación es comprendida como un estudio de caso de tipo exploratorio, el cual se caracteriza por incluir una cronología de hechos o eventos, en el que se logran identificar supuestos que puedan someterse a prueba en investigaciones subsecuentes, considerándose un paso preliminar para formular preguntas de investigación más refinadas (Hernández et al., 2016).

Personas participantes

Las personas participantes en una investigación representan el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado. Además, con la participación de estos se recaba la información para el estudio del fenómeno determinado (Wigodski, 2010).

Por lo tanto, a continuación se describen detalladamente las características propias del conjunto de personas hacia los cuales se dirige la investigación.

El número de casos apropiado depende del conocimiento existente del tema y de la información que se pueda obtener a través de la incorporación de estudios de casos adicionales. En relación con los casos, Martínez (2013) menciona que, al replicar las teorías utilizadas en una investigación, los casos elegidos deben satisfacer el criterio de selección para calificarlo como tal. Por consiguiente, basados en la revisión de la literatura, los casos que conformen la muestra en una investigación cualitativa deben satisfacer los criterios de selección establecidos por el equipo investigador en forma previa.

Así también, las evidencias basadas en varios casos pueden ser consideradas más sólidas y convincentes, porque la intención en el estudio de casos múltiples es que coincidan los resultados de los distintos casos, y por supuesto esto permite añadir validez a la teoría propuesta. De hecho, cada caso debe tener un propósito determinado, de ahí que la elección de estos se realice por razones teóricas, buscando el conjunto de casos que sea representativo del fenómeno que se estará analizando (Castro, 2010).

Como parte de los criterios de inclusión de la presente investigación, se tomarán en cuenta únicamente personas adultas mayores entre los 70 y 80 años, esto por la similitud de experiencias históricas que han vivido, hombres o mujeres que cuenten con acceso a elementos tecnológicos (ya que pueden presentarse situaciones emergentes que impliquen realizar la labor en modalidad virtual), que no presenten deterioro cognitivo y, por último, que tengan la disposición de participar en la generación de información para la investigación.

Por lo que se determina que serán cuatro estudios de caso a explorar, seleccionados a través del tipo de muestreo no estandarizado de tipo diversa o de máxima variación, la cual, según Hernández, et. al (2016), busca mostrar distintas perspectivas y representar la complejidad del fenómeno estudiado, esto porque se busca determinar la perspectiva que tiene la población hacia la etapa de adultez mayor. Dicho estudio, se desarrollará con cuatro personas entre las cohortes de edad de 72 a los 78 años, las cuales fueron seleccionadas de forma aleatoria.

Asimismo, para la recolección de información se coordinarán diversas sesiones con las personas participantes, con el fin de realizar los instrumentos y técnicas correspondientes del proceso investigativo. Además, se desarrollará un consentimiento informado (ver

apéndice A) en el cual se hará referencia a las pautas específicas para la aplicación de cada uno de los instrumentos planteados, así como las consideraciones de confidencialidad y ética de la investigación.

Es importante señalar que debido a la situación sanitaria que ocurre a nivel mundial por la COVID-19, la forma en la que se llevó a cabo el contacto con las personas participantes para la ejecución de las sesiones fue tanto bajo la modalidad virtual como presencial, respetando la manera que cada participante eligió y cumpliendo con las disposiciones de salud y cuidado correspondientes. A continuación, se destacan los aspectos principales que completan la ficha de identificación de cada persona participante para la presente investigación.

Tabla 1

Ficha de identificación de las personas participantes

Participante	Sexo	Edad	Estado civil	Escolaridad	Régimen de pensión
#1	Hombre	72 años	Casado	Primaria completa	Sí, siete años
#2	Mujer	76 años	Soltera	Estudios universitarios	Sí, quince años
#3	Mujer	78 años	Casada	Primaria incompleta	Sí, dieciséis años
#4	Mujer	76 años	Viuda	Primaria incompleta	Sí, once años

Nota: Información derivada de las entrevistas con las personas participantes.

De esta forma, la cantidad de personas participantes en este trabajo es fundamental, ya que brinda credibilidad de los resultados, pues al ser un estudio basado en el paradigma naturalista, la realidad de cada individuo es subjetiva, con lo cual se pretende brindar un aporte significativo a la disciplina de Orientación, con el propósito de conocer cómo el desarrollo vocacional puede ser parte fundamental de la perspectiva de esta etapa evolutiva.

Además, al seleccionar personas de un mismo o similar cohorte de edad puede haber experiencias similares que respondan a situaciones históricas, nacionales, académicas y ambientales del contexto, considerando como un elemento fundamental la diversidad de personas en esta etapa.

Por otra parte, con el objetivo de fortalecer la información generada por parte de las personas participantes, se consultó a personas expertas de diferentes disciplinas y áreas laborales acerca de sus conocimientos y experiencias con personas adultas mayores. Este método nos permite consultar un conjunto de expertos para validar nuestra propuesta sustentada en sus conocimientos y experiencias, otorgando así mayor fundamentación a la investigación (Hurtado, 2012).

Al respecto, Hurtado (2012) plantea que esta vía se caracteriza por permitir el análisis de la pregunta de investigación dando independencia y tranquilidad a las personas expertas, permitiendo así que puedan dar respuesta con base en sus criterios y experiencia profesional. De esta forma, a continuación, se destacan las personas expertas consideradas para esta investigación, las cuales fueron elegidas de manera aleatoria, considerando únicamente instituciones del país que velan por el respeto y bienestar de la población adulta mayor:

1. Dra. Maribel León Fernández. Gerontología. Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM).
2. MSc. María José Víquez Barrantes, Licda. Carolina Gómez Mayorga y Licda. Flory Barrantes Salazar. Trabajo Social y Orientación. Programa Institucional para la persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM).
3. Licda. Natalia Rodríguez Jiménez. Orientación. Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO).
4. Licda. Grace Corrales Ortiz. Trabajo Social. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM).

Con el fin de contribuir con el proceso investigativo, se llevó a cabo una entrevista semiestructurada de forma individual por cada una de las instituciones elegidas, utilizando una plataforma tecnológica (Microsoft Teams, Zoom y Google Meet), en la cual se plantearon ocho preguntas relacionadas con las unidades de análisis establecidas, en un espacio de aproximadamente 60 minutos. La misma evidenció la experiencia de las personas

profesionales que trabajan con personas adultas mayores, resaltando datos de interés que se identifican en la labor directa con esta población.

Categorías de análisis

Para el cumplimiento de los objetivos planteados en la presente investigación, se requiere el desarrollo de cuatro aspectos que serán la ruta para llevar a cabo la investigación del fenómeno de estudio. A continuación, se describe el significado para cada uno de estos, con el fin de comprender cómo serán considerados a lo largo del desarrollo del proceso investigativo.

Autoconcepto.

Sugiere a la persona pensar en sí misma y en lo que su elección puede hacer por ella o bien qué puede hacer ella por lo que eligió, con el fin de satisfacer sus necesidades. Este conocimiento propio se caracteriza por la intencionalidad en buscar o prever lo que se quiere hacer en un futuro, con el propósito de completar la situación actual (Law y Watts, 1997).

Exploración del entorno.

Se motiva a la persona a reflexionar de manera objetiva acerca de las diversas opciones que le ofrece el entorno, oportunidades educativas y laborales. Implica contar con el apoyo de personas formadoras y empleadoras, para descubrir oportunidades educativas y laborales que están al alcance. Cabe destacar que el ¿quién soy? y ¿dónde estoy? son paralelos pues permiten comparar la idoneidad de una persona con sus elecciones vocacionales (Law y Watts, 1997).

Aprendizaje de la toma de decisiones.

La persona toma decisiones a partir de la visión clara de las opciones con las que cuenta y de los posibles resultados de optar por estas. Tomar decisiones es una competencia determinante, esto fortalece la propia identidad, lo cual comprende que las decisiones se dirigen a la satisfacción del proyecto vital que la persona está elaborando a partir de la reflexión de sus intereses, habilidades, valores y metas respondiendo a las demandas, los valores, los intereses y las aspiraciones personales (Law y Watts, 1997).

Aprendizaje de la transición.

Cada persona anticipa cómo va a llevar a cabo sus decisiones y las consecuencias de estas, con capacidad para superar los obstáculos. En esta dimensión la persona tiene mayor conciencia de su posible futuro y considera las consecuencias de sus decisiones, analiza desde afuera para comprender su situación y definir los medios a su alcance para actuar en relación con lo que quiere ser y hacer. De esta manera se enfrenta a la realidad por medio de las acciones a corto, mediano y largo plazo que responden a sus necesidades, motivaciones y aspiraciones propias (Law y Watts, 1997).

Unidades temáticas

Ahora bien, al estar definidos los temas a explorar anteriormente, es necesario conceptualizar cada una de las unidades temáticas que se desglosa de cada uno de ellos, esto con el fin de generar una mayor comprensión de lo que se desea profundizar en la presente investigación.

Tabla 2

Unidades temáticas de la investigación

Temas por explorar	Unidades temáticas
Autoconcepto	<p>Factor intereses: El interés, responde a un factor interno, generalmente, presume el gusto y la propensión por una actividad que la persona valora y que le proporciona satisfacción (Bulgarelli, Rivera y Fallas, 2017).</p> <p>Factor personalidad: El factor personalidad es interno y significa totalidad de hábitos, intereses, aptitudes e ideales que una determinada persona posee, condicionadas por su historia de vida (Bulgarelli, et al., 2017).</p> <p>Factor socioeconómico: Este factor externo se refiere a que la persona elige libremente una ocupación que considere le brinda mayores beneficios económicos para posicionarse mejor ante las demandas sociales (Bulgarelli, et al., 2017).</p> <p>Factor diversidad: La diversidad responde a un factor externo, que puede entenderse como todas aquellas características que hacen a las personas y a</p>

	<p>los colectivos diferentes, se trata de personas diferentes en cuanto a: capacidades, estilos, ritmos, motivaciones y valores culturales (Bulgarelli, et al., 2017).</p>
<p>Exploración del entorno</p>	<p>Oportunidades: Oportunidades de participación que brinda el sistema productivo, sus perspectivas y las posibilidades que ofrece el mercado productivo (Parras, Madrigal, Redondo, Vale y Navarro, 2008).</p>
	<p>Propósito u objetivo: En esta fase la persona se encuentra en una situación de encrucijada, ya que debe optar entre varias alternativas. Por ello, surge la necesidad de adoptar una decisión, requiriendo así de información para llevarlo a cabo (Gelatt, 1962).</p> <p>Información: La persona debe obtener información pertinente y suficiente sobre los ámbitos personal, educativo y profesional, familiar y ambiental. Dicha información va a permitir organizar las diferentes estrategias (Gelatt, 1962).</p>
<p>Aprendizaje en la toma de decisiones</p>	<p>Identificación de alternativas y posibles estrategias de ayuda: Involucra organizar las diferentes estrategias que van a permitir a la persona adoptar decisiones más idóneas (Gelatt, 1962).</p> <p>Decisión propiamente: Una vez analizadas las posibilidades, los resultados posibles de cada opción y los valores, la persona efectúa su propia toma de decisión (Gelatt, 1962).</p> <p>Evaluación: Es necesario proceder a una retroinformación que evalúe las conductas adoptadas y permita obtener información sobre la idoneidad de las decisiones tomadas o bien el reorientar y cambiar a una nueva decisión (Gelatt, 1962).</p>
<p>Aprendizaje de la transición</p>	<p>Percepción de la transición: Evaluación positiva o negativa que realiza la persona sobre el evento, dependiendo de la forma en que se produce la transición (ya sea progresiva o inmediata) y su sincronización (si se produce más de una transición simultáneamente) (Anderson, Goodman y Schlossberg, 2012).</p> <p>Características del entorno previo y posterior a la transición: Se refiere a la relación de uno con la transición y el entorno en el que sucede, integrando</p>

influencias directas e indirectas que pueden impactar en la percepción individual de las opciones disponibles para uno mismo (Anderson, Goodman y Schlossberg, 2012).

Características del individuo: Fuerzas internas como el temperamento, el carácter, la personalidad y las condicionantes ambientales que facilitan o dificultan las transiciones (Corominas y Isus, 1988).

Nota: Elaboración propia.

Instrumentos y técnicas utilizadas

Para generar la información de la presente investigación se utilizan distintos instrumentos y técnicas, las cuales responden a los objetivos que fundamentan la presente investigación. Dichos instrumentos se desarrollan a continuación.

Entrevista Semi estructurada.

De acuerdo con Folgueiras (2016), una entrevista semiestructurada tiene como objetivo obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias y opiniones de personas. Al respecto, en este tipo de entrevista también se decide de antemano qué tipo de información se requiere y con base en eso, se establece un guion de preguntas. Además, las cuestionantes se elaboran de forma abierta, lo que permite recoger información más enriquecedora y con más matices que en otro tipo de entrevistas.

Así también, las entrevistas semiestructuradas son particularmente convenientes para la creación de situaciones de conversación que faciliten la expresión natural de percepciones y perspectivas por parte de las personas involucradas en la investigación (Flick, 2012).

Para efectos de esta investigación, se elaboró una entrevista semiestructurada que consta de diez preguntas en total (ver apéndice B) dirigidas a cuatro personas profesionales que conforman la muestra de expertos, estas con base en las unidades de análisis de la investigación.

Entrevista inicial.

De acuerdo con Gavilán y Souto (1983), la entrevista es, a partir de su criterio, el principal instrumento del proceso de Orientación Vocacional. Dichas autoras plantean que en la primera entrevista durante este proceso es necesario que en ciertos momentos la persona consultante exprese libremente su conflictiva ante la elección, con el fin de conocer aspectos de la historia vital de la persona que configuran un aporte fundamental para el proceso. De esta forma, la entrevista inicial tiene como objetivo arribar a un panorama de orientabilidad de la persona.

En concordancia con lo anterior, el Instituto Nacional de Empleo y Formación Profesional (2013) establece que la entrevista inicial es el punto de partida del proceso de Orientación Vocacional, ya que promueve una reflexión acerca de la situación de la persona, del mercado de trabajo, de sus intereses, de sus experiencias y conocimientos, de sus potencialidades y debilidades, proyectado hacia el futuro.

De esta forma, durante la entrevista inicial es preciso elaborar un diagnóstico de la situación, junto con la persona consultante, que permita elaborar una estrategia de orientación a medida de las necesidades, expectativas y posibilidades de esta. Asimismo, Colín, Galindo y Saucedo (2009) plantean que la entrevista inicial cuenta con apartados de registro esenciales denominados ficha de identificación que corresponden a aspectos cruciales para el proceso investigativo.

Para efectos de esta investigación, se elaboró una entrevista inicial que consta de 25 preguntas (ver apéndice C) basadas en las características de la persona, así como aspectos de identificación necesarios para el proceso investigativo.

Entrevista abierta.

De acuerdo con Montañés (2010), la entrevista abierta recibe también el nombre de entrevista no estructurada. Sin embargo, no es verdad que este tipo de entrevista carezca de estructura, pues previamente a su realización se deben tener formulados los bloques temáticos e incluso redactadas algunas preguntas concretas de las que se desea obtener respuestas.

Asimismo, añade que si bien, la secuencia de estas e incluso la formulación de otras nuevas que pueden surgir en el propio transcurso de la entrevista se encuentran condicionadas por las respuestas que la persona entrevistada ofrezca.

Es por lo que se propone llamarla entrevista abierta (pues la estructura queda abierta). Abierta sin más cuando se intenta, mediante estímulos, provocar el fluir discursivo para conocer el posicionamiento de la persona entrevistada ante determinados temas, es decir, indagar sobre las percepciones y valoraciones de las personas entrevistadas (Montañés, 2010).

En concordancia con lo anterior, Montañés (2010) añade que la entrevista abierta es una conversación simulada en la que ni todas las preguntas, ni el orden en las que han de ser formuladas se encuentra previamente fijado. Es simulada porque el papel de destinado y destinatario no son intercambiables. Quien pregunta no responde y quien responde no pregunta. Los temas para debatir no son consensuados, sólo una persona es la que propone los temas de debate.

De esta forma, en la entrevista abierta han de ir apareciendo todos los temas que se encuentran contemplados en la investigación. Y, asimismo, se ha de estar atentos a otros temas que pueden surgir y que a priori no se habían contemplado. Temas que irán surgiendo sin una secuencia previamente fijada, sino que la misma se encuentra condicionada por las respuestas de la persona entrevistada (Montañés, 2010).

Para efectos de esta investigación, se elaboró una entrevista abierta que consta de 58 preguntas (ver apéndice D) con base en las unidades de análisis planteadas para el proceso investigativo. En este caso específico, dicha entrevista será utilizada en cada una de las técnicas como complemento al proceso de recolección de información.

Técnicas utilizadas

De acuerdo con Rascovan (2016), los recursos técnicos están supeditados al proceso de escucha que la persona profesional realiza de la consultante. De esta forma, es a partir de la condición creativa del jugar que resulta interesante pensar en los procesos de desarrollo vocacional. Por ello, para la persona profesional es vital estimular la posibilidad de que el consultante se dé permiso para poder pensar, soñar, imaginar, buscar, es decir, abrir espacios donde haya lugar para que la palabra tenga nombre propio y el sujeto se singularice.

Asimismo, utilizar recursos y técnicas durante los procesos de desarrollo vocacional permitirá crear un dispositivo de hospitalidad, una particular forma de configurar un campo de experiencias para cada quién. De igual manera, el jugar debe ser percibido como una forma

particular de estimular los procesos de significación y resignificación de lo vivido y lo por venir, más allá de las maneras estereotipadas que impone la cultura (Rascovan, 2016).

Técnica “El rompecabezas de mi vida”.

La técnica “El rompecabezas de mi vida” es de creación propia y el objetivo es profundizar en el tema de autoconcepto de manera significativa para la persona entrevistada.

En la disciplina de Orientación se pueden utilizar diversas técnicas e instrumentos para coadyuvar en el proceso, ya que constituyen las herramientas de trabajo con las que debe afrontar la variedad y complejidad de situaciones con las que se enfrentará. En este caso, la técnica que se plantea para obtener información es de corte proyectivo. Según Díaz (2008), este tipo de técnicas hacen referencia a procedimientos de exploración donde el sujeto a partir de una situación dada tiene que organizar el campo, interpretar el material y reaccionar frente a él de manera valorativa.

La técnica consistió en realizar un rompecabezas de 24 piezas (ver apéndice E), en la cual cada una contiene a su reverso palabras que describen aspectos socioeconómicos, de personalidad, intereses y diversidad que conforman el autoconcepto. A partir de ello, la instrucción de la técnica es que la persona elija únicamente 12 piezas con las que se identifique o las que considere que completan el conocimiento de sí misma, que pueda analizar cuáles palabras le corresponden o cuáles han sido importantes para su vida.

De esta forma, la persona entrevistada irá realizando un rompecabezas de su vida, mientras que a la vez realiza un análisis crítico de las palabras que representan a la misma. Así también, la actividad permitirá que las personas investigadoras identifiquen la facilidad o dificultad que tenga la persona entrevistada para describirse a sí misma, el tiempo de duración que esto implique o las experiencias que ha vivido a través de sus elecciones.

Por otro lado, la técnica promueve que la persona entrevistada pueda reconocer emociones y sentimientos que le permitan transformar la técnica en un trabajo significativo para sí misma y que la información obtenida se acerque a la realidad de la etapa de vida que enfrenta la persona y los significados que esta ha tenido a lo largo de la vida.

Técnica “La puerta de las oportunidades”.

La presente técnica es de creación propia y tiene por objetivo que la persona entrevistada reconozca las oportunidades que ha tenido durante su vida. Los autores del modelo DOTS, Law y Watts (1997), proponen que reconocer el ¿quién soy? y ¿dónde estoy?, son paralelos pues permiten comparar la idoneidad de una persona con sus elecciones vocacionales.

La técnica se desarrolló recreando un espacio con distintas puertas que representen oportunidades académicas, laborales y profesionales (ver apéndice F). A la persona entrevistada se le dará la instrucción de abrir aquellas puertas que en el pasado o presente han significado oportunidades de participación que le han permitido poner en práctica sus habilidades y han fortalecido su proyecto de vida. Asimismo, a través de una entrevista abierta, se realizan diferentes preguntas que permitan reconocer aspectos del entorno que han adquirido protagonismo a lo largo de la vida de la persona adulta mayor.

Técnica “La ruta de mi viaje”.

La presente técnica es de creación propia y tiene por objetivo demostrar el proceso de toma de decisiones de la persona entrevistada; en el cual, a partir de la visión clara que posee de las opciones con las que cuenta y de los posibles resultados que podría generar, tendrá la capacidad de optar por una decisión dirigida a la satisfacción con su proyecto vital, considerando la reflexión de sus intereses, habilidades, valores y metas (Díaz, 2008).

Por lo tanto, la técnica “La ruta de mi viaje” (ver apéndice G) permite que la persona cree un escenario de posibilidades para cumplir un objetivo; en este caso, la persona tendrá una tarea cotidiana como: ir al supermercado, ir al cine, ir de paseo y de la misma manera irá demostrando el paso a paso para cometer el objetivo. Cada aspecto tendrá pequeños dibujos que representen lo que la persona tomará en cuenta.

De esta forma, se irá creando una ruta de decisiones para cumplir el objetivo que la persona desea realizar. Esta técnica será complementada con preguntas generadoras que brinden información de la manera en que la persona toma decisiones y los aspectos que toma en cuenta para ejecutarlas, siendo este aspecto parte del desarrollo vocacional del individuo.

Técnica fotográfica “Reminiscencia de las transiciones de mi vida”.

La técnica “Reminiscencia de las transiciones de mi vida” ha sido creada por el equipo de investigadoras y busca explorar la temática del aprendizaje de la transición.

Inicialmente, es necesario destacar que la reminiscencia según Fortuna (2016) es una actividad psíquica universal que parece ser necesaria en el envejecimiento y en la adultez mayor, dado que permite recordar pensando o relatando hechos, actos o vivencias del pasado, en tanto favorece la integración del pasado con el presente, brinda continuidad, refuerza la identidad, aumenta la autoestima y permite la resignificación.

Asimismo, las técnicas que involucran la reminiscencia permiten reactivar el pasado personal, ayudando a mantener la propia identidad, es decir, las personas pueden identificar cualidades pasadas que las definen como son, por lo tanto, vienen a fortalecer su propio “yo”. Del mismo modo, la reminiscencia es vista como la generadora de recuerdos e interpretaciones en el presente, de acontecimientos vitales que experimentamos en algún momento de nuestro pasado, generalmente de nuestro pasado lejano (Fortuna, 2016).

Dicha técnica consistió en solicitar a la persona consultante seis fotografías digitales o físicas, de las cuales tres serán de años anteriores y tres de la actualidad. Para cada fotografía se realizan diferentes preguntas a la persona consultante, con el fin de identificar aspectos esenciales acerca de ese momento vital y el actual. De esta forma, se plantea una guía de preguntas bajo tres ejes principales: percepción de la transición, características del entorno previo y posterior a la transición y características de la persona.

A partir de ello, las personas investigadoras buscan identificar cuáles son los pensamientos, sentimientos, miedos y otras características esenciales que surgieron durante esa etapa del ciclo vital que se muestra en la fotografía y lo que piensa en la actualidad como persona adulta mayor.

En concordancia con lo anterior, se pretende que a través de la utilización de fotografías antiguas y actuales la persona consultante logre tener mayor conciencia de su posible futuro considerando las consecuencias de sus decisiones, es decir, se mira a sí misma desde afuera para comprender su situación y definir los medios a su alcance para actuar en relación con lo que quiere ser y hacer. De esta manera busca enfrentarse a la realidad por medio de acciones a corto, mediano y largo plazo que respondan a sus necesidades, motivaciones y aspiraciones propias.

Consideraciones éticas

Los aspectos éticos que conforman la metodología de esta investigación permiten establecer los estándares de calidad y la consistencia en el criterio de sus procesos metodológicos, considerando como propósito velar por el bienestar de las personas entrevistadas.

Primeramente, para establecer y cumplir con los estándares de calidad y consistencia en el criterio metodológico, se comparten las estrategias con profesionales expertos en experiencias de trabajo con personas adultas mayores, para asegurar que la información era adecuada para la población que sería entrevistada y que cumpliera con el objetivo planteado para la investigación.

Así también, como parte de los aspectos éticos, durante todas las sesiones, el objetivo principal fue el bienestar de las personas entrevistadas, por este motivo al inicio de cada entrevista se realizó la presentación, lectura y firma del consentimiento informado, el cual es un requisito básico para la disciplina de Orientación contemplado en el Código de Ética del Colegio de Profesionales en Orientación (CPO), con el fin de asegurar que las personas participantes fueran conscientes de su participación en una investigación académica que es compatible con sus valores, intereses y preferencias. De esta forma, la consideración ética principal de esta investigación se relaciona directamente con el respeto a las personas y a sus decisiones autónomas, debiéndose tener especial precaución en la protección de grupos vulnerables (Rueda, 2004).

De igual manera como parte de la responsabilidad profesional y el respeto a las personas participantes por la información brindada, como forma de devolución significativa se tomó un espacio con cada persona participante para reflejar las respuestas brindadas y retroalimentar el proceso de su desarrollo vocacional, con el fin de permitir un espacio de reflexión y no únicamente de obtención de información acerca de sus experiencias.

Así también, el principio de confidencialidad es uno de los valores que conforma a la persona profesional en Orientación, por lo que en la investigación existe un anonimato de las personas participantes, utilizando sobrenombres para no exponer sus nombres reales. Respecto a la divulgación de la información, esta no podría ser publicada sin el consentimiento de las personas participantes, sin embargo, para esta investigación específica,

todos los participantes estuvieron de acuerdo en compartir sus experiencias con fines educativos y para el cumplimiento de los objetivos de esta investigación, información que se verá retratada en la triangulación del proceso.

De esta forma, el bienestar y el respeto a la integridad de la persona en esta investigación ha sido responsabilidad principal de las personas investigadoras tal y como se detalla en el código de ética de la profesión, las cuales han estado comprometidas con acciones que favorezcan el bienestar de la persona, organizando los recursos existentes de manera que puedan cumplir con la atención de los participantes, en concordancia con sus características y necesidades (CPO, 2012).

Tratamiento de la información

El proceso de tratamiento de la información consistió en la realización de un análisis que busca el desarrollo de una comprensión profunda de las experiencias de las personas participantes. Dicho proceso se basa en el análisis progresivo de la información cualitativa de Taylor y Bogdan (2000), en el cual se puede abarcar, así como identificar, todos los aspectos que se encuentran en la información aportada por las personas participantes. Para su desarrollo, este proceso de análisis progresivo se basó en tres fases elementales, las cuales comprenden el descubrimiento, la codificación y la relativización de los datos.

Taylor y Bogdan (2000) hacen referencia a este tipo de análisis, en el cual se entiende que cada fase corresponde a:

- a) Fase descubrimiento: buscar temas examinando los datos de todos los modos posibles.
- b) Fase de codificación: reunión y análisis de todos los datos que se refieren a temas, ideas, conceptos, interpretaciones y proposiciones.
- c) Fase de relativización: interpretación de los datos en el contexto en el que fueron recogidos (p.158).

A continuación, se describe cada una de las etapas mencionadas y las acciones necesarias para desarrollarlas, esto con el fin de lograr una mayor comprensión de la forma en que se llevó a cabo el proceso de recolección de la información.

Descubrimiento de la información.

Esta etapa se llevó a cabo a través de la ejecución de los instrumentos y técnicas aplicadas a cuatro personas adultas mayores. Para ello, se utilizaron seis instrumentos para la obtención de la información, los cuales incluyen desde la entrevista inicial hasta las técnicas complementarias planteadas para dar respuesta a cada una de las unidades de análisis. Es importante señalar que la aplicación de estos instrumentos fue realizada tanto de forma presencial como virtual, específicamente tres de ellos fueron ejecutados presencial y directamente con cada persona participante y uno de ellos fue aplicado en modalidad virtual, mediante la plataforma Zoom. Asimismo, dichas ejecuciones en su totalidad comprendieron reuniones de aproximadamente dos horas, las cuales fueron calendarizadas en dos sesiones para cada persona. Ahora bien, se dará paso a presentar la manera en la cual se abordó la información recabada en la población seleccionada.

Las sesiones realizadas se ejecutaron en el mes de abril de 2021 en un espacio adecuado y cómodo para las personas en reunión, así como cumpliendo con los protocolos de salud necesarios debido a la situación sanitaria por la COVID-19. Cada una de las entrevistas se llevó a cabo de forma completa con todas las personas participantes, comprendiendo dos sesiones de dos horas cada una, focalizando la temática hacia los elementos y unidades de investigación planteados, autoconocimiento, exploración del entorno, aprendizaje de la toma de decisiones y aprendizaje de la transición.

Primeramente, para el inicio de cada sesión se realizó un encuadre en el cual se explicó la finalidad de cada una de las entrevistas, se hizo entrega y lectura del consentimiento informado, así como otras consideraciones para la ejecución de la sesión. Es importante señalar que como una de las sesiones fue realizada de forma virtual, con antelación se procedió a entregar el material necesario a la persona participante, con el fin de contar con los recursos necesarios para la ejecución de la sesión. Posteriormente a la aplicación de cada una de las técnicas, las personas adultas mayores fueron dirigidas al tema a explorar a través de preguntas generadoras, dando así respuesta a las unidades de análisis planteadas. Asimismo, cada una de las respuestas e información recabada se pudo capturar por medio de grabaciones a través del teléfono o la computadora, las mismas fueron transcritas para categorizar y analizar las ideas principales, como se visualiza a continuación:

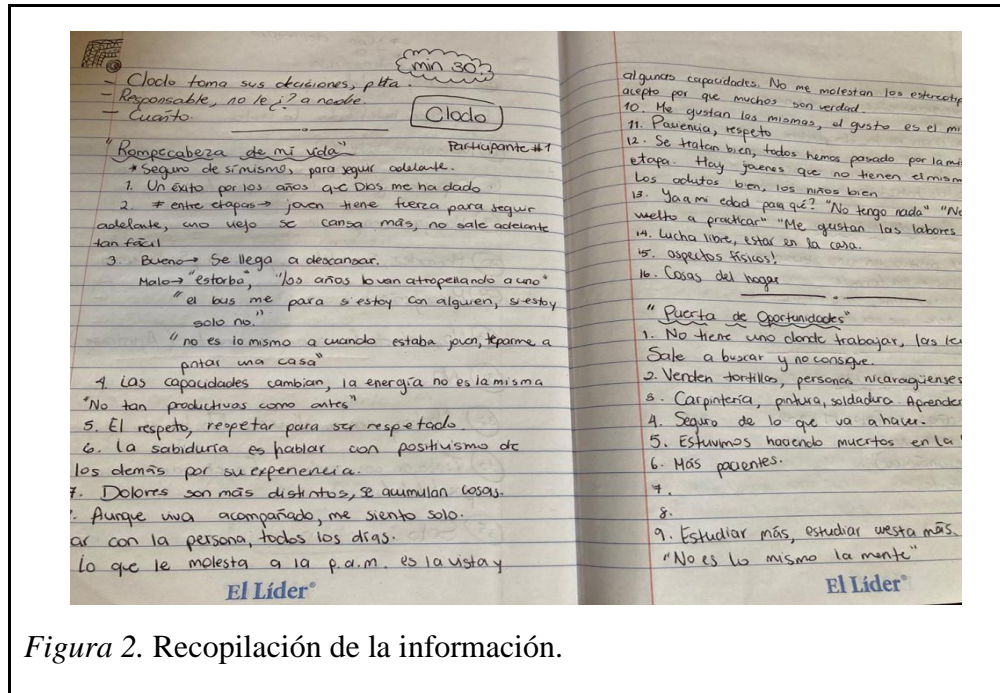


Figura 2. Recopilación de la información.

Nota: Información derivada de las entrevistas con las personas participantes.

Por otra parte, cabe destacar que las entrevistas con personas expertas se llevaron a cabo durante el mes de mayo, las cuales fueron calendarizadas según la disponibilidad de cada persona y el equipo investigador. Además, al inicio de cada una se realizó un encuadre que permitió dar a conocer el motivo principal de dicho espacio, con el fin de esclarecer aspectos importantes que llevaron a la creación del tema de investigación. Por su parte, el tratamiento de la información que se obtuvo por las personas expertas fue únicamente descrito y analizado. tal cual fue mencionado, con el fin de otorgar veracidad a la investigación y respaldar lo aportado por las personas adultas mayores, ya que otorga una perspectiva acertada de profesionales que desarrollan acciones continuas con esta población.

Codificación de la información.

La codificación es un método sistemático para desarrollar y refinar las interpretaciones de los datos obtenidos. Primeramente, esta codificación requirió de la reunión y análisis de los temas, ideas, conceptos e interpretaciones relacionados con la etapa de la adultez mayor (Taylor y Bodgan, 2000).

En el caso de esta investigación, se inició realizando una lista con los temas, conceptos e interpretaciones para posteriormente distribuirlos en las categorías correspondientes del análisis de la información, así como el proceso de separación de la información que no fue solicitada o que no corresponde al análisis del problema de investigación.

Posteriormente, se definieron las categorías de análisis, las cuales responden a los temas a explorar correspondientes a la investigación: 1) intereses, 2) personalidad, 3) factor socioeconómico, 4) diversidad, 5) oportunidades productivas, 6) propósito de la decisión, 7) información para la decisión, 8) alternativas para la decisión, 9) decisión, 10) evaluación de la decisión, 11) percepción de la transición, 12) características del entorno antes y después de la transición y 13) características del individuo durante la transición.

De este listado total de categorías sobresalen a nivel general cuatro unidades temáticas que responden a las mismas, las cuales corresponden al autoconcepto, conocimiento del entorno y aprendizaje en la transición. Demostrando así que la unidad temática menos identificada en la recolección de la información fue la toma de decisiones y las categorías del proceso que involucra la misma.

Por otro lado, para la codificación de las personas participantes, se utilizaron los códigos de “Participante #1” numerados desde el uno hasta el cuatro, dado que es la cantidad de participantes; a su vez esta codificación permite y facilita la revisión y el registro de los datos para el análisis de la información.

De igual forma, para el proceso de categorización se realizó una matriz digital en la cual se transcribió toda la información recolectada mediante los instrumentos y técnicas respectivas. Posteriormente, se asignó un color para cada una de las categorías de análisis y a lo largo de todos los datos se fue subrayando con cada color respectivo la información según la categoría que correspondiera, como lo muestra la siguiente figura.

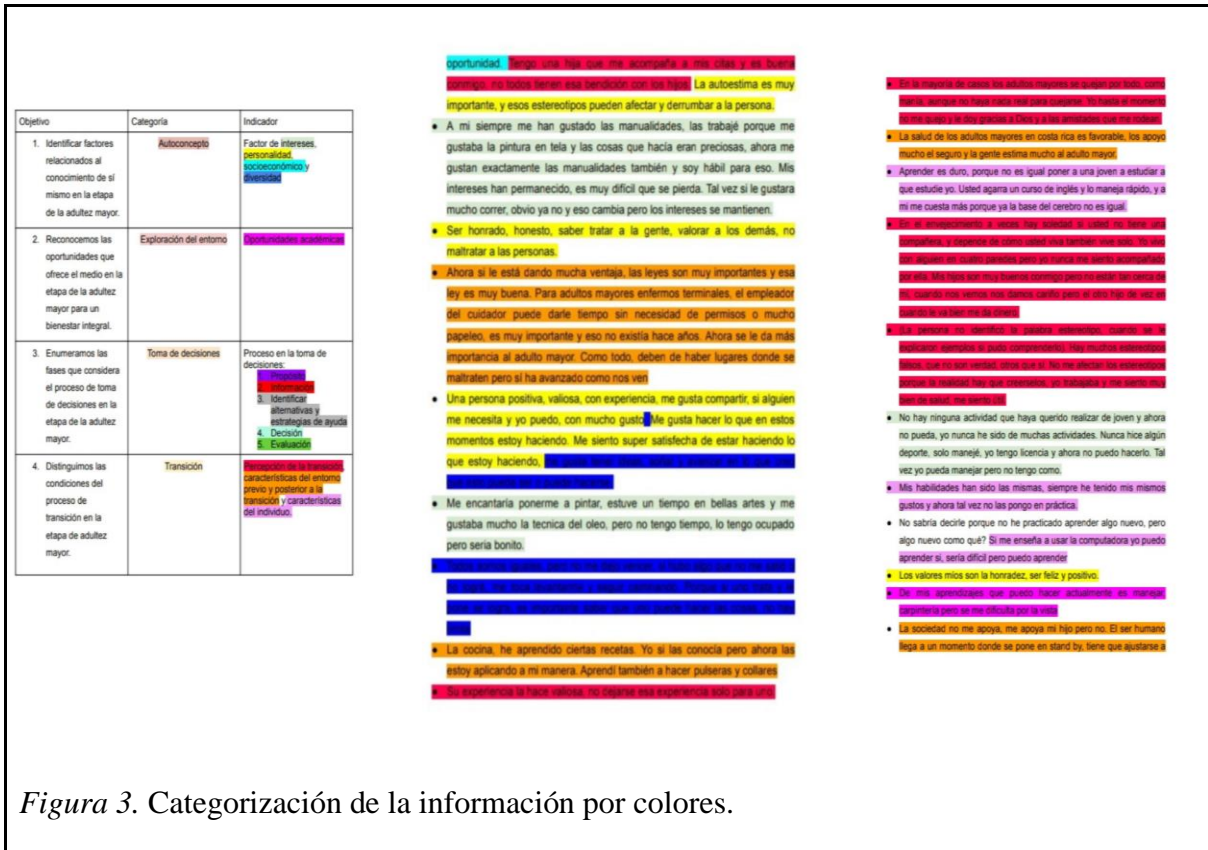


Figura 3. Categorización de la información por colores.

Nota: Información derivada de las entrevistas con las personas participantes.

Relativización de la información

Esta corresponde a la última etapa del análisis cualitativo, según Taylor y Bogdan (2000), la cual se trata de interpretar la información y los datos recabados en el contexto en que fueron recogidos. De esta forma, todos los datos deben relativizarse por el valor que posee cada uno, evaluando su credibilidad y comprendiendo el momento en que fueron recogidos, variando la interpretación de acuerdo con el contexto.

A nivel investigativo, existen algunos datos no considerados o solicitados pero que le otorgan valor a la investigación, ya que en su mayoría suelen ser experiencias de las personas adultas mayores que se relacionan con la pregunta que fue realizada y aunque necesariamente no corresponden a una categoría o unidad de análisis demuestra que la persona entrevistada

pudo hablar a partir de su propia iniciativa, demostrando así que el estado de consciencia de la persona estaba presente en el lugar en el que se realizaba la investigación.

Cabe destacar que, en una de las técnicas utilizadas para recabar la información acerca del autoconcepto y percepción de sí mismo, hubo datos directos que facilitaban la identificación de características, cualidad y singularidades de las personas entrevistadas, sin embargo, después al hacer preguntas abiertas acerca de la misma temática, había dificultad en las respuestas y poco reconocimiento, evidenciando así que el material compartido facilitó la creación de respuestas.

Asimismo, también se llevó a cabo la interpretación de frases etnográficas realizadas por las personas participantes respecto a las categorías codificadas. En este proceso se utilizó la reflexión crítica y comprensiva de las perspectivas de cada participante, así como lógicas de las anotaciones y comentarios reunidos a través de la observación durante las entrevistas.

De esta forma, se identifican elementos determinantes que influyeron en la perspectiva de la etapa de la adultez mayor, según el desarrollo vocacional que las personas hayan vivido o estén desarrollando actualmente, desprendiéndose así del estilo de vida, factor socioeconómico, intereses, entre otros.

Triangulación de la información

La triangulación en esta investigación comprende el uso de varias estrategias cualitativas para estudiar el mismo fenómeno. Consiste también en la verificación y comparación de la información obtenida en diferentes momentos mediante los diversos métodos, la utilización de estos variados instrumentos ayuda a definir las características comunes y perspectiva de la etapa de adultez mayor, a través del desarrollo vocacional que la persona haya tenido a lo largo de su vida (Okuda y Gómez, 2005).

En este caso corresponde a comparar y enlazar la información obtenida mediante los instrumentos aplicados, entrevista semi estructurada a personas expertas, entrevista abierta, rompecabezas de mi vida, puerta de oportunidades, ruta de mi viaje y reminiscencia de las transiciones de mi vida. Esto con la finalidad de conocer el autoconcepto que cada participante posee de sí mismo, las oportunidades del entorno con las que cuenta, el

aprendizaje y proceso de la toma de decisiones y el aprendizaje en la transición, es decir, dar respuesta a cada una de las unidades de análisis planteadas.

De esta forma, el proceso de triangulación de la información se realiza considerando la información obtenida por parte de los instrumentos para cada una de las categorías de análisis, la teoría contemplada para fundamentar la investigación y el criterio profesional de las personas investigadoras y de las personas expertas entrevistadas, contribuyendo así para crear un resultado de los datos y así obtener una perspectiva en su totalidad acerca del tema principal.

A partir de estas consideraciones, la triangulación puede ser comprendida como una herramienta enriquecedora que le confiere a un estudio mayor rigor, profundidad, complejidad y que permite dar grados variables de consistencia a los hallazgos, reduciendo los sesgos y aumentando la comprensión de un fenómeno (Okuda y Gómez, 2005).

Los resultados de la triangulación realizada serán desarrollados con detalle en el capítulo siguiente.

Capítulo IV

Análisis e interpretación de resultados

El análisis de resultados de la información en la presente investigación corresponde a un proceso de revisión profunda y detallada de los datos brindados por cuatro personas participantes. Dicho análisis busca describir desde el enfoque seleccionado interaccionismo simbólico, el significado de los conceptos, percepciones y momentos específicos en el desarrollo vocacional de las personas participantes, esto para vincularse con los fundamentos teóricos planteados, así como la consideración profesional de las personas expertas que fueron entrevistadas y el criterio de las personas investigadoras, dando respuesta a los propósitos establecidos en la presente investigación.

De esta forma, debido a que la presente investigación posee un diseño tipo estudio de caso, se debe realizar un análisis por participante que permita evidenciar el desarrollo de la información obtenida para cada una de las temáticas a explorar en relación con los propósitos planteados en la investigación. Así también, por consideraciones éticas y de confidencialidad, se identificará a cada persona participante con un número, específicamente del “Participante #1” hasta el número 4. Además, al finalizar el análisis de cada una de las personas participantes se llevará a cabo un análisis general que permita vincular la información obtenida en su totalidad para cada una de las unidades de análisis establecidas, basada en los criterios mencionados.

Participante #1

El participante #1 tiene 72 años, reside en la provincia de San José, específicamente en la zona de La Carpio, su estado civil es casado y actualmente vive con su esposa y nietos. Es jubilado, posee un régimen básico de pensión y cuenta con la primaria completa.

Factores relacionados al conocimiento de sí mismo en la etapa de la adultez mayor.

Como parte del proceso de recolección de información y los factores relacionados con el autoconcepto, se destaca inicialmente el factor intereses. Con base en este factor, el

participante #1 expresó cierta dificultad respecto al reconocimiento de sí mismo y sus características personales, destacando que no suele emplear mucho tiempo para reconocer sus características propias.

Cabe destacar que, la definición del autoconcepto requiere que la persona se reconozca como individuo y a la vez reconozca la semejanza de sí mismo con otras personas, adquiriendo un grado de conciencia de todos los aspectos que lo conforman. A partir de ello, durante el reconocimiento de sí mismo, el participante #1 expresó una mayor predominancia de las cualidades físicas, dificultando la identificación espontánea de todas aquellas características relacionadas con su personalidad. Sin embargo, después de un proceso en el cual se explicó el concepto y se detalló algunos conceptos que conforman los factores del autoconcepto, la persona #1 logró identificar con ayuda de la técnica realizada, algunas de las palabras que lo caracterizan como persona. Palabras tales como: persona optimista, esforzada, trabajadora, amable, paciente, honrada, perseverante, palabras que conforman su personalidad.

Con respecto a la dimensión física, la persona #1 expresó que al llegar a la adultez mayor su cuerpo ha presenciado diversos cambios, entre los que destaca molestias musculares y dificultad para realizar actividades que anteriormente se le facilitaban. Así también, el participante #1 destaca que la definición de sí mismo se basa principalmente en la dimensión física, ya que destaca sentirse diferente físicamente a etapas previas, pues su cuerpo no responde de la misma manera a las diversas situaciones de la vida diaria, además, suele sentirse más cansado, su rendimiento se ha modificado y considera no poder realizar las mismas actividades que antes.

De esta forma, puede evidenciarse que la perspectiva que posee la persona #1 de sí mismo y de la etapa, se encuentra vinculada específicamente a la dimensión física y de personalidad, respondiendo a la experiencia de su historia de vida. En vinculación con lo anterior, el desarrollo del autoconcepto está determinado en muchas ocasiones por la forma en que interactúa la persona con su ambiente; en el caso del participante #1, por complejas situaciones económicas en su contexto familiar, salió del contexto educativo a muy corta edad, finalizando únicamente su sexto grado e iniciando a trabajar. Al salir de este contexto educativo, en el cual tradicionalmente se estimula constantemente el desarrollo vocacional, el participante contó con pocos espacios para reconocerse a sí mismo de forma integral,

generando así que su percepción propia dependa mayoritariamente de la labor y ocupación que pueda desempeñar, respondiendo a sus capacidades físicas.

Así también, existen diversos factores internos y externos que se consideran dentro de la teoría de Donald Super que son mencionados por Bulgarelli et al., (2017) para alcanzar el conocimiento de sí mismo de forma integral, los cuales son factor de intereses, de personalidad, socioeconómicos y de diversidad. Cabe destacar que, el participante #1 expresó menor afinidad con el factor intereses, ya que durante su vida no ha sido un aspecto importante que ha influido en su vivencia personal.

Los intereses presumen el gusto y la propensión por una actividad que la persona valora y que le proporciona satisfacción, sin embargo, el participante #1 considera que un interés es aquello que a la persona le gusta y puede poner en práctica, por lo que menciona que sus intereses a lo largo de su vida no han cambiado, si no que no puede continuarlos poniendo en práctica con la misma frecuencia que antes. Además, menciona que los intereses que más predominan actualmente son los quehaceres del hogar, dado que pasa la mayoría del tiempo en la casa e identifica intereses tales como la limpieza de su hogar, el lavado de ropa y cuidado de sus nietos.

De igual forma, reconoce también como actividad en su tiempo libre ver programas de televisión como la lucha libre. Con sus propias palabras, el participante menciona: *“No hay ninguna actividad que haya querido realizar de joven y ahora no pueda, yo nunca he sido de muchas actividades. Nunca hice algún deporte, solo manejé, yo tengo licencia y ahora no puedo hacerlo. Tal vez yo pueda manejar, pero no tengo cómo.”*

Es fundamental que una persona adulta mayor pueda reconocer los intereses que tiene para desarrollar una perspectiva adecuada de la etapa y para tener una motivación de lo que pueda realizar en su cotidianidad, su autorrealización o proyecto de vida. Sin embargo, si no hay intereses claros o que alienten a la persona a buscar oportunidades o redes de apoyo para ponerlos en práctica, es probable que mantenga una perspectiva limitada de las capacidades que tiene una persona adulta mayor. Por esto, el participante #1 considera que ya a cierta edad no se pueden hacer las mismas actividades que deseaba antes, por las limitaciones físicas que han surgido en su persona.

Así también, es importante mencionar que la trayectoria histórica de la persona y sus experiencias sociales y productivas, marcan la experiencia que influye en los intereses y

proyecciones futuras; ya que los intereses de una persona van a determinar las elecciones vocacionales que tomen, así también los intereses se desarrollan junto con la inteligencia y personalidad, y además el contexto que rodea a la persona es vital en este proceso (España, 2015). Con base en ello, el participante se ve así mismo únicamente como una persona capaz de realizar algunas tareas que ha hecho durante mucho tiempo, como la mensajería y las labores de su hogar, pues no concibe posible que su edad le permita poner en práctica la ejecución de nuevas actividades e intereses.

En vinculación con lo anterior, como parte de la entrevista realizada con la Licda. Grace Corrales del CONAPAM destaca que durante la adultez mayor es necesario comprender que pueden existir muchas actividades diferentes que generen bienestar en la persona, por lo que no se debe considerar que las oportunidades que tenga una persona adulta mayor sean únicamente en instituciones, sino que sea visto como un espacio de productividad que le genere bienestar independientemente de la actividad que se realice, expresando *“Productividad es aquello que genere bienestar a la persona”*.

Es de suma importancia lo mencionado por Barboza, et al. (2014), ya que plantean la importancia de favorecer espacios donde las personas adultas mayores logren adquirir conciencia acerca de quiénes son y con cuáles recursos cuentan, permitiéndoles identificar características que los distinguen como seres humanos y que les permite desarrollar una identidad propia. Como parte de la información brindada por el participante #1 destaca que su entorno familiar es pequeño, según él lo expresa viven en una zona de bajos recursos lo que le impide desarrollar alguna actividad laboral o de entretenimiento con satisfacción, así como un espacio que le permita desarrollar sus intereses o características personales. De esta forma, se logra evidenciar que la poca o nula presencia de estos espacios puede generar menores oportunidades en las personas adultas mayores para distinguirse y desarrollar su propia identidad.

Por otra parte, un factor interno que es esencial para el desarrollo del autoconcepto es el de personalidad, el cual resulta un componente importante en la historia de vida de cada persona comprendiendo los hábitos, intereses, aptitudes e ideales. Es por esto necesario destacar que, en el momento en que se consultó a la persona participante sobre la personalidad le resultó muy complejo comprender la palabra, ya que expresó el desconocimiento del término y solicitó una explicación. Por ello, se modificó la palabra y se

explicó de forma más sencilla, sin embargo, aun así, fue difícil que la persona #1 realizara una descripción completa de sí mismo como persona.

La descripción por parte de la participante #1 para explicar su personalidad comprendió una serie de palabras relacionadas con la técnica realizada, destacando principalmente las características: una persona feliz, positiva, esforzada, con iniciativa, seguro de sí mismo, trabajador, amable, paciente, honrado, valioso, perseverante, sociable. Asimismo, como parte de los valores que lo caracterizan como persona destacó la honradez y el respeto.

Así también, la persona #1 resalta que a pesar de lo difícil que puede resultar la vida *“Dios le da a uno energía para salir adelante, por eso no se puede ser negativo”*, destacándose como una persona trabajadora que ha llegado a su adultez mayor sin problemas.

Al respecto, como bien se ha evidenciado el autoconocimiento pretende brindar a la persona la información suficiente sobre sí mismo, integrando sus capacidades, aptitudes, destrezas, actitudes, intereses, aspiraciones, motivación, valores, madurez, experiencia, estilo de vida, permitiendo lograr un conocimiento claro y conciso sobre sí mismas, de sus características personales (Álvarez, 1995). Sin embargo, se logró evidenciar que las características de la personalidad en el participante #1 se restringen únicamente a la definición de diferentes palabras con las que se identificó producto de la técnica aplicada, resaltando dificultad para el reconocimiento de sus características personales y, a su vez, limitando el conocimiento sobre sí mismo, expresando *“Yo no conozco esas palabras, entonces no puedo decir que soy así”*.

El participante #1 expresa de forma segura que su amabilidad con los demás le ha permitido tener un envejecimiento tranquilo, sin sentimientos de incomodidad o molestia hacia la etapa, evitando la queja y el ser *“amargado”* con los demás, si no que él considera que la adultez mayor es una etapa muy tranquila y la paz es algo que él considera importante para su estilo de vida. Aun cuando se le dificulta expresar en palabras técnicas quién es él, tiene claridad en cómo es su forma de ser y en que eso lo ha llevado a ver su etapa de una forma optimista y con orgullo, limitando alguna inconformidad únicamente al aspecto físico y en ocasiones al social.

Por otro lado, como parte de los factores externos que forman el autoconcepto, se identificó el factor socioeconómico como uno de los que mayor predominancia posee en el

proceso de conocimiento de sí mismo del participante #1. Dicho factor se refiere a que las personas eligen un trabajo que les brinde mayor remuneración económica para posicionarse mejor ante las demandas sociales. Sin embargo, en el caso de la persona participante #1 la elección de su labor a corta edad no fue de forma libre o voluntaria, sino que respondió a una necesidad económica contextual que debía ser suplida, decisión que no cumple con sus expectativas vocacionales según él lo menciona.

Así también, el participante #1 manifestó reiteradamente que si hubiese tenido un mejor trabajo y mayores oportunidades económicas hubiese logrado llegar a tener una mejor pensión y, por ende, una adultez mayor más satisfactoria. Así también, se reconoce como una persona muy humilde, que si bien es cierto lo destaca como una cualidad, también le ha generado cierto impedimento para visualizarse en sus capacidades o participación en espacios productivos.

Actualmente su perspectiva de la adultez mayor se encuentra limitada por sus ingresos económicos, ya que el considerar el factor socioeconómico como uno de los más importantes puede generarle preocupaciones en su vida. Dicho en sus palabras *“Si yo hubiera estudiado, estaría viajando por todo el mundo”* o *“Si tuviera más dinero mis hijos se acercarían más a mí”*.

Al respecto, Gavilán, Lisset, Castaño, y Crites, citados por González (2003), hacen referencia a una sucesión de elementos o niveles sociales unidos a la elección vocacional, entre ellos ciertos condicionamientos sociales que inciden en las elecciones profesionales o vocacionales y, así también, la formación académica resulta fundamental para la comprensión y percepción de sí mismos. El participante #1 menciona que no tuvo la oportunidad de asistir a un colegio o una universidad, dado que su prioridad fue atender las necesidades económicas de sus ocho hermanos y sus padres.

A partir de esta experiencia, el participante continuó trabajando en labores de campo como la agricultura, sin embargo, por situaciones históricas tuvo que trasladarse a la Gran Área Metropolitana y dedicarse a labores de seguridad, continuando así con la responsabilidad económica de su hogar.

Dicha consideración se ve reflejada en el planteamiento de Brenes (2013) quien sugiere que las desventajas socioeconómicas en la adultez mayor están determinadas no sólo por circunstancias propias de la etapa, sino también por condiciones durante la vida. De esta

forma, el participante #1 se refiere al factor socioeconómico como un aspecto asociado a su calidad de vida, ya que de esto depende el manejo del hogar, su condición emocional, su movilidad, su autocuidado y sus relaciones sociales.

En concordancia con lo anterior, el factor socioeconómico es un elemento determinante en la percepción que tenga la persona de su etapa y de sí mismo, así como de las actividades de la vida diaria que la persona decida poner en práctica, siendo esto un punto importante para otorgarle sentido a su vida. De esta forma, se logra determinar con la información obtenida, que el desarrollo vocacional puede verse influenciado por las desventajas socioeconómicas de toda la vida, no caracterizándolo únicamente a la etapa de la vejez.

Así también el factor diversidad es uno de los aspectos externos que más puede evidenciarse en la vida y experiencias de cada participante. La diversidad puede entenderse como todas aquellas características que hacen a las personas y a los colectivos diferentes, se trata de personas diferentes en cuanto a: capacidades, estilos, ritmos, motivaciones y valores culturales.

Iniciando por la similitud en edad de las personas que fueron entrevistadas, sus estilos de vida, sus diferencias espirituales, sociales, intelectuales, afectivas y sus experiencias históricas, se identifican múltiples diversidades entre cada una. Específicamente, el participante #1 manifestó que su trabajo, su limitado acceso a la educación, su residencia actual, sus valores y capacidades como persona son determinantes en su estilo de vida y en la diferencia de perspectiva que tiene de la etapa en comparación con otras personas de su edad.

Así también, la información obtenida del participante #1 evidenció que el efecto sobre su persona que tienen los estereotipos sociales alrededor de la etapa es mucho más fuerte que en los de otra persona entrevistada, siendo influenciada la forma en que ve su etapa y sus capacidades. Sin embargo, su personalidad la destaca como una gran diferencia en contraste con otras personas adultas mayores que automáticamente responden a estereotipos como *“Adultos mayores que se quejan constantemente”* o *“Adultos mayores solos y tristes”*, evidenciando así, la gran diversidad de pensamientos que pueden surgir en torno a una etapa.

De igual manera, las condiciones personales que se ostentan y las influencias sociales que se ejerzan sobre esta, de acuerdo con sus diferencias existentes en comparación con el

contexto inmediato en donde viva, es un factor que determina la elección vocacional. En el caso del participante #1 manifiesta que al vivir en un lugar económicamente afectado y excluido posee menores oportunidades laborales, productivas, voluntarias, académicas, espirituales que en otros lugares geográficos.

El participante #1 expresa que muchos de sus conocidos o personas cercanas a él, poseen una perspectiva sobre la etapa muy diferente, ya que viven en zonas rurales, cuentan con el apoyo de su familia y se encuentran en mejores condiciones de salud, dicho en sus palabras *“ah sí, yo conozco muchos amigos que viven lejos y están más felices y sin tantos dolores de cuerpo, su familia los apoya”*. Evidenciando esta información, el factor de diversidad será determinante en cómo cada persona se desarrolle vocacionalmente y vea su etapa de vida.

Como profesionales en Orientación debemos realizar una labor que reconozca los valores propios de la persona, sin exponer estereotipos o prejuicios. Es esencial poder reconocer las capacidades de cada persona, aceptando sus posibilidades y perspectivas de la vida. Así como mostrar identificación de la importancia de las diversidades en la vida de la persona, para considerar a su población de forma flexible, sabiendo que van a cambiar y que dependen de su experiencia y la forma en que perciben su vida.

Asimismo, la diversidad constituye un recurso personal y social en todos los ámbitos de la vida, por lo que la disciplina de Orientación debe abrirse a una nueva visión de esta y al pluralismo que conlleva la intervención de la población adulta mayor, dejando de lado todas aquellas creencias erróneas que encasillan a la etapa en comportamientos lejanos a la realidad, esto según la experiencia de las personas entrevistadas.

Oportunidades que ofrece el medio en la etapa de la adultez mayor para un bienestar integral.

Por otra parte, las oportunidades de participación en personas adultas mayores permiten brindar espacios de desarrollo y realización personal, desde una concepción de envejecimiento y la adultez mayor como una etapa productiva, acompañada de oportunidades de salud, participación y seguridad.

Al respecto, con el participante #1 se realiza un estudio de las oportunidades de participación que posee en su contexto familiar y geográfico, son básicamente nulas, ya que

no menciona oportunidades participativas en centros religiosos, académicos, laborales ni centros de atención para la persona adulta mayor, pues resalta que en su comunidad estos en su totalidad no se presentan. Asimismo, añade que existen oportunidades de negocios para personas adultas que tengan habilidades de cocina, sin embargo, él identifica que para sí mismo estas oportunidades no son accesibles.

Con relación a esto, Barboza et al. (2014) mencionan que todos los recursos que se den a conocer a las personas adultas mayores van a permitirles que tengan mayor claridad de lo que desean realizar, logrando el establecimiento de objetivos y la toma de decisiones más acertada, llevando a la construcción de un proyecto de vida alcanzable y conduciendo a la autorrealización personal, aprovechando las oportunidades del medio. Para este caso, se evidencia que la persona #1 posee poca claridad en lo que le gustaría destacarse o poner en práctica, ya que se le dificulta el tipo de actividades que puede poner en práctica de acuerdo con sus capacidades.

Así también, el participante #1 menciona que le gustaría hacer actividades en madera, pero ya su vista se lo impide y que su única oportunidad de productividad se encuentra en su hogar y el cuidado de sus nietos. Por su parte, también destaca la edad como un aspecto determinante para el acceso a oportunidades, pues entre mayor edad tenga la persona menor va a ser su capacidad para defenderse y mayor será la vulnerabilidad que tenga para la sociedad. De esta forma, para el participante #1, la edad es un factor predominante que restringe las oportunidades de participación en la adultez mayor, resaltando que *“Uno físicamente ya no es el mismo, con esta edad ya no podemos trabajar”*.

Cabe destacar que, cuando se abren oportunidades de desarrollo para la población, se potencian aquellas capacidades y habilidades no descubiertas, con el fin de que la persona adulta mayor tenga conocimiento de sí misma, se pueda integrar a un grupo, compartir con pares y pueda estimular funciones cognitivas. Sin embargo, el participante #1 menciona *“cuando uno envejece hay menos oportunidades de trabajo, uno tiene ansias de trabajar y hacer algo, pero las oportunidades se acortan, porque si voy a buscar trabajo ya no me lo dan por mi edad, se me cierran las puertas de trabajo”*. De esta forma, puede evidenciarse que aun cuando le interesa aprender nuevas habilidades o poner en práctica antiguos conocimientos, se dificulta debido a que no cuenta con un espacio en el cual pueda desarrollarlas.

Así también debe considerarse la diferencia entre las experiencias de la etapa, en el caso del participante #1 puede llegar a existir cierta dependencia económica con otros miembros de la familia, el acceso a bienes y servicios públicos y privados, y en torno a la disponibilidad de sistemas de salud y protección social, siendo estas limitadas para acceder.

De igual manera, es importante señalar que el participante #1 únicamente logra asociar las oportunidades participativas con el ámbito laboral, en el cual destaca al factor socioeconómico como uno de los principales aspectos que le impiden acceder a una oportunidad de este tipo. Asimismo, para el participante #1, las oportunidades participativas como las espirituales, académicas, de crecimiento personal o de emprendimiento no suelen mantener gran importancia, ya que destaca la retribución económica como un elemento fundamental para considerar su participación en las mismas.

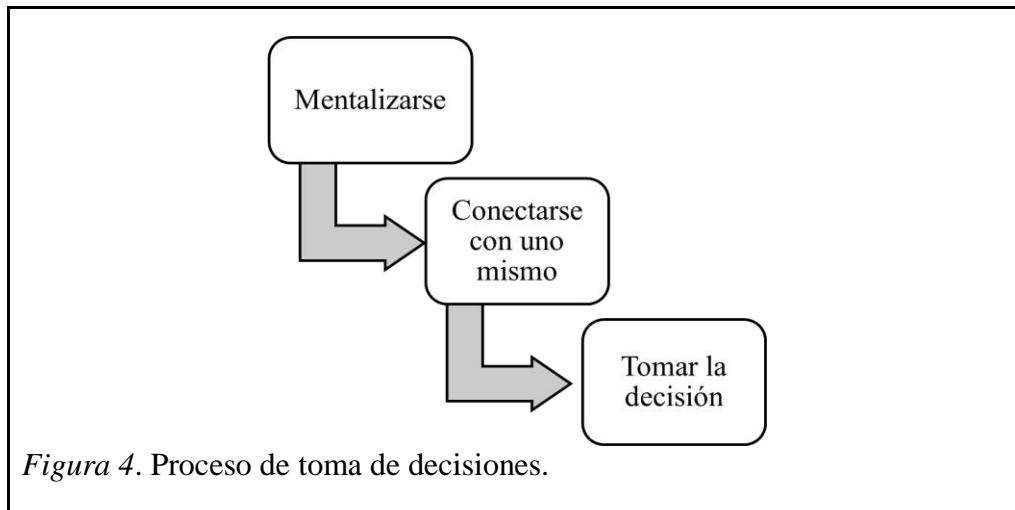
En referencia a esto, durante la entrevista realizada con la Licda. Natalia Rodríguez de AGECO menciona que es evidente la falta de oportunidades que ocurre durante la adultez mayor, debido a que existe una gran cantidad de personas que se sienten capaces de llevar a cabo una determinada actividad, sin embargo, el contexto aún no logra abastecer en su totalidad los espacios para que puedan llevarse a cabo.

Fases que considera el proceso de toma de decisiones en la etapa de la adultez mayor.

Con base al proceso de toma de decisiones es importante señalar que para el participante #1 tomar una decisión significa un espacio de *“Conectarse con uno mismo, eso significa actuar”*, *“mentalizar para tomar decisiones”*. La persona reconoció que él utiliza tres pasos para tomar las decisiones, de los cuales destacó: *1. mentalizarse antes de tomar decisiones*, lo que él especifica como conocer el problema y buscar opciones para solucionar, menciona que pueden haber variadas opciones, pero debe elegir la que mejor convenga; *2. estar conectado con uno mismo* y *3. tomar la decisión*.

Este proceso lo realiza él cada vez que debe tomar decisiones personales, ya que destaca que, a nivel familiar, él no toma las decisiones de pagos o cambios importantes, sino que lo hace su esposa y sus hijos. Así también, menciona que en la actualidad nadie toma decisiones personales por él, se siente autónomo y responsable al tomar decisiones para él

mismo y la forma en que administra sus pertenencias. A continuación se refleja el proceso de toma de decisiones de la persona participante #1:



Nota: Información derivada de la entrevista con la persona participante #1.

Tomando en consideración esta información, Gelatt (1962) plantea una teoría que toma en cuenta el enfoque evolutivo y secuencial sobre el proceso de toma de decisiones. Para ello, contempla cinco fases que van permitiendo a las personas transitar por pequeñas decisiones hasta llegar a una definitiva.

Ahora bien, en este caso, el participante #1 interpreta que él utiliza únicamente tres pasos del proceso propuestos por Gelatt (1962): la identificación de alternativas y posibles estrategias, la decisión propiamente y la evaluación de la misma, dejando de lado la búsqueda del propósito de cada decisión y la recopilación de información necesaria e importante para tomarla, esto puede deberse a un sentimiento de autonomía en sus decisiones que él quiere defender ante las demás personas, debido a que destaca que él tiene la capacidad para decidir y no quiere que su envejecimiento sea significado de que él no pueda lograrlo, evidenciando que el proceso de toma de decisiones puede generar cierta ansiedad, en sus diferentes grados, debido a la incertidumbre en la utilización de los propios recursos personales.

En el desarrollo vocacional, la toma de decisiones es un proceso de desarrollo continuo y secuencial que se encuentra estrechamente ligado con la información que la persona posee de sí mismo, del medio educativo, profesional y ocupacional. Al respecto,

como fue demostrado anteriormente, el participante #1 posee una perspectiva limitada de sí mismo y las oportunidades educativas que ha tenido han sido reducidas por trabajo, implicando esto un escaso proceso de toma de decisiones.

El participante #1 describe el proceso de decisiones como algo básico y muy normal en la vida de cada persona, sin embargo, durante la técnica se le dificulta reconocer pasos o alternativas para tener soluciones. Así también, la toma de decisiones es un proceso que no solo se lleva a cabo a nivel cognitivo, sino que también implica la experiencia que la persona está viviendo, el contexto en el que se encuentra inmerso y las emociones o sentimientos vividos. Esto se ve identificado en el momento en el que el participante #1 se le dificulta tomar decisiones respecto a las herramientas necesarias para llevar a cabo el viaje planteado durante la ejecución de la técnica, debido a que en sus posibilidades reales no cuenta con la facilidad de realizarlo, generando que con base en su experiencia propia sus oportunidades sean limitadas para estas situaciones.

Asimismo, a pesar de la incertidumbre y complejidad que puede generar el proceso de toma de decisiones, el participante #1 expresa que cuando toma una decisión se ven inmersas muchas emociones y sentimientos de satisfacción, ya que destacó como un punto importante el ser positivo ante una decisión y los sentimientos de alegría que se generan posterior a la decisión, así como la responsabilidad y autonomía que predominan durante el proceso.

Condiciones en el proceso de transición en la etapa de adultez mayor.

Por otra parte, en el proceso de recolección de información del participante #1 se destacó que el aprendizaje de la transición está asociado mayoritariamente a la percepción de esta y de las características individuales durante la transición, dejando las características del entorno antes y después con un reconocimiento menor.

Una transición produce una transformación en la comprensión de sí mismo y del entorno, es decir, involucra un cambio en el comportamiento y las relaciones de la persona. En cuanto a esto, el participante #1 reconoce que en la adultez mayor puede haber sentimientos de soledad, experiencias de mayor sabiduría y paciencia, mayor dificultad física y destaca la etapa como un momento para descansar y estar tranquilo con uno mismo, sin embargo, a nivel social reconoce que los demás pueden ver al adulto mayor como un estorbo

o alguien que ya no funciona igual debido a la reducción de las habilidades. Es decir, el participante #1 asocia principalmente la transición a la adultez mayor con la pérdida de sus capacidades físicas.

El proceso de transición a la etapa de la adultez mayor para el participante #1 la reconoce como *“llegar a una meta, de muchos años, de la única vida que Dios nos prestó. Ha sido calmada, sin vicios ni nada y sin problemas”*. Asimismo, Figuera, Rodríguez y Llanes (2015) destacan que la adaptación a las transiciones vitales varía dependiendo de cómo percibe la persona su transición y de sus características. Con base en esto, el participante #1 manifestó que la adultez mayor es un proceso que todas las personas adultas mayores pasan, generando que su adaptación a la misma sea algo natural, tranquilo y que no requiere mayor preparación.

En contraste con lo anterior, cabe destacar que la transición puede ser evaluada por el individuo tanto positiva como negativamente, es decir, el mismo evento no siempre se evalúa de la misma manera. En el caso del participante #1 expresa en sus propias palabras: *“Tiene muchos aspectos negativos, se padece más, hay más enfermedades, se acumulan más enfermedades para la persona. Hay muchas enfermedades que usted no toma en cuenta estando joven, pero se ven cuando uno envejece. Como aspectos positivos es estar alentado, no depender de nadie más y tener ganas de salir adelante. Una persona alentada está motivada, que se mueva por sí mismo”*. Identificando que las características que ahora reconoce de la etapa son las condiciones físicas, malestares o enfermedades. Sin embargo, en su actitud se destaca la motivación y deseo de seguir viviendo para salir adelante.

El participante #1 reconoce que la energía no es la misma que recuerda de su adultez, sin embargo, mantiene el deseo de aprender habilidades nuevas si una persona se acerca a él y le permite este proceso, aspecto positivo, ya que considera que tiene la capacidad, además menciona que se siente realizado con quien es y está feliz viviendo esta etapa que ha sido de *“muchos éxitos”*. Las diferencias individuales juegan un papel importante en cómo se reacciona en las transiciones de la vida, debido a fuerzas internas como el temperamento, el carácter, la personalidad y las condicionantes ambientales facilitan o dificultan las transiciones.

Con relación a las características del entorno previo y posterior a la transición, el participante #1 menciona que han cambiado los niveles de responsabilidad, funciones en su

trabajo, apoyo familiar y actividades que realiza. Añade que su familia le apoya económica y emocionalmente más que un tiempo atrás, asociándolo directamente con el paso a su adultez mayor, haciéndolo sentir acompañado de vez en cuando a la persona en sus decisiones.

Estas características identificadas se refieren a la relación de uno con la transición y el entorno en el que sucede, integrando influencias directas e indirectas que pueden impactar en la percepción individual de las opciones disponibles para uno mismo.

Es importante destacar que dichas condiciones le permiten al participante #1 conocer qué va a hacer en su etapa de vida actual, adquiriendo mayor conciencia de su posible futuro y consecuencias de sus decisiones, mirándose a sí mismo desde afuera para comprender su situación de vida y, así, definir los medios a su alcance para actuar en relación con lo que quiere ser y hacer.

Participante #2

La participante #2 tiene 76 años, reside en la provincia de San José, específicamente en la zona de San Sebastián, su estado civil es soltera y actualmente vive con su hija y sus mascotas. Es jubilada, posee un régimen básico de pensión y cuenta con estudios universitarios completos.

Factores relacionados al conocimiento de sí mismo en la etapa de la adultez mayor.

Como parte de los factores que tuvo mayor incidencia en el participante #1 relacionados con el autoconcepto, se destaca inicialmente el factor intereses y el factor de personalidad. Cabe destacar que estos aspectos permiten que las persona logre un conocimiento claro y conciso sobre sí misma y de sus características personales.

En el caso de la participante #2 considera un interés aquello que atrae su atención, que puede poner en práctica o algo que puede aprender, en su caso comenta los intereses que llaman su atención, los cuales son el deporte como caminar, natación, manualidades como pintura en tela, pintura en óleo y poder ser parte de grupos sociales con población adulta mayor y adulta. Como se visualiza en la información, la participante reconoce con facilidad

los intereses que tiene actualmente, ya que ha podido ponerlos en práctica en algún momento de su vida, definiendo esto una parte importante de su vida.

De esta forma, el reconocimiento de los intereses por parte de la participante #2 evidencia el gusto por dichas actividades, pues a lo largo de su vida se ha dedicado a realizar actividades que contribuyen de forma positiva en su vida, permitiéndole en la actualidad mantener bastante claridad respecto a sus gustos.

Asimismo, Serrat (2005), citado por Barboza et al., (2014), plantea que el proceso de conocimiento de sí mismo conduce a la persona adulta mayor a mejorar no solamente la relación consigo misma, sino que a la vez ayuda a optimizar sus relaciones interpersonales, es decir, el autoconocimiento se puede comprender como un aspecto clave para el desarrollo personal y social de las personas. En el caso de la participante #2, el compartir con personas de su generación, aprender de habilidades nuevas, enseñar a otros y compartir experiencias es algo que le ha permitido reconocerse de forma integral como persona y reconocer los intereses que forman parte de sí misma.

Por otro lado, la teoría considera que el autoconocimiento es un proceso cambiante, que debe darse paso a paso y solo puede lograrse por medio de la experiencia personal (Pereira, 1998), sin embargo, en el caso de la participante #2 reconoce que sus intereses no han cambiado a lo largo de su vida, sino que durante los años ha mantenido sus gustos, aunque no siempre ha tenido la oportunidad de ponerlos en práctica, ya sea por tiempo o disposición personal.

También menciona que al estar en una etapa donde reconoce cambios físicos, algunos de los intereses que tiene ya no los puede poner en práctica, como el fútbol, por que reconoce que no corre igual o tiene la misma condición física, sin embargo, eso no impide que ella transforme esa condición y se dedique a otro tipo de prácticas, como caminar y hacer ejercicios acordes a sus capacidades.

Es fundamental que la participante #2 lograra identificar sus intereses de forma clara, ya que esto permite que pueda desarrollar una perspectiva más adecuada de la etapa, con el fin de mantener una motivación activa de lo que puede realizar en su día a día, contribuyendo en su proyecto de vida y dejando de lado sus condiciones físicas o salida de su tiempo laboral. Del mismo modo, es importante recalcar que la trayectoria histórica de la persona y sus experiencias sociales y productivas, marcan la experiencia que influye en los intereses y

proyecciones futuras, por lo que a la participante #2 le resultó sencillo identificar momentos específicos en los que pone en práctica sus intereses, como la empresa que tiene con su hija o en cursos que conoce y en los que ha formado parte.

De igual manera, uno de los factores que se identifica en la mayoría de la información recabada por la experiencia de la participante #2 es el factor de personalidad; este factor ha sido considerado por los diversos enfoques y modelos del desarrollo vocacional, al ser un elemento intrínseco que determina la conducta humana, por medio de la toma de decisiones del individuo.

Según parece, la persona entrevistada expresa seguridad y claridad en las características personales y cualidades que representan su personalidad, así como los aspectos que forman parte de su estilo de vida. Con claridad expresa que es una persona sociable, tolerante, honrada, valiosa por su experiencia, líder, creativa, optimista y apasionada.

Cabe destacar lo mencionado por Turello (2019) quien plantea que la personalidad es dinámica y está caracterizada por una interacción entre factores mentales, conductuales y ambientales; segundo, la variabilidad y flexibilidad de la respuesta son características inherentes de la personalidad. En el caso de la persona #2 su interacción con factores ambientales como labores, trabajos y actividades participativas le han permitido tener un acercamiento mayor a su personalidad y descubrir cuáles aspectos conforman esta área de su vida.

Es importante mencionar que las características de personalidad también forman parte de su desarrollo vocacional (Turello, 2019), en el caso de la participante #2 su proceso de reconocimiento de sus características personales permitieron que la persona identifique que tiene una gran cantidad de cualidades que le permiten desarrollarse adecuadamente en una labor, y dicho en sus propias palabras: *“Soy muy optimista y apasionada, me gusta cuando hago las cosas bien, soy trabajadora todo el tiempo, eso de estar sin hacer nada, olvídete es un problema serio”*.

Por otro lado, da valor al sentido de vida que tiene de sí misma y a la capacidad que siente para compartir con los demás y realizar actividades participativas. Como parte de las cualidades que destaca de sí misma se destaca: *“si tengo una idea, puedo externar y esa idea tendrá sus frutos. Puedo estar en una reunión, puedo debatir y eso es bueno porque me toman*

en cuenta, todo eso es satisfactorio. Todos tienen algo que aportar a la vida, a la sociedad, a todos”, respondiendo con claridad a la pregunta ¿quién soy? ¿cómo me veo? que plantea el factor de personalidad en el proceso de desarrollo vocacional.

Así también, la etapa de la adultez mayor se identifica como un espacio en el curso de vida de la participante, en el que han cobrado muchos aspectos de su personalidad y características propias, permitiendo esto que la persona asimile el cambio y viva de modo más satisfactorio esta etapa y apelando a la creatividad, en el sentido de transformar la realidad activamente.

Parte esencial del reconocimiento de la personalidad, permite que este pase a cumplir un papel importante en su estilo de vida y decisiones, siendo un aspecto determinante de satisfacción de la persona y la consolidación de calidad de vida. De esta forma, la participante #2 define su personalidad y cualidades como una herramienta y una oportunidad para seguir adelante con proyectos y metas personales, destacando en sí misma la voluntad y motivación para alcanzarlas, mencionando: *“La autoestima es muy importante, y los estereotipos alrededor pueden afectar y derrumbar a la persona.”*

Ahora bien, el factor socioeconómico es un aspecto al que la participante #2 le da mayor protagonismo en el reconocimiento de sí misma y en las decisiones de su vida, este factor hace referencia a cómo una sucesión de elementos o niveles sociales unidos a la elección vocacional permiten que haya una incidencia significativa en las elecciones vocacionales.

Al respecto, la participante #2 relata que tuvo acceso a la educación primaria desde su niñez, seguida de la educación secundaria y universitaria, gracias al apoyo de sus padres. Esto le permitió realizarse como persona y continuar estudiando en una de las Universidades estatales del país, graduándose como Administradora Pública. Del mismo modo, continuar estudiando a lo largo del tiempo es una de las cualidades que ella se destaca así misma, ya que una de sus últimas licenciaturas fue a los 51 años.

El factor socioeconómico en la construcción del autoconcepto es un aspecto que permite a la persona desarrollar una percepción individual de las opciones disponibles para cada uno, así como las oportunidades a las que puede acceder. La participante #2 añade: *“Gracias a Dios, me he movilizado siempre con mi carro, pero no todos tienen esa oportunidad”*.

Mencionado por Guzmán (2003), la seguridad personal y económica de las personas adultas mayores se define como la capacidad de disponer y usar de forma independiente una cierta cantidad de recursos económicos regulares y en cantidades suficientes, para asegurar decisiones que lleven a la persona a su autorrealización. En el caso de la participante #2 hace referencia que el tener acercamiento a la educación desde edades tempranas, le permitió tomar decisiones vocacionales que la hicieran sentir segura consigo misma, realizada como persona y motivada a desarrollarse personalmente para responder a las demandas laborales y sociales en ese momento de su vida.

Así también, Odonne (2014) plantea que al tener en cuenta el acceso a la seguridad social, particularmente los sistemas de jubilaciones y pensiones, observamos diferencias importantes en el contexto latinoamericano, esto se debe a que tener o no tener una jubilación o pensión produce variabilidad y condiciona el modo de vida de las personas de mayor edad. Es por esto por lo que, la participante #2 destaca que aun cuando se jubiló y su salario se vio reducido únicamente a una pensión, esto le ha permitido conseguir muchísimas de sus metas y objetivos en esta etapa de la vida. Además, constituye un aspecto esencial que surge como una recompensa a una vida cargada de esfuerzos y responsabilidad.

De acuerdo con lo anterior, contar con seguridad personal y económica es fundamental para disfrutar el proceso de envejecimiento en condiciones de dignidad e independencia; además de satisfacer las necesidades personales, permitiendo así que la persona tome decisiones y continúe participando activa y significativamente en la vida cotidiana, cumpliendo roles importantes dentro de las familia y sociedad.

La participante #2 mencionó *“como ya se sabe, una se pensiona con el 60% de sus ingresos y eso es un golpe al estilo de vida, por lo que uno tiene que planear qué hacer antes de jubilarse o pensar en tener un emprendimiento”*. El apoyo de la familia en la participante #2 ha sido fundamental para desarrollar la habilidad de emprendimiento, ya que su hija y ella son propietarias de una mediana empresa (PYME) que les ha permitido aumentar sus ingresos y desarrollar competencias que en tiempos atrás la participante no conocía que contaba, demostrando así que el factor socioeconómico y cercanía a actividades productivas son de gran importancia en el crecimiento personal en esta etapa.

Asimismo, Huenchuan y Guzmán (2006) destacan que el goce de la seguridad económica permite a las personas adultas mayores satisfacer las necesidades objetivas que

otorgan calidad a los años, y disponer de autonomía en la toma de decisiones. Además, mejora su autoestima, al propiciar el desempeño de roles significativos y la participación en la vida cotidiana como ciudadanos con plenos derechos.

De esta forma, la participante #2 resalta que el factor socioeconómico en su vida ha sido un aspecto fundamental que le ha permitido no solo satisfacer sus necesidades vitales, sino también brindarle autonomía en la concreción de sus propias decisiones y contribuyendo significativamente en su calidad de vida.

Por otro lado, a pesar de que se tiende a homogeneizar el concepto de adultez mayor y envejecimiento, cuando focalizamos sobre las realidades regionales, locales, históricas, educativas y laborales, observamos características diferenciales en los grupos de personas adultas mayores, aun cuando estén al interior de un mismo país.

Respecto al factor de diversidad, es necesario destacar que no todas las personas adultas mayores son iguales, no tienen las mismas necesidades ni los mismos intereses, al igual que en toda etapa del curso de la vida, este factor se presenta. La adultez mayor es mucho más diversa de lo que se piensa, por eso, se logra recuperar de la información obtenida la idea de la participante #2, reconociéndose como igual hacia otras personas que comparten la etapa con ella, pero identificando con claridad sus cualidades y su actitud diferenciada de otros, lo que le permite tomar mejores decisiones y dar respuesta a sus necesidades personales.

Las pluralidades sociales, como estilos y ritmos de vida, valores y motivaciones son las que nutren al factor de diversidad, satisfaciendo así la necesidad del mercado productivo o de las actividades participativas, de tener variedad de personas con diferentes habilidades o competencias, sean profesionales o no, para la variedad de estos espacios.

Algunos de los aspectos que la participante #2 describe de sí misma, menciona que ella es igual a todas las personas adultas mayores, sin embargo, la diferencia con los demás, su forma de ver y enfrentarse a los retos personales y sociales, la participante menciona: *“Todos somos iguales, pero yo no me dejo vencer, si hubo algo que no me salió o no logré, me toca levantarme y seguir caminando”*

Así también, Aguado (2003) destaca tres dimensiones identificadas para el estudio de la diversidad en educación y la formación del aspecto vocacional, a saber: actitudes creencias, conocimiento y destrezas. Dentro de estas dimensiones se desarrollan valores, perspectivas

y estrategias que orientan el análisis de la diversidad y su dinamismo en el quehacer participativo. La participante menciona: *“Si uno trata y le pone, se logra. Es importante saber que uno puede hacer las cosas, no hay límite. Me gusta tener ideas, soñar y avanzar en lo que creo, esto puede ser o puede hacerse.”*

De esta forma, Pérez (2005) destaca que no existe una manera única de ser adulto mayor, por ello es esencial que pueda considerarse la singularidad y diversidad de cada persona tanto a nivel de su historia de vida, desarrollo, consolidación en grupos, como en cuanto a sus intereses, habilidades, etc. Por lo que, para la participante #2 la adultez mayor ha sido una etapa muy importante de su vida, ya que le ha permitido seguir considerándose como una persona valiosa, con experiencias, intereses, habilidades y oportunidades diferentes a otras personas de su misma edad.

Oportunidades que ofrece el medio en la etapa de la adultez mayor para un bienestar integral.

Por otra parte, con base en las oportunidades del medio, cabe destacar que la exploración vocacional implica desarrollar la capacidad de la persona para vivir las experiencias, buscar información y acumular oportunidades que permitan construir una imagen integral de sí mismo, así también, las oportunidades de participación en personas adultas mayores permiten brindar espacios de desarrollo y realización personal. Al respecto, la participante #2 reconoce que a lo largo de toda su vida se ha visto rodeada de oportunidades de participación, académicas y laborales que le han permitido desarrollar una concepción clara tanto de sí misma como de sus preferencias vocacionales.

Asimismo, debido a las oportunidades con las que ha contado a lo largo de su vida y el tiempo que ha dedicado a realizar todo aquello que le agrada, reconoce que *“Todo lo ha llevado a cabo y no tiene la necesidad de hacer algo que antes no pudo hacer”*, evidenciando gran satisfacción de su vida.

De igual manera, Fernández y Robles (2008) plantean que las oportunidades de participación pueden generar beneficios relacionados con la oportunidad de compartir en espacios distintos al ámbito familiar, dando así la posibilidad de contar con una red de apoyo para sobrellevar las situaciones difíciles y fortaleciendo vínculos de cooperación y solidaridad entre las personas.

Con relación en lo anterior, la participante #2 menciona que en su caso personal el apoyo familiar ha sido un elemento fundamental que le ha permitido aprovechar al máximo las oportunidades del entorno, ya que gracias al emprendimiento de su hija actualmente se dedica a realizar collares y pulseras, lo cual le genera muchísima satisfacción debido al impacto generacional que puede ocasionar el hecho de que otras personas pueden conocer que dichos artículos fueron realizados por una persona adulta mayor.

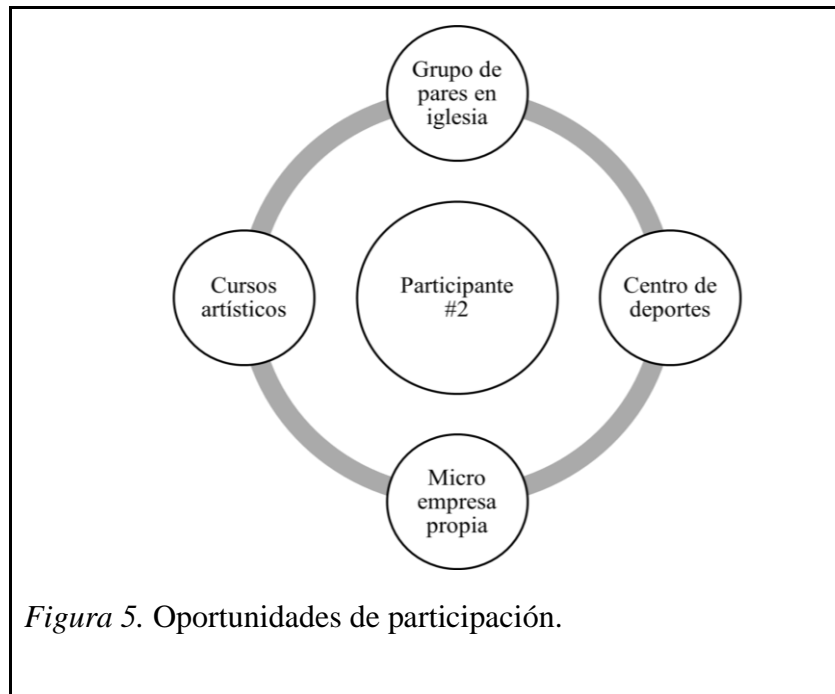
En vinculación con lo anterior, añade que *“No hay muchas oportunidades laborales para la población adulta mayor y también se depende del apoyo familiar, porque a veces se quiere y no se puede, porque creen que por ser abuelito ya es desechable”*.

Así también, cabe destacar que una de las áreas que no son consideradas en su mayoría por la teoría o estudios en la población adulta mayor, es la dimensión espiritual, en el caso de la participante #2 menciona que el estar acompañada por un grupo de personas con edades similares dentro de una congregación, le ha permitido sentirse acompañada o sobrellevar situaciones que ha considerado difíciles o complejas en su vida. Este aspecto en la vida del participante brinda satisfacción personal, ya que participar en grupos o tener oportunidades participativas se asocia con las posibilidades de dar y recibir apoyo en diversas dimensiones de la vida cotidiana.

De igual forma, Fernández y Robles (2008) añaden que la participación en grupos contribuye como una posibilidad de mejorar las condiciones de vida, permitiendo a las personas desarrollar su potencial organizacional para llevar a cabo proyectos educativos, políticos, deportivos y productivos. En este caso, la participante #2 menciona su agrado por emprender un proyecto en algún momento, sin embargo, debido al apoyo que le otorga a su hija con la empresa no posee tiempo suficiente para desarrollarlo, pero sí muestra mucho interés en poder realizarlo.

Es importante mencionar lo relatado por la participante #2, la cual destaca que aun cuando las personas adultas mayores deseen emprender, hay un techo político que envuelve a la etapa de la vida, pues existe una edad de retiro y no hay oportunidades laborales para la persona jubilada que desee continuar trabajando, mencionando lo indispensable del apoyo familiar en este tipo de casos, cayendo en algunas ocasiones en dependencia económica o emocional.

La participante #2 reconoce como oportunidades participativas a su alrededor los grupos de personas adultas mayores de su comunidad religiosa, poder realizar un deporte en las cercanías de su hogar, trabajar en diseños para su PYME, espacios para realizar y entregar reciclaje, demostrando así que el tener acceso a oportunidades participativas, le brinda beneficios en su calidad de vida y percepción de la etapa en la que se encuentra.



Nota: Información derivada de la entrevista con la persona participante #2.

El desarrollo vocacional, según lo menciona Super, involucra el enlace del concepto de sí mismo, conocimiento de las oportunidades del medio, aprendizajes recientes y su comportamiento. Esto se relaciona con el estilo de vida que ha llevado la participante #2, dado que al estar en constante acercamiento a oportunidades participativas, estas le han permitido mantener una adecuada concepción de lo que su etapa adulta mayor iba a ser, percibida como una continuación de su esparcimiento productivo. Así también, el conocimiento de sí mismo permitirá a la persona adulta mayor estar preparada ante los retos diarios que van surgiendo, siendo así más consciente de las oportunidades que el medio ofrezca, así como poniendo en práctica la capacidad propia de ajustarlas para su favorable inserción facilitando el desarrollo de su identidad personal.

Fases que considera el proceso de toma de decisiones en la etapa de la adultez mayor.

Por otra parte, en relación con el proceso de toma de decisiones, Álvarez (1995) plantea que puede comprenderse como el desarrollo continuo y secuencial que se encuentra estrechamente ligado con la información que uno posee de sí mismo y del medio educativo, profesional y ocupacional. En este caso, la participante #2 menciona que tomar una decisión es un proceso esencial de la vida que genera mucha satisfacción, ya que permite afirmar la capacidad de la persona para llevar a cabo una elección, permitiendo el reconocimiento de sí misma y a la vez identificando alternativas propias de cómo realizarla.

Cabe destacar que el proceso de aprendizaje en la toma de decisiones se vincula con la selección y elección entre alternativas, la manera de formular el problema objeto de decisión, la formulación del juicio que conlleva a la acción final, los procedimientos de apoyo para analizar y guiar el proceso y, finalmente, los fallos o anomalías que pueden resultar del mismo. Constantemente la participante #2 reconoce de forma clara este proceso y lo logra relacionar con la técnica realizada, refiriéndose de la siguiente manera:

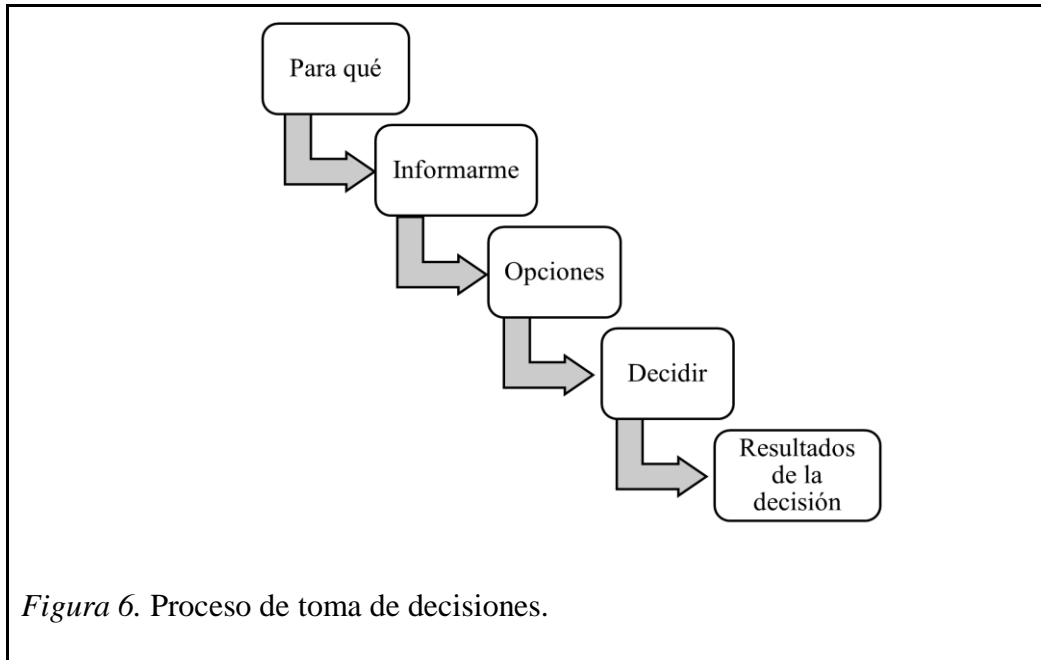
“Analizo depende de lo que sea, depende de lo que sea, si es financiero, si son citas...”.

“Analizo lo que vaya a hacer, donde voy a ir, qué voy a comer, con quién voy a dejar a mis mascotas, sí tengo disposición en mi agenda”.

“Quizás por mi trabajo me es sencillo encontrar alternativas para resolver problemas”.

“Si debo hacerle frente a mi decisión, lo hago porque se debe ser responsable, y tomar decisiones es muy importante”.

Se presenta en la figura a continuación el proceso de toma de decisiones del participante #2:



Nota: Información derivada de la entrevista con la persona participante #2.

Con base en lo anterior, el proceso de toma de decisiones responde también a las experiencias vividas por la participante y las enseñanzas que estas le han permitido tener, el contexto en el que se encuentra inmersa y las emociones o sentimientos vividos, otorgando un parámetro y punto de partida, sumado a la experiencia de las personas adultas mayores.

En esta misma línea, con base en las experiencias de vida que la persona ha tenido, su desarrollo puede verse influenciado, debido a que las decisiones van a depender de los factores internos y externos que conforman a cada individuo, es decir, las decisiones son producto de lo que la persona es y lo que quiere ante la vida. Relacionado a esto, la participante #2 menciona que en esta etapa de la vida existe gran parte de la población que considera a la persona adulta mayor incapaz de poder tomar sus propias decisiones, sin embargo, destaca que “*la persona tiene derecho a elegir, a decidir sobre su dinero o lo que desee hacer*” resaltando la importancia de la autonomía durante esta etapa.

Así también, la participante #2 menciona que el apoyo familiar en algunas decisiones es fundamental, ya que no involucra que otras personas tomen la decisión, sino que puedan considerarse otras perspectivas que quizá no se tenían en cuenta, por lo cual en su experiencia de vida añade que su hija es una gran red de apoyo para algunas decisiones de su vida,

destacando que “*en mi caso cualquier cosa yo le cuento a mi hija y al rato algo que yo no pensé ella me lo diga*”.

Por otro lado, en relación con la actitud generada producto de una decisión, la participante #2 considera que al ser protagonista de sus propias decisiones se siente muy responsable cuando las lleva a cabo, pues no solo involucra la elección como tal, sino que también debe estar segura de que puede hacerle frente a esa decisión. Este proceso ocurre en el momento en que la participante se percata y reconoce que es necesario elegir entre diversas alternativas que el entorno le sugiere y al alcanzar la decisión final logra alcanzar estabilidad y desarrollo en todas las áreas de su vida.

Así también, la participante #2 no asocia directamente el aprender a tomar decisiones responsables a la etapa de vida en la que se encuentra, sino que lo percibe como un proceso de aprendizaje a lo largo de toda su vida, de decisiones que le han dejado enseñanzas poderosas y otras que le han permitido satisfacerse como individuo. Dicho proceso le permite en su actualidad ir contribuyendo a su potencial y las oportunidades que se presenten a nivel externo.

Condiciones en el proceso de transición en la etapa de adultez mayor.

Como parte de los procesos de transición que ocurren a lo largo de la vida, Corominas e Isus (1988) plantean que estos suponen períodos de adaptación constantes, en el que cada proceso de transición requiere tomar decisiones que afectan, en mayor o menor medida, todos los aspectos de la persona.

Al respecto, la participante #2 destaca de forma muy segura y consciente que para sí misma la etapa de adultez mayor tiene un significado muy especial, ya que la define como “*Una etapa de gran experiencia, en la cual se valoran muchas cosas a través del tiempo y de la vida*”. Expresa además que el haber vivido tanto tiempo y saber que todavía le quedan tantas cosas por delante, le permite mantener sus sueños y saber que puede llegar a realizarlos.

Cabe destacar que los aspectos que se deben tener en cuenta para esta categoría de análisis son la percepción de la transición, las características del entorno antes y después de la transición y las características individuales durante la transición, siendo estos los elementos esenciales que permiten que una persona afronte de forma adecuada una transición.

Así también, la participante menciona que las características de su entorno durante la transición han sido similares, ha tenido su familia como red de apoyo, oportunidades participativas aún antes de jubilarse, como grupos de pares en su iglesia, el deporte y el negocio con su hija. Mencionó que su disposición para aprender durante su tiempo libre le permitió recibir la etapa de forma adecuada y que los cambios que tuviera fueran de bien para su desarrollo personal. Como la participante #2 menciona: *“He innovado en la cocina, he aprendido ciertas recetas, yo si las conocía, pero ahora las estoy aplicando a mi manera. Aprendí también a hacer pulseras y collares”*.

Schlossberg (en Figuera, Rodríguez y Llanes, 2015) menciona que la transición como constructo es un elemento existente (o inexistente, aunque previsto) que resulta en un cambio de las relaciones personales, de las rutinas, de las concepciones acerca de uno mismo, del mundo y de los roles. En el caso de la participante #2, se menciona que el paso de una etapa a otra para ella no estuvo lleno de cambios si no que la transición la recibió con planes y proyectos pendientes, en sus palabras comentó: *“vieras que yo todo lo veo bien, todos tenemos que llegar a esta etapa. Mientras vos llegues a cumplirlo y se lleven las etapas bien y organizadamente con lo que cada persona quiera hacer, se ve muy bonita la etapa”*.

La participante #2 comenta también que ella recibió la jubilación con mucha emoción y entusiasmo, ya que la esperaba para poder cumplir con proyectos personales que tenía pendientes, esperaba llegar al momento donde tuviera tiempo disponible, hace referencia a que le celebraron sus 60 años cuando se jubiló, celebró sus 65 años por el paso a la adultez mayor, celebró sus 70 con otra fiesta, al igual que sus 75, menciona que hacer este tipo de celebraciones la hace sentir viva y emocionada por la etapa que continúa, actualmente espera con mucha expectativa su celebración de los 80 años.

Con relación a lo mencionado anteriormente, las transiciones satisfactorias involucran directamente la autoestima, las amistades, la familia, el trabajo, la salud y el estado socioeconómico del sujeto; así como aspectos relacionados con el contexto sociocultural, político y económico.

Por otro lado, Corominas e Isus (1988) señalan que las transiciones suponen un cambio en el modo de ver nuestra vida, dado que pueden involucrar cambios de carácter psicológico (variaciones emotivas, redefinición del autoconcepto, distinto nivel de autonomía) o sociológico (cambio de estatus, nuevas relaciones interpersonales).

De esta forma, la participante #2 menciona que en su caso personal la transición incluso la recibió como una celebración cargada de emociones y mucho apoyo por parte de su hija, por lo que su autonomía y redefinición del autoconcepto no fue muy marcada ni reducida, sino que más bien le permitió reafirmar el concepto de sí misma y su proyecto de vida.

Pese a lo mencionado, la participante #2 señala que dicha experiencia ha sido gracias a las oportunidades con las que ha contado a lo largo de su vida y a la concepción que posee de sí misma, añadiendo *“Si uno es seguro de sí mismo, se levanta porque aún seguimos siendo fuertes”*, pero la realidad es que conoce a personas adultas mayores que se encuentran abandonados, con un entorno que les perjudica y una concepción negativa de la vejez.

Asimismo, Schlossberg (1981) destaca que una transición produce una transformación en la comprensión de sí mismo y del entorno, es decir, involucra un cambio en el comportamiento y las relaciones de la persona. De esta forma el contexto, previsión, generalización y duración de las transiciones pueden generar diversas situaciones que influyen en los aspectos personales, familiares, escolares, sociales, económicos y de intereses y valores.

Por esto, la participante #2 expresa que personalmente a nivel económico *“si fue un golpe bastante fuerte”*, ya que a pesar de haber gestionado la pensión incluso antes de jubilarse sabía que la misma iba a ser reducida a un 60% del salario, significando un cambio evidente dado que *“Ya tenés un estatus de vida que querés mantener, pero Dios es bueno y él es el que provee, entonces hay que tomar decisiones en esta etapa que no son fáciles pero que se deben realizar”*.

Participante #3

La participante #3 tiene 78 años, reside en la provincia de Cartago, específicamente en la zona de La Lima, su estado civil es casada y actualmente vive con su esposo y sus hijos. Es jubilada, posee un régimen básico de pensión y cuenta con la primaria incompleta.

Factores relacionados al conocimiento de sí mismo en la etapa de la adultez mayor.

La definición del autoconcepto requiere que la persona tome conciencia de sí misma y de los demás, para ello es fundamental la identificación de factores que se relacionan con todas aquellas características que la conforman, uno de estos es el factor intereses. Este factor generalmente presume el gusto y la propensión por una actividad que la persona valora y que le proporciona satisfacción.

Dado que el reconocimiento de intereses ocurre mediante un proceso reflexivo, en el cual la persona adquiere noción de todas sus cualidades, cabe destacar que durante la entrevista la participante #3 manifestó que sus actividades favoritas son coser, la pintura, realizar sopas de letras, pintar macetas y salir a caminar o pasear con su familia. Además, reconoce que utiliza su tiempo libre cosiendo manteles y piezas de tela para ella misma y su casa. Dichos intereses fueron sencillos de reconocer para la participante, demostrando así que tiene seguridad y claridad en lo que forma parte de sus gustos y en lo que emplea su tiempo libre.

Asimismo, cabe destacar que el proceso de conocimiento de sí mismo se desarrolla a lo largo de la vida, por lo tanto, puede ir cambiando no solo por lo que la persona adulta mayor ha vivido durante las etapas de su vida, sino también por las decisiones que realiza actualmente ante las diferentes circunstancias que haya enfrentado. Al respecto, la participante #3 resalta que sus intereses a lo largo de la vida se han mantenido iguales, vinculados principalmente con la costura, la pintura y salir a pasear, expresando “*siempre me han interesado las mismas cosas*”.

Así también, manifiesta que su mayor interés en esta etapa es aprender más habilidades para pasar ocupada y no aburrirse, de igual forma, reconoce que tiene gran interés en asistir a grupos sociales y a su iglesia, ya que esto le permite aprender a hacer actividades nuevas y compartir con personas diferentes a ella.

Asimismo, el reconocimiento de intereses sugiere a la persona pensar en sí misma y en sus elecciones, con el fin de satisfacer sus necesidades y contribuir como un aspecto clave para el desarrollo personal y social. En el caso de la participante #3 expresa que su participación en actividades le ha permitido reunirse con otras personas adultas mayores para

desarrollar diferentes actividades, expresando *“A veces me voy con otras adultas a hacer otras cosas, hacer vasijas, lo aprendí hace poco, me gusta estar ocupada”*.

Del mismo modo, un factor intrínseco que conforma el desarrollo del autoconcepto y es esencial en este proceso es el de la personalidad, el cual resulta un componente importante en la historia de vida de cada persona, comprendiendo los hábitos, intereses, aptitudes e ideales. Por parte de la participante #3, este factor puede comprenderse como todos los hábitos, intereses y características que posee, basados en su experiencia de vida. Por esto, añade que uno de los aspectos que más le agradan de sí misma es su iniciativa al realizar las cosas y su deseo de colaborar siempre con las otras personas.

Debido a que la personalidad es un factor que involucra todas aquellas características personales con las cuales el individuo se identifica, la participante #3 se reconoce a sí misma como una persona responsable, esforzada, honesta, amable, tolerante, paciente, sin embargo, hace énfasis en que no se considera líder ni persona profesional. Eso se debe al concepto que la persona tiene de “persona líder”, ya que lo describió como alguien que ejerce un liderazgo negativo o dictador, así también, menciona que al no haber terminado sus estudios no se considera persona profesional.

Por otro lado, la participante #3 menciona que la personalidad es un aspecto esencial para sí misma, que le permite disfrutar de la vida y del sentido del humor, manteniendo una perspectiva de que la vida tiene sentido. Asimismo, expresa que el reconocimiento de su personalidad le permite actualmente vivir de forma placentera describiéndose como *“una persona muy valiosa y feliz”*.

En vinculación con lo anterior, los valores también forman parte de la personalidad que se desarrolla a lo largo de la vida y es fundamento en muchas de las decisiones que la persona lleva a cabo, por ello la participante #3 destaca que los valores que representan su vida actual son la paciencia y el agradecimiento, pues considera que se encuentra en una etapa maravillosa, dado que *“la vida ha sido muy buena”* y en la cual ha podido continuar creciendo como persona, en habilidades y aspectos personales.

De igual forma, al ser la personalidad un factor que identifica a las personas y determina la forma de actuar en los diferentes contextos puede contribuir como un aspecto que impulsa a mejorar como personas constantemente, permitiendo vivir una vida más feliz. Al respecto, la participante #3 menciona que el contar con espacios para realizar sus

actividades preferidas, compartir con personas cercanas y significativas para ella y tener la capacidad de reconocer sus intereses le ha permitido mantener relaciones interpersonales duraderas con otras personas adultas mayores, siendo un elemento fundamental para sentirse feliz en esta etapa del curso de su vida.

Por otra parte, un factor extrínseco que forma parte del desarrollo del autoconcepto en la participante #3 es el factor socioeconómico, este cumple una función importante en su vida, sin embargo, no es determinante para considerar su perspectiva de la adultez mayor ni en las elecciones que ha tomado a lo largo de su curso de vida.

Este factor engloba las actividades realizadas por el ser humano, con la finalidad de desarrollar su propia vida y la de sus familiares, ya sean realizadas fuera o dentro de la vivienda, estas actividades pueden ser: las relaciones interpersonales, el cuidado y proveer valores, las mismas traen satisfacción personal y vocacional, ya que están inmersos deseos, sentimientos e inquietudes (Bernal, 2005).

Para esto, la participante #3 menciona que desde sus nueve años inició a trabajar por una necesidad económica en su familia, motivo por el cual no finalizó la escuela y tuvo la necesidad de tocar muchas puertas para conseguir un empleo vinculado en la limpieza de casas y así poder colaborar con sus padres.

También añade que se casó y tuvo hijos desde muy joven, sin embargo, a pesar de la obligación que eso conllevaba no pensaba en tener una casa propia, ni vestir bien, si no que sabía que el hecho de trabajar esforzadamente les iba a dar en algún momento mejores accesos. Asimismo, dedicó su juventud a cuidar a sus hijos y su familia, cuidaba animales y cogía café, mientras su esposo trabajaba para traer los recursos al hogar. Dicho en sus palabras: *“antes no se pensaba que no había casa o que no había buena ropa, todo era pobre, y eso nunca me perjudicó, porque algo bueno nos tenía el Señor...”*.

Seguido de esto, menciona que este punto no le afectó emocionalmente a pasar de una etapa a otra, porque esperaba con expectativa la adultez mayor, pues ansiaba dejar de trabajar y hacer lo que por mucho tiempo no pudo desarrollar. Así también, la participante #3 menciona que le da importancia al estudio y aunque ella no pudo acceder a este por trabajar, se esforzó para que sus hijos lo hicieran, ya que sabía que el estudio es una herramienta para abrir grandes oportunidades, *“yo quería que ellos fueran grandes profesionales”*.

Las experiencias vividas anteriormente permiten que la participante valore de gran manera la etapa en la que se encuentra, debido a que tiene un apoyo constante por parte de su familia y le garantiza tener espacios de calidad y esparcimiento, después del reconocido esfuerzo que realizó para alcanzar metas personales y familiares, expresando *“es más bonita la vida de ahora, podemos disfrutar de muchas cosas”*.

Haciendo referencia a esto, Gavilán, Lisset, Castaño, y Crites, citados por González (2003), hacen referencia a una sucesión de elementos o niveles sociales unidos a la elección vocacional, entre ellos ciertos condicionamientos sociales y económicos que inciden en las elecciones profesionales o vocacionales y, así también, la formación académica resulta fundamental para la comprensión y percepción de sí mismos.

Con relación a esto, la participante #3 menciona que el no tener una oportunidad de estudiar o profesionalizarse no le generó complejos en su identidad u obstáculos en sus anhelos familiares, así como en sus decisiones vocacionales, ya que actualmente tuvo la oportunidad económica para certificarse en diferentes cursos de su interés.

Así también, la participante #3 menciona que actualmente al tener una casa propia y sus gastos cubiertos, le permite tomar sus ingresos económicos para pasear, compartir con sus familiares y poder adquirir lo que para ella y su esposo sea de agrado, mencionando en repetidas ocasiones que para ella disfrutar de su etapa de vida no requería tener mucho dinero, dado que tenía cosas más valiosas en las que podía enfocarse y el apoyo de su familia le permite tener la tranquilidad necesaria para disfrutar de las actividades que planea realizar.

Por otra parte, con respecto al factor de diversidad se destaca que no todas las personas adultas mayores son iguales ni tienen las mismas necesidades ni los mismos intereses. Al igual que en toda edad, hay diversidad, sobre todo en las cohortes de edad de las personas participantes y de la misma etapa. En la entrevista realizada con la gerontóloga Maribel León del PAIPAM menciona que una de las características que definen más esta etapa es la diversidad, pues de esto dependerá como cada uno individualmente se desarrolle. De esta diversidad dependerá las elecciones vocacionales que haga durante su vida y la percepción que tenga de su etapa, refiriéndose la experta a uno de los factores más valiosos de este período y el que cual debe ser considerado en las intervenciones profesionales, debido al abordaje de la diversidad implica ampliar la mirada que dé cuenta de la heterogeneidad del envejecimiento.

En el caso de la participante #3 destaca que el aspecto religioso es una actividad que la satisface de gran manera y muchas de sus decisiones y actividades están basadas en este gusto, por lo que tiene disposición de aprender de conocimiento en esta temática. Menciona que su participación en grupos religiosos le hace ver la etapa de su vida como una etapa productiva e importante porque reconoce la relevancia que tiene ella en cada labor que se hace y la gran experiencia y sabiduría que ella aporta en el grupo.

De igual forma, la participante #3 menciona que compartir características similares y una etapa con otras personas adultas mayores no significa que todas sean iguales, sino que al igual que en cualquier etapa existe una diversidad de pensamientos, comportamientos y experiencias en personas de su misma edad.

Al respecto añade que algunos expresan sentimientos de inconformidad con la etapa, sin embargo, para sí misma manifiesta ser un período de grandes oportunidades y en la que se encuentra muy feliz, expresando: *“El ser como soy me hace sentir valiosa en esta etapa, tener paciencia, fortaleza y sabiduría para enfrentar las cosas de la vida”*.

Así también, la participante #3 menciona que para ella es evidente reconocer que las personas adultas mayores son diferentes, ya que cada una posee una experiencia de vida variada que le ha llevado a mantener una determinada percepción de la etapa. También, hace referencia a que su deseo no es compararse con otras personas de su generación, en sus palabras: *“No es mirar a los demás, ni compararse con lo que tienen o no. El ser como soy y no mirar a los demás para ver que me falta”*.

Por otro lado, reconoce que su forma de ser, sus valores, sus gustos e intereses y sus diferencias le permiten ver la etapa como un momento de oportunidades y sentirse orgullosa de ser adulta mayor, pues sabe que tiene mayor capacidad ahora porque sus experiencias le han dado todo el conocimiento que ella necesita, y siente que tiene la fuerza para seguir aprendiendo.

Oportunidades que ofrece el medio en la etapa de la adultez mayor para un bienestar integral.

Por otra parte, en relación con las oportunidades del entorno, cabe destacar que dicho proceso de exploración vocacional implica desarrollar la capacidad para vivir las experiencias, buscar información y acumular oportunidades que ayuden a construir una

imagen de sí mismo. Al respecto, durante la técnica de “La puerta de las oportunidades”, la participante #3 expresa que las oportunidades con las que ha contado en esta etapa le han permitido fortalecer su imagen propia, desarrollando nuevas actividades en su tiempo libre, involucrando habilidades y aprendizajes que ha obtenido a lo largo de su vida.

Por lo que se destaca que en etapas anteriores sus oportunidades educativas fueron bastante restringidas, incluso impidiendo finalizar la primaria, dado que desde los 9 años tuvo que trabajar en la limpieza de casas para colaborar económicamente en su hogar. Debido a esto, no pudo acceder a oportunidades educativas posteriores que le permitieran explorar sus habilidades e intereses, razón por la cual en la actualidad se muestra bastante agradecida de contar con espacios de recreación y ocio para poner en práctica dichas características personales que antes no pudo desarrollar.

De igual forma, es relevante señalar que el conocimiento del medio es un proceso que no debe detenerse en la etapa de la adultez mayor, ya que es fundamental que las personas adultas mayores puedan estar al tanto de las posibilidades con las que cuentan para reelaborar su proyecto de vida e invertir su tiempo libre de forma satisfactoria.

A pesar de ello, la participante #3 señala que durante la adultez mayor las oportunidades también se ven bastante restringidas debido a la concepción negativa que se tiene acerca de la población, expresando *“En la sociedad si nos gustaría un trabajo, pero no nos la dan porque físicamente no podemos hacer lo mismo que antes, aunque si tenemos la capacidad de aprender cosas nuevas, si nos dan la oportunidad podemos hacerlo, las manitas todavía pueden”*.

Asimismo, gran cantidad de estudios demuestran cómo la existencia de lazos interpersonales, basados en la confianza, incrementa la capacidad de las personas para organizarse, en miras de mejorar sus condiciones de vida (Bertucci, 2002).

Para esto, la participante #3 menciona que el tener acceso a oportunidades de participación en espacios de deporte o esparcimiento le estaba permitiendo compartir con personas de su misma edad, reconocer más sus habilidades y aprender cosas nuevas, en sus palabras: *“Antes estaba aprendiendo a nadar, pero por el COVID no pude seguir. Me hacía muy bueno y aunque era difícil, ya iba poco a poco lográndolo”*.

Con respecto a este aspecto, se debe tomar en cuenta que el país se encuentra en una crisis sanitaria que afecta a todas las personas, la cual llegó a afectar los espacios de

esparcimiento, recreación y de trabajo en la población adulta mayor. Debido al nivel de impacto de la enfermedad puede llegar a afectar gravemente la salud de las personas, generando grandes limitaciones para esta población. Esto implica que muchos lugares donde se promueven las oportunidades participativas para personas adultas mayores cerraran sus puertas y sus funcionamientos presenciales.

Al respecto, el 1 de octubre del 2020, la Organización Panamericana de la Salud se refirió a la situación de la siguiente manera: “Los sistemas de salud en las Américas no están respondiendo adecuadamente a las necesidades de los adultos mayores y deben adaptarse a la luz de la pandemia de la COVID-19, la Organización hace un llamado por una atención integral, integrada y centrada en la persona, y por servicios de atención primaria que respondan a las necesidades de las personas mayores”.

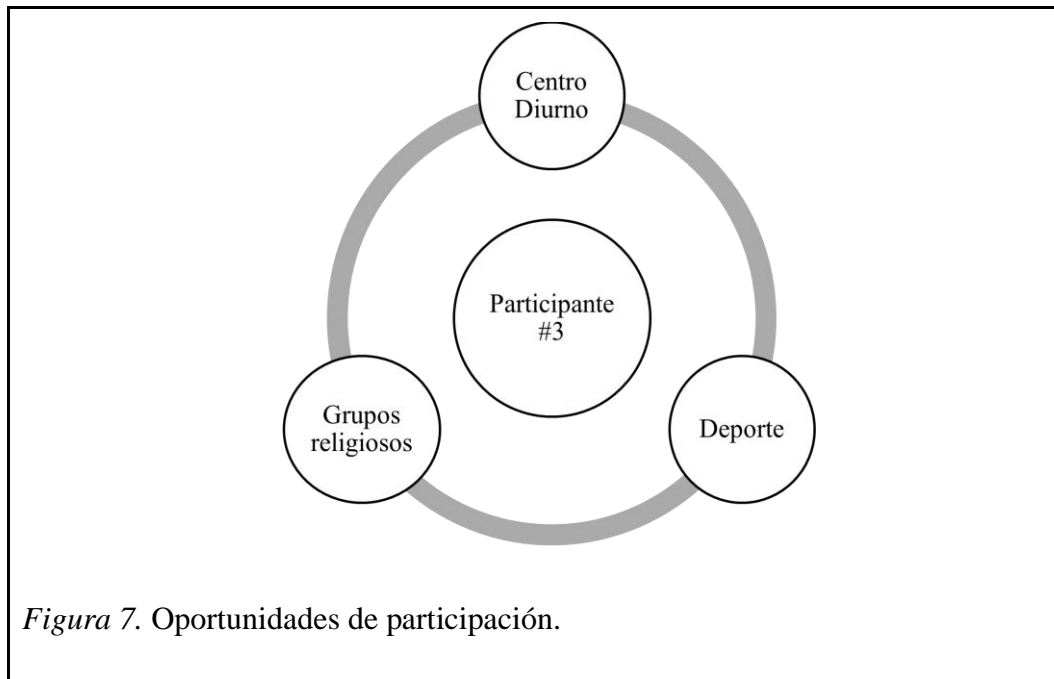
Dicho aspecto es retomado por la participante, quien destaca que ha sido una limitante en su proceso de aprendizaje y socialización con otros pares, generando sentimientos de soledad. Además, Fernández y Robles (2008) plantean que la participación social de las personas adultas mayores puede dar la posibilidad de contar con una red de apoyo para sobrellevar las situaciones difíciles que se viven cotidianamente, fortaleciendo los vínculos de cooperación y solidaridad entre las personas participantes de las agrupaciones.

Respectivamente, la participante #3 destaca que la oportunidad de pertenecer al Centro Diurno de su comunidad ha sido una de las mejores experiencias que ha tenido en esta etapa, pues le ha permitido adquirir nuevas habilidades, conocer nuevas personas, aprender nuevas actividades y, sobre todo, disfrutar de la adultez mayor.

Con relación a esto, por la crisis sanitaria de la COVID-19, la participante #3 expresa que tiene más de un año de no asistir al Centro Diurno, lo que ha generado muchos sentimientos de tristeza debido a que su participación se vio interrumpida, por lo que dicho espacio de ocio y recreación no pueda ser considerado en la actualidad, ocasionando mayor dificultad para utilizar su tiempo libre de forma satisfactoria, ya que considera no tener muchas actividades de su interés que realizar en el hogar.

Asimismo, otra oportunidad de participación que resulta de mucha importancia para la participante #3 es un espacio en el ámbito religioso, destaca que los grupos de la iglesia de los cuales forma parte son un espacio muy enriquecedor para sí misma, pues le han permitido tener mayor contacto con su fe, sin embargo, en dichos grupos añade que también se ha visto

restringida su participación debido a la crisis sanitaria mencionada, ocasionando que exprese sentimientos de tristeza y con deseos de poder continuar en dichas actividades. Sin embargo, aunque exista esta lamentable situación, la participante continúa comunicándose con las personas que asistían manteniendo el contacto y amistad entre ellos.



Nota: Información derivada de la entrevista con la persona participante #3.

Fases que considera el proceso de toma de decisiones en la etapa de la adultez mayor.

Como parte del proceso de toma de decisiones, Arguedas et al., (citado por Aguilar et al., 2014) plantean que es importante destacar que el proceso de toma de decisiones es un procedimiento dinámico, fluctuante y flexible que considera la creatividad, incertidumbre y la casualidad como elección importante para tomar en cuenta al realizar una elección.

Por lo que, la participante #3 expresa que una decisión es un proceso planeado y organizado, expresando *“una decisión significa algo planeado, organizado y que termina en una buena elección”*.

De igual forma, Pardo (2017) menciona que los estereotipos negativos sobre la etapa adulta mayor han generado una concepción errónea en torno a la capacidad de las personas

adultas mayores para tomar decisiones. Por ello, resalta que se debe permitir que las personas mayores tomen sus propias decisiones, permitiéndoles valorar las diferentes opciones a las que se enfrentan, analizar y decidir qué quieren hacer, promoviendo así la autonomía en cada persona.

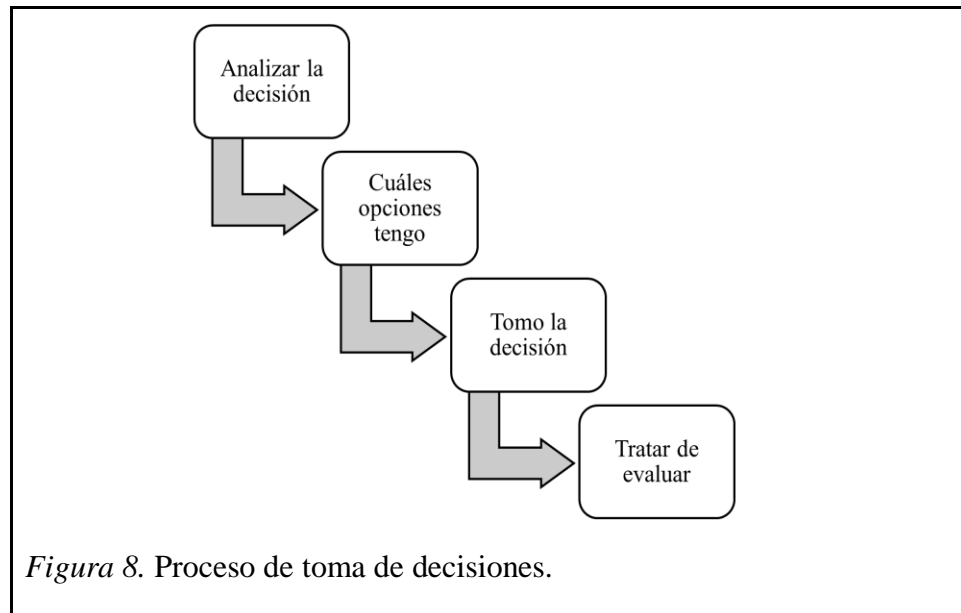
Acerca de esto, la participante #3 expresa que *“En las decisiones personales no consulto porque no me gusta que decidan por mí, aunque la sociedad diga que deben opinar los otros por uno. Solo si es algo muy importante les pregunto a mis hijos, sí yo veo que puedo hacerlo sola, lo hago, yo le digo a mi esposo”*.

Con relación a lo mencionado, el propósito del proceso de toma de decisiones es que responda a las demandas, los valores, los intereses y las aspiraciones personales, respetando la autonomía definida por el uso de su libertad para desarrollar su independencia y planificar su futuro. Precisamente, el desarrollo de la autonomía requiere desechar prejuicios o estereotipos (Law y Watts, 1997).

En vinculación con lo anterior, en la entrevista realizada con la Licda. Flory Barrantes del PIAM menciona que es fundamental que las personas adultas mayores sean las principales protagonistas en sus decisiones y que analicen los pros y los contras de cada uno, para que su dignidad se vea respetada por la familia y sociedad, garantizando que la persona desarrolle lo que realmente le satisface.

Como parte del proceso de toma de decisiones, la teoría contempla un enfoque evolutivo y secuencial en el cual existen 5 fases que las personas deben desarrollar para tomar pequeñas decisiones hasta llegar a una definitiva, las cuales son propósito, información, alternativas, decisión y evaluación. En este caso, la participante #3 toma en cuenta únicamente 4 pasos para llevar a cabo una decisión: *“analizar la decisión, cuáles opciones tengo, tomo la decisión y siempre trato de evaluar todos los aspectos pensando mucho en todo lo que tiene”*.

A continuación se presenta detallado el proceso de toma de decisiones que realiza el participante #3:



Nota: Información derivada de la entrevista con la persona participante #3.

En el desarrollo vocacional, la toma de decisiones es un proceso de desarrollo continuo y secuencial que se encuentra estrechamente ligado con la información que la persona posee de sí mismo, del medio educativo, profesional y ocupacional. Por ello, se destaca que la participante #3 toma decisiones con una mentalidad abierta que le permite considerar entre variadas alternativas para llegar a la mejor decisión, considerando los aspectos que son de su agrado o la forma en la que desea satisfacer una necesidad. A esto se refiere la participante cuando menciona: *“Ante un problema siempre hay que buscar formas de resolverlo, siempre solucionarlo de la mejor forma, impulsar y tener iniciativa para preguntar si es necesario”*

De igual manera, la participante #3 manifiesta que contar con la capacidad de tomar decisiones en esta etapa de su vida es algo muy importante para sí misma, ya que no solo genera sentimientos de responsabilidad, sino que también contribuye a vivir su vida de forma más placentera y acorde con sus preferencias personales. Al respecto expresa que *“Cuando tomo decisiones siempre me siento bien y me gusta cuando me dan la razón. Es algo que le hace sentir a uno comprometido y responsable”*.

Condiciones en el proceso de transición en la etapa de adultez mayor.

La dimensión subjetiva de una perspectiva alude al significado que cada persona le da por las experiencias que ha tenido, tomando en cuenta el momento social, histórico y cultural, el conocimiento de sí mismo y las transiciones realizadas (Puzzi, en Rascovan, 2016).

Con relación a las condiciones del proceso de transición en la etapa de la adultez mayor, Corominas e Isus (1988) señalan que estas suponen un cambio en el modo de ver nuestra vida, dado que pueden involucrar cambios en todas las dimensiones. Con relación en esto, la participante #3 destaca que en esta etapa se siente muy agradecida de vivir nuevas experiencias y de emplear sus habilidades y características personales en su tiempo libre, expresando que *“La vejez significa felicidad y aceptación, yo creo que Dios nos enseña a aceptarla, a vivir alegres y agradecidos de todo lo que hemos conseguido. No es vivir quejándose o lamentándose, sino vivir con alegría la etapa”*.

De igual forma, la participante #3 menciona que a pesar de los estereotipos que existen sobre las personas adultas mayores y su forma de vivir la etapa, esta población aún cuenta con la capacidad de realizar tareas de la vida cotidiana, pues cuentan con las habilidades suficientes para llevarlo a cabo. Así también, destaca que *“todo aquello que las personas pueden hacer va en gran medida relacionado con nuestra actitud, ya que psicológicamente podemos impedirnos en hacer cosas, pero si estamos alegres y agradecidos podemos lograrlo”*.

A partir de esto, Schlossberg (en Figuera, Rodríguez y Llanes, 2015) destaca que una transición resulta en un cambio de las relaciones personales de las rutinas, de las concepciones acerca de uno mismo, del mundo y de los roles. Por esto, la participante #3 menciona que específicamente en la etapa de la adultez mayor ha alcanzado a realizar todo aquello que antes no pudo, debido a que desde muy joven mantuvo la responsabilidad de trabajar para colaborar con su familia.

De esta forma, manifiesta que sus roles han cambiado totalmente en esta etapa, ya que se dedica a formar parte de actividades al lado de su esposo que resulten de su agrado, permitiendo fortalecer sus habilidades y, a la vez, contribuyendo a mantener un estilo de vida saludable. Así mismo, expresa que esta etapa también significa agradecimiento y felicidad.

Asimismo, Anderson, Goodman y Schlossberg (2012) señalan que, aunque los factores contextuales pueden tener influencias directas e indirectas en una transición, estos también pueden influir en la percepción individual de las opciones disponibles para uno mismo. De esta forma, la transición puede involucrar la autoestima, las amistades, la familia, el trabajo, la salud y el estado socioeconómico del sujeto.

En relación con lo mencionado, la participante #3 hace referencia a que la transición si se siente y personalmente la ha vivido de forma satisfactoria, sin embargo, el mayor referente de una etapa a otra lo relaciona con la dimensión física, pues ha tenido grandes cambios a nivel de salud, como la vista o la fuerza en sus extremidades, sin embargo, hace referencia a que esto no la limita ni le permite considerar esta etapa como algo malo, sino más bien visualiza que la etapa y sus condiciones le permitieron recibir mayor apoyo familiar.

Así también, a nivel contextual, la participante #3 menciona que siente un antes y un después, ya que considera que actualmente se siente mucho más respetada y valiosa por los demás, debido a la etapa en la que se encuentra, expresando: *“en general, creo que siempre nos han tratado bien, ahora nos respetan y valoran mucho más que antes”*.

Al respecto, en la entrevista realizada a personas profesionales que trabajan con la población adulta mayor, la Licda. Natalia Rodríguez de AGECHO menciona que la persona adulta mayor llega a reconocer cambios en su contexto familiar y social y esto lo puede llegar a motivar a buscar oportunidades participativas, debido a que logra ser consciente que en su etapa puede continuar aprendiendo de diferentes temas actuales.

En relación con las características individuales de la participante #3 destaca que su actitud ante la vida es un elemento que la caracteriza y le ha permitido sobrellevar con éxito esta etapa, pues mantiene una perspectiva positiva y de apertura a oportunidades que aún puede continuar realizando. Referente a esto, expresa que *“Algo positivo de esta etapa es la actitud positiva, uno se siente muy feliz de lo que Dios nos ha reparado”*. Así también, expresa que los cambios pueden expresarse en todas las dimensiones que la conforman, manifestando *“Ya no somos iguales, la fuerza, la piel, ya no somos tan bonitos como antes, aunque yo todavía me la creo. Ya no es igual, no podemos hacer las mismas actividades de antes”*.

Este apartado hace referencia a la dimensión física, reconociendo que con la transición a la etapa adulta mayor llegan cambios significativos en su condición de salud y

se pueden modificar algunas capacidades para hacer a lo que se dedicaron mucho tiempo antes, sin embargo, esto no determina su incapacidad para seguir desarrollando actividades, expresando *“Solo yo puedo elegir como sentirme y que hacer, aunque mi edad sea avanzada no quiere decir que no pueda hacer nada”*.

El aspecto físico es lo que se menciona en la mayoría de los casos cuando se habla de perspectiva de la etapa, dado que la participante #3 destaca que para ella ser adulta mayor fue algo esperado y muy normal, algo a lo que venía lista y no pensó en mayor detalle para prepararse, sin embargo, hace gran referencia a la dimensión física; su cuerpo, las arrugas, la vista, la fuerza, sin dejar de darle valor a su energía mental y motivacional, que es lo que menciona como su mayor fuerza para salir adelante y disfrutar del momento en el que se encuentra, expresando que *“En esta etapa tengo las mismas habilidades, solamente no puedo hacer todo tan rápido, pero si tengo la capacidad de seguir aprendiendo y haciendo las mismas cosas, no dejar lo que he aprendido”*.

Participante #4

La participante #4 tiene 76 años, reside en la provincia de Cartago, específicamente en la zona de La Lima, su estado civil es viuda y actualmente vive sola. Es jubilada, posee un régimen básico de pensión y cuenta con la primaria incompleta.

Factores relacionados al conocimiento de sí mismo en la etapa de la adultez mayor.

En relación con el conocimiento de sí mismo, es necesario destacar que el reconocimiento de las actitudes, motivaciones, aptitudes, destrezas, habilidades y de las características personales, permite que la persona pueda determinar las preferencias vocacionales que poseen, relacionando las características que posee con las del entorno fundamentado en su proyecto de vida.

De esta forma, cabe destacar que la participante #4 reconoció fácilmente las características del autoconcepto que más se asociaban consigo misma debido al acompañamiento brindado con la técnica ejecutada, manifestando *“Muchas de estas palabras me definen, yo soy honesta, respetuosa, capaz, valiosa...”*. Así también, la participante manifestó que algunas veces le resulta difícil pensar en cómo es ella, ya que se

le dificulta mucho definirse a sí misma, sin embargo, al observar palabras con cualidades propias se le facilita mucho más analizar sí las posee, expresando *“Hay muchas cosas que no me gustan de mí, pero no se me hace sencillo reconocerlas y decirlas a otros”*.

Al llegar a la etapa de la adultez mayor y a causa de los diferentes cambios que se presentan en este momento de vida, la persona es capaz de reconocer cuáles intereses y habilidades han asumido y adquirido con los años. En el reconocimiento de intereses debe haber una descripción basada en el nivel cognitivo, pues surge a partir de la conciencia que la persona logra realizar de sus características propias. Por esto, la participante #4 identifica claramente que sus intereses son actividades a las cuales les dedica gran parte de su tiempo, actividades que le generan satisfacción y la hacen sentir ocupada, tales como: coser, bordar, limpiar, salir a bailar, cuidar su patio, alimentar sus mascotas, ordenar la casa, hacer “remiendos” de costura.

Asimismo, menciona que dichos intereses se han mantenido a lo largo del curso de su vida, dado que por gran cantidad de tiempo se ha dedicado a realizar las mismas actividades, sin embargo, posee la apertura para aprender nuevas actividades si tuviera la oportunidad. Además, añade que durante toda su vida se ha interesado en realizar actividades en las cuales se sienta a gusto, razón por la cual en la actualidad le siguen interesando, ya que su habilidad le ha permitido consolidarse en la ejecución de estas.

Cabe destacar que en la entrevista realizada con la Licda. Natalia Rodríguez de AGECO destaca que las personas adultas mayores en su mayoría tienen claros sus intereses y al llegar a esta etapa puede potenciarse aún más o iniciar un proceso de descubrimiento, dado que se debe considerar que los intereses no es únicamente “algo que trabajar”, si no que puede ser un aspecto que les permite sentir autorrealización y fortalecer su capacidad de aprendizaje, el cual probablemente durante mucho tiempo tuvieron que posponer por otras actividades.

Con relación a lo mencionado anteriormente, la participante #4 reconoce que tuvo un interés vocacional durante toda su vida que no pudo experimentar debido a que sus padres no lo permitieron, dicho deseo era ser monja de la religión católica, interés que tuvo que quedarse de lado, debido a que no respondía a las necesidades que su familia tenía en el pasado. Además, añade que le hubiese gustado poner en práctica esto, sin embargo, actualmente no encuentra los lugares o motivación para desarrollar esta vocación.

Así también, la participante #4 manifiesta haber encontrado un Centro Diurno que le ha permitido satisfacer sus intereses e incluso consolidar nuevos, ya que dicha experiencia ha fortalecido muchos ámbitos de su vida, concediendo ocupar su tiempo libre de forma saludable, aprendiendo nuevas habilidades y actividades, disminuyendo los sentimientos de soledad y contribuyendo a sentirse más segura y feliz de sí misma.

Por otra parte, el factor de personalidad es un aspecto importante en el desarrollo del autoconcepto de una persona, pues esta describe los hábitos, motivaciones, aptitudes, valores e ideales de la historia de vida de una persona. A la participante #4 se le facilitó identificar cuál era su personalidad, destacando con seguridad su descripción propia, expresando ser una persona *“valiosa, amable, trabajadora, honrada, perseverante, ordenada, paciente, tolerante, satisfecha económicamente, sociable, pensionada, apasionada, comunicativa y que escucha activamente”*. Así también, la participante #4 mencionó que su filosofía de vida se define en considerar que: *“Mi espíritu no se ha muerto”*. Demostrando así que su personalidad y características personales son aquellas que a ella la mantienen viva y le dan la motivación para enfrentar su vida de forma adecuada.

De igual forma, Castañedo y Sarabia plantean que la adultez mayor puede ser una etapa marcada por las pérdidas (familiares, laborales, sociales, físicas, etc.) y en la cual la afectividad puede depender de la personalidad de la propia persona y de su capacidad para enfrentarse a los cambios y pérdidas. Al respecto, la participante #4 expresa que la pérdida de su esposo hace cuatro años ha sido un hecho que la ha marcado significativamente en esta etapa, ya que le ha generado muchos sentimientos de soledad y tristeza, sin embargo, manifiesta sentirse satisfecha de haberlo logrado enfrentar poco a poco con ayuda de su familia, destacando *“Yo creo que uno nunca puede olvidar esa pérdida, pero por lo menos he podido dejar de pensar tanto en él, para no sentirme triste”*.

Así también, la participante #4 menciona que un cambio muy marcado en su personalidad ha sido el cambio de rol que ha tenido durante esta etapa de la vida, específicamente destacando que su rol como esposa se modificó debido al fallecimiento de su pareja, sin embargo, en la actualidad logró fortalecer su rol de abuela, ya que puede destinar mayor tiempo a cumplirlo y a la vez, le ha permitido sentirse más capaz y alegre consigo misma, pues considera que puede poner en práctica toda su experiencia de la vida dejando una huella en sus nietos.

Asimismo, en la entrevista realizada con la Licda. Flory Barrantes del PIAM menciona durante la entrevista a personas expertas que la personalidad en la etapa de la adultez mayor se refuerza y se aseguran esas características que durante su curso de vida identificaron a la persona, por lo que la percepción que la persona tenga de esta etapa puede depender en gran medida de la personalidad desarrollada a lo largo de la vida, para tomar decisiones que le permitan enfrentarla satisfactoriamente. En el caso de la participante #4, destaca que su personalidad se vincula con características que la definen a sí misma, como amable, receptiva y abierta, lo cual le permite que refuerce su percepción adecuada de la etapa.

Por otro lado, el factor socioeconómico representa uno de los aspectos extrínsecos que pueden formar parte de la perspectiva que una persona tenga acerca de su momento de vida. La participante #4 menciona que en la actualidad puede considerarse como una persona que se encuentra satisfecha económicamente, ya que cuenta con casa propia, posee una pensión básica con la cual compra lo necesario para sí misma y, a la vez, sus siete hijos le apoyan económicamente en lo que requiera.

Así también, Huenchuan y Guzmán (2006) mencionan que una persona adulta mayor experimentará cierta situación económica en función de su historia laboral, de la accesibilidad que haya tenido a los sistemas de protección social, de los ahorros y bienes acumulados a lo largo de su vida de su historia familiar, del contexto económico, político y social en el que le toque desenvolverse y, evidentemente, de sus características sociodemográficas. Al respecto, la participante #4 menciona que debido a la situación compleja que vivían en su familia tuvo la necesidad de comenzar a trabajar desde muy joven, razón por la cual aprendió a administrar muy bien el dinero, permitiendo así realizar ahorros e invertir de forma consciente su dinero.

Así también, la participante #4 expresó que durante etapas anteriores de su vida presenció situaciones económicas muy complejas, las cuales le impidieron continuar con sus estudios o acceder a una oportunidad laboral mejor. También menciona que dedicarse a realizar trabajos de limpieza no le garantizaba que pudiera ser económicamente estable, sin embargo, al casarse pudo acceder a una situación económica mejor, ya que tanto ella como su esposo se apoyaban con dos salarios, contribuyendo a mejorar su calidad de vida. Es necesario añadir que después de la pérdida de su esposo, la participante #4 continúa

manifestando sentirse satisfecha económicamente, expresando *“Aun cuando mi esposo falleció, yo me siento bien económicamente hablando, porque ahora no necesito mucho para vivir, me siento bien con lo que tengo”*.

De igual manera, la participante #4 destaca que el factor socioeconómico es muy importante en esta etapa, debido a que tener la oportunidad de manejar su propio dinero le brinda condiciones de dignidad, seguridad y autonomía, además de permitirle satisfacer sus necesidades básicas sin depender de ninguna persona. Así también, resalta que poder tomar decisiones sobre la forma en que desea destinar su dinero le permite sentirse una persona con capacidades, siendo partícipe activa de su propia vida.

Cabe mencionar que, la participante #4 posee una pensión de régimen básico, la cual según expresó le permite pagar todo aquello que requiera para sí misma y, a la vez, gracias a la ayuda brindada por sus hijos e hijas puede cancelar todos los recibos y cuentas pendientes de la casa. Razón por la cual, manifiesta que *“La plata de la pensión yo la gastó en mí, a veces la ahorro o compro algo que yo quiera, pero yo la manejo”*.

Por otra parte, el factor de diversidad se sustenta en la aceptación y el respeto de las diferencias individuales como condición inherente a la naturaleza humana, y en la posibilidad de brindar una respuesta educativa a la necesidad vocacional de cada persona (Gavilán, 2011).

Por esto, la participante #4 expresa que a pesar de que existe gran cantidad de personas que se encuentran en la misma etapa, viven en su misma comunidad e incluso asisten al mismo Centro Diurno no puede generalizarse a considerar que todos son iguales o que existe una forma única de ser adulta mayor, ya que cada persona posee experiencias de vida diferentes con características significativas. Además, evidencia que los cambios en aspectos físicos y de acceso ocurren de forma muy marcada en esta etapa, sin embargo, reconoce que su forma de ser la ha llevado a enfrentar su etapa con ilusiones, ideas y habilidades nuevas.

Al profundizar en este pensamiento, la participante #4 menciona que los estilos de vida de los adultos mayores son diferentes y de esto va a depender también las decisiones que tomen. Dichas decisiones vocacionales pueden ser afectadas por imaginarios sociales que perpetúan estilos de vida, dejando de lado la valiosa diversidad que envuelve la etapa y experiencias personalizadas en los sujetos.

En efecto, las diferencias emocionales, de gusto y de personalidad que la participante #4 identifica de sí misma son la base de las decisiones que ha tomado para acercarse a esas actividades participativas, que le han permitido aprender de nuevas habilidades, así como distinguir en lo que puede participar según sus capacidades.

Así también, la participante #4 menciona que la religión, el baile y la costura son temas de gran interés que la diferencian de otras personas, ya que son gustos diferentes que han perdurado en su vida, sin embargo, añade que no hay oportunidades donde ella puede desarrollar esas actividades. Dicha situación resalta el reto que implica para las personas profesionales en Orientación trabajar con personas adultas mayores, que continúan construyendo su proyecto de vida, otorgando posibilidades para compensar sus dificultades y maximizar sus potencialidades, armonizar aptitudes y motivaciones personales con requerimientos personales y de la etapa.

De esta forma, trabajar desde una concepción que atienda la diversidad en la población adulta mayor permite promover la equiparación de oportunidades que genere la inclusión y que los aleje de la estigmatización, que no hace más que reproducir la exclusión (Gavilán, 2011).

Oportunidades que ofrece el medio en la etapa de la adultez mayor para un bienestar integral.

En relación con las oportunidades que ofrece el medio, Fernández y Robles (2008) plantean que la participación social de las personas adultas mayores puede generar beneficios relacionados con la oportunidad de compartir en espacios distintos al ámbito familiar, dando así la posibilidad de contar con una red de apoyo para sobrellevar las situaciones difíciles que se viven cotidianamente fortaleciendo vínculos de cooperación y solidaridad entre las personas participantes de las agrupaciones.

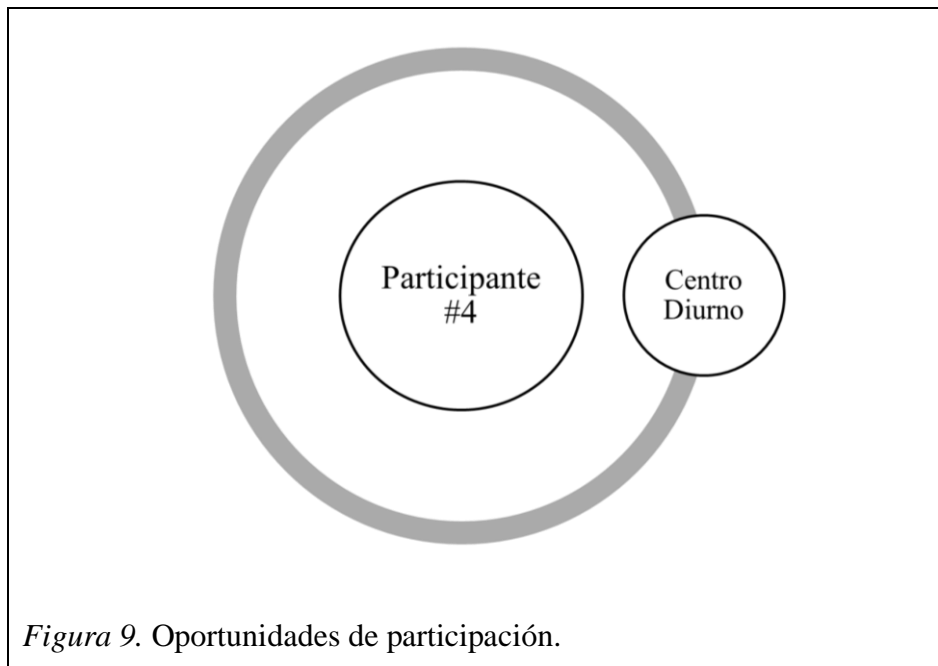
En la entrevista realizada con las personas expertas, coinciden en que divulgar información sobre oportunidades participativas para la población adulta mayor es fundamental para crear un acercamiento de ellos a otras personas de su edad que se encuentren en momentos similares, con el fin de que puedan conocerse a sí mismos y para que continúen desarrollando su proyecto de vida. De esta forma, las oportunidades

participativas significan que la persona puede continuar aprendiendo, identificar gustos o dedicarse a actividades que tiempo atrás no pudo desarrollar.

Cabe destacar que, en el país existe una concentración de las oportunidades de participación en el Gran Área Metropolitana, por lo que en zonas alejadas no existe tanta variedad o cantidad, debido a que se ubican a distancias muy largas, limitando el acceso de la población a estas actividades y oportunidades participativas. La diversidad de oportunidades, así como la creación de espacios para el intercambio de experiencias entre pares, conocimientos y actividades permite que la población tenga una percepción adecuada de sí misma y comprenda su contexto social.

Al respecto, la participante #4 menciona que debido a la pérdida de su esposo, surgió la oportunidad de formar parte del Centro Diurno de la comunidad, lo cual ha sido una experiencia muy valiosa para sí misma, ya que le ha permitido no solo conocer personas maravillosas que le han ayudado a sobrellevar la difícil situación y poder utilizar su tiempo libre de forma adecuada, desarrollando actividades de recreación y ocio, contribuyendo a mantenerse ocupada, disminuyendo los sentimientos de tristeza y soledad. Siendo para la participante un espacio donde trascendió el ámbito individual y logró fortalecer lazos de amistad, confianza, reciprocidad y compromiso.

Cabe destacar que la participante #4 reconoce que la única oportunidad que ofrece el medio durante esta etapa es el Centro Diurno de la comunidad, el cual durante mucho tiempo se ha convertido en un espacio de recreación y acompañamiento por parte de las personas adultas mayores y funcionarias, quienes se han encargado de realizar diferentes actividades, con el fin de contribuir significativamente en la calidad de vida de la población adulta mayor. Para esto, expresa *“En la comunidad sólo está el Centro Diurno, es el único por aquí que nos ayudaba a pasar el tiempo”*. Sin embargo, es importante destacar que debido a la crisis sanitaria por la COVID-19 el Centro Diurno al que asistía cerró sus instalaciones desde hace más de un año, generando sentimientos de tristeza en la participante #4 y dificultades para emplear de forma saludable su tiempo libre.



Nota: Información derivada de la entrevista con la persona participante #4.

Asimismo, es necesario resaltar que debido a la situación acontecida por la COVID-19 la participante #4 manifiesta actualmente encontrarse sin ninguna oportunidad para realizar algo, lo que genera que se mantenga sola en su hogar, sin espacios de esparcimiento y ocio, expresando *“Yo todos los días pido que lo abran ya, me hace mucha falta salir ahí y distraerse, aprender cosas nuevas para ser feliz y no sentirme tan solita”*.

En vinculación con lo anterior, las personas adultas mayores pueden ser sensibles a los cambios en el entorno social y económico, y, cuando éstos son muy drásticos, pueden deteriorar significativamente su salud física y mental, su economía y su entorno; en este momento de la vida aumentan las probabilidades de ser afectados por el debilitamiento de las redes sociales (Guzmán y Huenchuan 2006). Por lo tanto, al existir esta realidad nacional, es de suma importancia que a nivel nacional y político se considere esta población y se tomen estrategias virtuales o de acercamiento que incrementen la capacidad creativa, de autogestión y calidad de vida, con el fin de satisfacer las necesidades que se presentan en la población.

Fases que considera el proceso de toma de decisiones en la etapa de la adultez mayor.

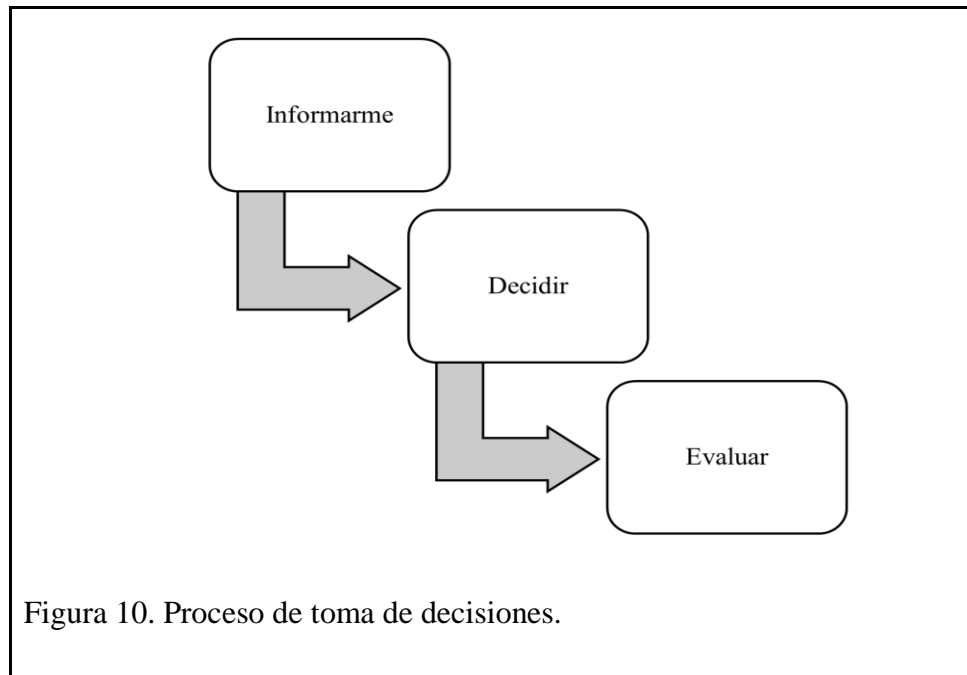
Como parte del proceso de toma de decisiones, Barboza et al., (2014) destacan que dicho proceso se desarrolla durante toda la vida, ya que involucra un grado de responsabilidad significativa que las personas deben asumir. Además, ocurre en el momento en que la persona se percata y reconoce que es necesario elegir entre las opciones que se le presentan, así como una verdadera necesidad en la vida de la persona.

Con relación al proceso, Pardo (2017) menciona que permitir que una persona adulta mayor tome sus propias decisiones, va a permitir que lleve a cabo las acciones que considere más oportunas para satisfacer sus necesidades e implicarse en aquello que desea. A nivel personal, la persona adulta mayor debe tener las herramientas para el empoderamiento a la hora de realizar valoraciones y tomar decisiones sobre su propia vida. Al respecto, para la participante #4 una decisión es saber elegir y valorar opciones, expresando *“para mí tomar una decisión significa elegir, hay decisiones muy complicadas y otras más sencillas, pero siempre se trata de elegir entre varias opciones”*.

Asimismo, llegar a tomar decisiones por la persona adulta mayor, aunque haya intenciones adecuadas, implica despojar a la persona de su capacidad, dando el mensaje que la persona es incapaz y más dependiente, con relación a esto, la participante #4 menciona: *“Mis decisiones a veces no se respetan porque ya estoy mayor, si fuera joven me dejarían hacer lo que quiera”*. Sin embargo, en la mayoría del tiempo, la participante expresa que ella es quien toma sus decisiones, dando su lugar y responsabilizándose por lograr lo que se plantee: *“Las decisiones siempre trato de tomarlas yo, mientras me den importancia y me respeten lo que yo quiera hacer”*.

Con base en los fundamentos teóricos, respecto al proceso de toma de decisiones, se destacan 5 fases esenciales para llevar a cabo una decisión, las cuales corresponden a: propósito, información, alternativas, decisión y evaluación. En el caso de la participante #4 menciona tres fases esenciales para tomar una decisión, destacando: *“Informarme, decidir y evaluar”*.

Cabe destacar que, la participante #4 expresa que no es importante para sí misma pensar el objetivo de la decisión o en las metas que puede involucrar, simplemente la necesidad radica en tomar una decisión que no afecte a otros y sea adecuada, expresando: *“Yo nunca pienso en mis metas, nada más en tomar una decisión que sea buena y no afecte a nadie”*.



Nota: Información derivada de la entrevista con la persona participante #4.

Así también, durante el proceso de toma de decisiones la persona debe obtener información pertinente y suficiente sobre los ámbitos personal, educativo y profesional, familiar y ambiental. En esto, la participante #4 considera que para tomar una decisión es vital tomar en cuenta a las personas que se encuentran implicadas en la decisión, ya que al considerarlas se puede contribuir a evitar algún daño sobre ellas. Además, al tomar en cuenta este aspecto las decisiones son más responsables y generan sentimientos de satisfacción, pues permite a las personas adultas mayores reconocer que aún cuentan con la capacidad de realizarlo, expresando: *“Ahí uno se da cuenta que todavía puede hacer cosas, es muy bonito ver que uno toma buenas decisiones y que puede hacerlo sola, es como una satisfacción de haberlo logrado”*.

Condiciones en el proceso de transición en la etapa de adultez mayor.

Como parte de las condiciones que se presentan en el proceso de transición a la adultez mayor, la participante #4 expresa que estas no han ocurrido de forma muy marcada, sin embargo, sí se han presentado cambios notables en su vida que la han llevado a una modificación de roles durante la etapa.

Además, en la entrevista realizada con la gerontóloga Maribel León del PAIPAM destaca que es de suma importancia la forma en que las personas han enfrentado los cambios en cada etapa, incluyendo desde la niñez, adolescencia y adultez, ya que se ha observado cierta influencia cuando una persona en edades tempranas asume los estereotipos de la adultez mayor, debido a que pueden llegar a afectar cuando se encuentre en dicha etapa, dado que puede asumir como propios los estereotipos que giran en torno a este período de la vida, manteniendo una concepción desfavorable del mismo.

Como parte de las condiciones del proceso de transición en la etapa de adultez mayor, es importante destacar que la misma provoca cambios a los que las personas tienen que adaptarse y con base en dicha adaptación de los cambios, la persona realizará una percepción acerca de la etapa. Por esto, la participante #4 expresa que *“Para mí la vejez es una etapa más de la vida, una época a la que todos vamos a llegar, un momento más. A mí no me pesa la vejez, para mí es algo más en mi vida”*.

Con base en lo anterior, es de suma importancia tomar en cuenta los aspectos que deben presentarse para una adaptación adecuada de la transición, los cuales incluyen la percepción de la transición, las características del entorno antes y después de la transición y las características individuales durante la transición.

Por lo tanto, Schlossberg (en Figuera, Rodríguez y Llanes, 2015) menciona que una transición resulta de un cambio en las relaciones personales, de las rutinas, de las concepciones acerca de uno mismo, del mundo y de los roles, incluyendo no solo obvios cambios vitales o también cambios sutiles, basados en la experiencia de vida de cada persona. Por esta razón, la participante #4 expresa dos elementos esenciales que han ocurrido durante esta transición y que han modificado en gran medida su perspectiva de la etapa. A nivel físico evidencia un cambio muy marcado, en el que destaca que las habilidades pueden verse modificadas en cuanto al ritmo, debido a que puede tardar más tiempo en desarrollar algo que hacía antes, ya que *“físicamente el cuerpo cambia, hay arrugas, adelgazamos más”*.

De esta forma, se debe tomar en cuenta el aspecto social que influye en la percepción de la etapa; el imaginario social, los estereotipos e ideas que se colocan sobre la población. Al respecto, la participante #4 menciona que durante esta etapa de la vida no considera que los estereotipos pueden afectar, pues aún considera que posee la capacidad para realizar lo que desee, pues su realidad es otra, refiriéndose a que el autoconcepto que ella posee de sí misma no depende de lo que la sociedad impone, si no de las capacidades que reconoce de sí misma, expresando: *“Los estereotipos pueden afectar mucho porque hay personas que se lo creen, pero si uno se siente capacitado nadie puede decirnos que no podemos hacer algo. Lo importante es no creer esas cosas y seguir haciendo todo como siempre”*.

Así también, la participante #4 considera que la etapa en la que se encuentra está llena de cambios, sin embargo, sabe que la única posibilidad que ella tiene para enfrentarla satisfactoriamente es haciéndolo por ella misma, destacando que tiene toda la capacidad para realizar las mismas actividades que ha hecho durante años, considerándose capaz y demostrándolo en su forma de actuar, manifestando: *“Véame a mí, aquí yo solita hago todo. Si yo no cocino, lavo mi ropa, nadie lo va a hacer por mí. Me toca hacerlo y sé que todavía puedo, todavía tenemos la capacidad de ser autosuficientes, lavar, cocinar...”*

En vinculación con lo anterior, la participante #4 manifiesta que a pesar de lo positivo que tiene la etapa, la experiencia que ha vivido y la sabiduría con la que actualmente cuenta, es común que en esta etapa las personas se queden viudas, expresando *“No hay nada bueno, lo bueno de esta etapa ya se me fue (mi esposo)”*. De esta forma, Kaplan y Berkman (2019) mencionan que el duelo afecta a muchos aspectos de la vida de una persona mayor, específicamente la interacción social y la compañía disminuyen y el estatus social y las circunstancias económicas pueden cambiar.

Por lo tanto, se puede evidenciar que a nivel emocional, la participante #4 manifiesta sentimientos de tristeza debido a la pérdida de su esposo, ocasionando una percepción de la etapa basada en el significado que la compañía tiene para ella. Así también, dicha muerte del cónyuge ha generado que en la actualidad la participante #4 viva sola en su hogar, recibiendo visitas ocasionales de sus hijos, manifestando mucha soledad y deseos de querer realizar algo que la mantenga entretenida para evitar pensar en la falta de su esposo.

De igual manera, como parte del entorno posterior a una transición, la participante #4 expresa que personalmente nunca sintió el cambio de una etapa a otra, sino que durante toda

su vida se sintió como en un “continuo”. Sin embargo, considera que el cambio se denota no solo en la forma en que tratan a las personas adultas mayores, ya que se refieren de una forma más grotesca hacia esta población, sino también en la presencia de mayor abandono hacia la misma, expresando: *“En esta etapa lo van abandonando a uno, los hijos ya no quieren estar con uno”*.

Así también, destaca que los sentimientos de soledad se presentan con frecuencia durante esta etapa, manifestando: *“Yo me siento muy sola, me gustaría poder hacer más cosas en esta etapa para sentirme más feliz”*.

En vinculación con lo anterior, la participante considera que el proceso de aprendizaje en la etapa de la adultez mayor es diferente, debido a que ocurre de forma más lenta y requiere de mayor paciencia para sí mismo, sin embargo, no significa que no tenga la capacidad de realizarlo. Cuenca (2011) menciona que la dimensión motivacional en las personas mayores es un elemento fundamental para su aprendizaje, en tanto que les impulsa a la acción, a la vez que les orienta y les compromete.

Al respecto, cabe destacar que la percepción física que la participante #4 posee de la etapa es muy relevante, pues expresa que *“físicamente hay muchos cambios, la fuerza es diferente, mis manitas ahora tiemblan, las arrugas ya no se pueden disimular, nos dan menos importancia en la sociedad, nos rechazan más... aunque yo creo que el no pensar en la vejez me hizo verlo como algo bueno y no dejar que el físico me afectara”*.

De esta forma, existe una contradicción en las consideraciones acerca de lo puede hacer y de la percepción física que tiene de sí misma, ya que las concepciones que tiene la persona de su etapa pueden llegar a limitar y afectar el concepto que tiene de sí misma, generando inseguridad en sus acciones, sin embargo, es una etapa en la que la participante #4 demuestra que cuenta con la capacidad de ejecutar una determinada actividad y que puede conseguir los objetivos cuando se los propone, mencionando: *“Sí tengo las mismas habilidades y todavía puedo seguir haciendo igual, yo me siento la misma persona, capaz de hacer todo lo que quiera”*.

Análisis General

En el presente apartado se resalta la información principal obtenida a través de la aplicación de las diferentes técnicas e instrumentos a cuatro personas adultas mayores, la cual se presentará respondiendo a las categorías de análisis planteadas en los propósitos propuestos por el equipo investigador.

El ser humano es el resultado del desarrollo del proceso del ciclo vital, el cual está enmarcado por características y experiencias que se han vivido durante toda la vida (Rodríguez, 2008). A partir de esto, cada persona participante logra reconocer que durante su trayectoria de vida han reconocido tener pensamientos, experiencias, características personales y estilos de vida diferentes a los demás, siendo así cada uno de estos aspectos parte fundamental en sus expectativas personales.

Cabe destacar la similitud en los cohortes de edad que hay en las personas participantes de esta investigación, estos se encuentran entre las edades de los 72 a los 79, lo que permite resaltar que aun cuando hayan nacido en años similares o tengan edades cercanas, cada uno ha tenido experiencias diversas respecto a sus etapas y transiciones, sobre todo en su proceso de envejecimiento, las personas logran reconocer con claridad sus características individuales y contextuales basadas en su historia de vida, oportunidades académicas y estilos de vivir distintos permitiendo reconocer cuál perspectiva poseen de sí mismos en la etapa de la adultez mayor.

Ahora bien, Belsky (2002) menciona que el envejecimiento es un proceso individual que va a depender de cómo cada persona haya vivido su vida; lo cual puede evidenciarse en los estudios de caso realizados, ya que las experiencias y resultados de cada instrumento por persona arrojan resultados diversos que brindan una perspectiva amplia, expectativas variadas y diferentes de la etapa del ciclo vital. Es por ello por lo que, las diferentes experiencias que han tenido las personas participantes durante su vida pueden fundamentar muchas de las percepciones y conceptos que surjan respecto a la etapa, los cuales serán detallados más adelante.

La historia muestra que la etapa de adultez mayor se ha desarrollado en un camino lleno de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que decidieron la posición estratégica de este período a nivel social y cultural. Con relación a esto, para efectos de esta investigación, es importante tomar en cuenta las características sociodemográficas, históricas

y contextuales de cada persona, dado que el acceso a las oportunidades, historia de vida y las redes de apoyo con que cuenta pueden ser elementos fundamentales para las consideraciones que posee respecto a su etapa del ciclo vital.

De esta manera, el proceso de desarrollo vocacional que cada participante ha laborado responde específicamente a las características personales, económicas y culturales de su trayectoria de vida. Por lo tanto, los espacios de participación con los que haya contado la persona y su acompañamiento a nivel vocacional, son elementos fundamentales que pueden nutrir la perspectiva que mantienen los participantes acerca de la etapa del ciclo vital, ya que pueden contribuir a visualizar la misma como un período productivo, acompañado de espacios para la promoción de la salud, participación y seguridad o, por el contrario, como un período de declive en el cual no cuentan con la capacidad de desarrollar nuevas actividades.

A partir de lo anterior, es fundamental analizar el proceso de desarrollo vocacional que cada persona ha tenido, involucrando su autoconcepto, las oportunidades que tiene a su alrededor y la toma de decisiones que establezca, así como la manera de afrontar la transición de una etapa a otra.

Por lo tanto, el desarrollo vocacional les permite a los participantes reinventarse y reaprender a partir de sus necesidades, así como de las experiencias de su etapa. Puesto que, para llevar a cabo esta planificación la persona debe de realizar un proceso de autorreflexión, basado en los cuatro factores vocacionales que conforman el modelo DOTS.

Como se evidencia, durante la recolección de información se presenta la ruta a seguir que brinda el modelo, ya que se induce a la persona a pensar en sí misma y actuar en pro de sus necesidades personales como sujeto activo de la sociedad. Este modelo considera y permite analizar lo que cada participante puede hacer por sí mismo, a través de las oportunidades y habilidades que se posee y tiene para ofrecer a sí mismo y a los demás.

De acuerdo con las fases propuestas por el modelo, el autoconocimiento y aprendizaje en la transición son de los procesos mayoritariamente evidenciados en la vida de las personas entrevistadas, pues las personas participantes mencionan conocer en bajos niveles oportunidades participativas cercanas o la importancia que tiene la transición para sus vidas.

Factores relacionados al conocimiento de sí mismo en la etapa de la adultez mayor.

La capacidad de reconocimiento claro de las cualidades y características que definen a la población participante se observa en los resultados de las personas entrevistadas, por lo que cabe destacar que la claridad del autoconcepto representa un indicador de ajuste, ya que permite realizar adaptaciones sociales, emocionales y motivacionales que nacen del proceso de conocimiento de uno mismo.

Con base en lo anterior, es necesario evidenciar que durante la etapa de la adultez mayor el autoconcepto continúa constituyendo uno de los criterios centrales del bienestar y se relaciona con experimentar una actitud positiva hacia sí mismo y hacia la vida pasada. De esta forma, para las personas participantes la experiencia resultó sumamente enriquecedora, pues les permitió reconocer características propias que los identifican y que, a la vez, les permiten distinguirse entre toda la población debido a la gran diversidad de experiencias que han vivido a lo largo de su vida.

En relación a esta categoría, se identifican diversos factores que conforman el autoconcepto en las personas participantes, los intereses que las personas tienen con respecto a actividades, pasatiempos o experiencias marcan un punto importante en la forma en que estos se ven así mismo y la capacidad que tienen para llevarlos a cabo, esto también responde al estilo de vida que han tenido; el participante #1 asocia sus intereses y capacidades mayoritariamente al aspecto laboral, por lo que relacionaba sus intereses al trabajo que realizó años atrás, menciona que si tuviera la capacidad y los medios, continuaría manejando y realizando labores de seguridad, así también, menciona que actualmente sus intereses son estar en su casa, descansar, disfrutar del cuidado de sus nietos y los labores del hogar.

Los intereses que el participante #1 menciona conforman el autoconcepto vocacional que ha construido a lo largo de su vida y son respuesta a actividades a las que él estuvo expuesto, aunque estos intereses sean diferentes a los demás participantes, son intereses que generan bienestar en la persona, así también, los mismos contienen la totalidad de las creencias de un individuo sobre sus propias características, así como también roles, valores y metas personales.

Con relación a esto, en la entrevista realizada con la Licda. Natalia Rodríguez de AGECO destaca que las personas adultas mayores en su mayoría tienen claros sus intereses

y al llegar a esta etapa puede potenciarse aún más o iniciar un proceso de descubrimiento, ya que se debe considerar que los intereses no son únicamente “algo que trabajar”, si no que puede ser un aspecto que les permite sentir autorrealización y fortalecer su capacidad de aprendizaje, el cual probablemente durante mucho tiempo tuvieron que posponer por otras actividades. Por lo que para el participante #1 estar en su hogar, dedicado a estas actividades, es una experiencia que por muchos años no pudo realizar y ahora se siente cómodo y bien consigo mismo mientras las ejecuta.

Así también, el autoconcepto permite realizar un buen análisis de sí mismos, permitiendo que las decisiones de los participantes sean acertadas y respondan a las necesidades individuales. En el caso de las participantes #2 y #3, se resalta como el reconocimiento claro de sus intereses permite que puedan tomar decisiones para ponerlos en práctica, tales como llevar clases de pintura, tomar clases de natación, pasear junto a su familia o emprender. En estos casos la identificación del autoconcepto a través de sus intereses permite que haya un proceso de autorreflexión para lograr dirigir sus propósitos y proyectos personales.

De igual manera, las personas participantes de la investigación expresan que durante esta etapa de vida es fundamental reconocer todo aquello que las identifica, ya que dicho reconocimiento permite no sólo ser más conscientes de la forma en que se perciben ante los demás, sino que también les permite clarificar y reflexionar acerca de cómo dichas características pueden vincularse con las actividades que desean realizar y, a la vez, contribuye a emplear el tiempo libre de forma satisfactoria y respondiendo a las necesidades propias de la persona.

Así también, las personas adultas mayores coinciden que durante la etapa de adultez mayor el físico puede ser una dimensión que se modifica de gran manera, dado que se comienzan a presentar cambios que pueden generar dificultades en el ritmo y forma de realizar las diferentes actividades de la vida diaria. Sin embargo, para las personas participantes en su mayoría este no es un aspecto que las define o que las incapacita para realizar algo, sino que, por el contrario, poseen una gran cantidad de virtudes y características positivas que los hacen sujetos de derecho y merecedores de respeto.

De esta forma, se logra evidenciar que si bien es cierto que la dimensión física es una característica particular de la etapa de adultez mayor, según las personas participantes, no

constituye un indicador específico para definir la forma en que se consideran a sí mismos, ya que el considerarse aptos para ejecutar determinadas actividades brinda los insumos suficientes para contar con la capacidad de reconocer una gran cantidad de características que los definen e identifican en comparación con personas de su misma edad.

Por otra parte, de acuerdo con el II Informe del estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica (2020) destaca que la tenencia de vivienda y el derecho a una pensión fortalece el bienestar económico de la población de 65 años y más. Al respecto, las personas participantes destacan que dicho planteamiento constituye un aspecto importante durante esta etapa, dado que en su totalidad el contar con una casa propia, con una pensión de régimen básico y/o con el apoyo de la familia es fundamental para continuar con un estilo de vida que responda a sus necesidades propias. Así también, en su mayoría coinciden en que las experiencias adversas que vivieron durante las primeras etapas de su vida, les ha permitido en la actualidad ser más conscientes y agradecidos de las oportunidades y recursos con los que cuentan, ya que reconocen la dificultad que conlleva establecerse a nivel económico.

De igual manera, las personas participantes en su mayoría manifiestan sentirse satisfechos económicamente, pues cuentan con los recursos suficientes para mantener un estilo de vida que responda a sus necesidades. A partir de ello, se logra evidenciar que el factor socioeconómico en las personas participantes es un aspecto que resulta importante para satisfacer sus necesidades básicas, sin embargo, a excepción de una persona participante no constituye un elemento que influya en la perspectiva acerca de la etapa de adultez mayor.

En cuanto al factor de diversidad, es necesario destacar que dicho aspecto resulta relevante durante la etapa de adultez mayor, no sólo porque permite evidenciar que al igual que en cualquier otra población se presentan individuos con características sociodemográficas y experiencias de vida diferentes, sino también porque su trayectoria de vida responde a diversos elementos que le permiten a la persona mantener una percepción determinada acerca de la etapa.

De esta forma, resulta evidente resaltar que el factor diversidad es un aspecto muy marcado que se presentó a lo largo de toda la investigación, dado que en el proceso de obtención de la información se identificaron elementos importantes que muestran la gran heterogeneidad de características que pueden presentarse en las personas adultas mayores, constituyendo un factor que enriquece de gran manera la presente investigación.

Con base en lo anterior, es importante destacar que los factores que conforman el autoconcepto de los individuos son aspectos influyentes en relación a su identidad vocacional, en este sentido al existir una escasa investigación de temas vocacionales con respecto a la población adulta mayor, hay una limitación en el abordaje profesional que puede realizarse con la población, iniciando por este aspecto, ya que puede llegarse a asumir que la persona ya se conoce totalmente y ya experimentó múltiples experiencias, que aunque esto en ocasiones es verídico no se puede restringir a una persona en pensar y actuar conforme a un proceso de envejecimiento activo.

Oportunidades que ofrece el medio en la etapa de la adultez mayor para un bienestar integral.

Por otro lado, se visualiza la importancia del acceso a oportunidades participativas para las personas adultas mayores y el gran beneficio que trae a su proceso de desarrollo personal. La diversidad de oportunidades en las personas entrevistadas, así como la disponibilidad de espacios para el intercambio de experiencias y conocimientos, permite a la persona adulta mayor un mejor autoconocimiento y comprensión de su contexto y capacidades para realizar variadas actividades.

En el caso de tres personas participantes, forman parte de grupos que aportan un beneficio a su calidad de vida en agrupaciones donde se fomentan estilos de vida saludables, actividades que aportan al conocimiento de condiciones de salud, capacitaciones dirigidas al arte, manualidades y entre otras; en el caso de los participantes reconocen que estas oportunidades les permiten seguir aprendiendo y entender que una persona adulta mayor no debe limitarse por el imaginario social o estereotipos.

En el caso del participante #1 reconoce que no tiene acceso o conocimiento de oportunidades participativas en su comunidad o en las cercanías. El mismo menciona *“cuando uno envejece hay menos oportunidades de trabajo, uno tiene ansias de trabajar y hacer algo, pero las oportunidades se acortan porque si voy a buscar trabajo ya no me lo dan por mi edad, se me cierran las puertas de trabajo”*. El participante menciona que aun cuando le interesaría poner en práctica sus habilidades y conocimientos, se le dificulta realizarlo porque no conoce de espacios donde pueda ponerlos en práctica o desarrollarlos.

De esta forma, es necesario destacar que la validación del derecho a la participación social en personas adultas mayores en la actualidad no cuenta con el apoyo institucional – estatal o privado- suficiente, ya que debido al incremento que ha tenido esta población en los últimos años no se ha logrado garantizar que en su totalidad puedan acceder a este tipo de espacios de participación, por ende, se destaca que no todas las personas adultas mayores poseen los recursos suficientes para involucrarse en espacios de esparcimiento y recreación que contribuyan en su calidad de vida.

Con base en lo anterior, se evidencia que las oportunidades de participación en personas adultas mayores constituyen un aspecto fundamental en esta etapa de vida, debido a que garantiza el acompañamiento y establecimiento de vínculos socio afectivos, así como un espacio que brinda la posibilidad de contar con una red de apoyo para sobrellevar las situaciones difíciles que se viven cotidianamente (Fernández y Robles, 2008).

Respecto a las oportunidades del entorno, es importante señalar que en la actualidad a nivel mundial se está presentando una situación compleja debido a la pandemia por la COVID-19, situación que ha ocasionado grandes efectos no sólo en el ámbito económico, social, cultural del país, sino también en la salud mental de la población adulta mayor. Dicha situación, ha generado que la totalidad de los espacios de participación de los cuales forman parte las personas participantes de esta investigación, hayan tenido que cerrar sus puertas producto del gran riesgo que conlleva la aglomeración de personas en estos espacios.

Debido a esta complejidad, las personas participantes manifiestan que se han presentado muchos sentimientos de tristeza y soledad, ya que no cuentan con espacios de participación que les permitan salirse de la rutina y poner en práctica sus habilidades. De esta forma, las personas participantes destacan que en la actualidad se ha presentado una disminución en las actividades que frecuentemente realizaban, pues al no contar con dichos espacios les impide acceder a las mismas. A partir de ello, se evidencia que debido al confinamiento por la COVID-19 existe un impedimento para la población adulta mayor de ejercer su derecho a la recreación, lo cual ha generado grandes repercusiones en la forma de vida de las personas adultas mayores.

Fases que considera el proceso de toma de decisiones en la etapa de la adultez mayor.

Ahora bien, Arguedas et al., (citado por Aguilar et al., 2014) plantean que es importante destacar que el proceso de toma de decisiones es un procedimiento dinámico, fluctuante y flexible que considera la creatividad, incertidumbre y la casualidad como elección importante para tomar en cuenta al realizar una elección. Con base en este planteamiento, durante el proceso de recolección de la información, las personas participantes coincidieron en que tomar decisiones es un proceso importante y necesario durante la vida, el cual responde a la experiencia e historia de vida de cada individuo. Por ende, no existe una única forma de tomar decisiones, sino que cada persona considera aquellas fases o elementos que responden a su experiencia y aprendizaje durante su curso de vida.

Así también, las personas participantes coinciden en que llevar a cabo una decisión involucra que la persona adquiera cierto grado de conciencia ante la situación que se presenta, es decir, requiere de la capacidad de conectarse con uno mismo para mantener un panorama amplio de lo que sucede y, así, poder concretar una decisión. De esta manera, destacan que tomar una decisión no es un proceso que se presenta de forma precipitada, sino que involucra algo planeado, en el cual la persona sea consciente de las alternativas que posee para tomar una decisión basada en los criterios que considere cada individuo.

En vinculación con lo anterior, es necesario destacar que para las cuatro personas participantes el proceso de toma de decisiones involucra diferentes etapas que abarcan desde considerar el objetivo de la decisión hasta realizar una evaluación de esta. De esta manera, se evidencia que el proceso de toma de decisiones involucra no solo elegir entre determinadas alternativas, sino que requiere del reconocimiento que la persona realiza de sí misma y del medio en que se desenvuelve, para así concretar una decisión final que responda a su experiencia personal. Por esta razón, cada persona participante pone en práctica algunas de las diferentes fases consideradas por Gelatt (1962) en el proceso de toma de decisiones, según sean los criterios y experiencias que considere necesarias para elegir.

A partir de esto, las cuatro personas participantes coincidieron en que actualmente llevar a cabo decisiones de tipo personal durante la adultez mayor constituye un aspecto de gran importancia para su vida, ya que evidencia que aún poseen la capacidad de realizarlo de

forma autónoma, garantizando su derecho a decidir individualmente en las diferentes situaciones que se presentan en su vida.

De igual manera, las personas participantes manifiestan que el apoyo familiar puede ser un elemento importante que en ocasiones requieren para tomar decisiones, sin embargo, esto no implica que el protagonismo de la persona al decidir sea desplazado por la familia, más bien, constituye un recurso que puede ser utilizado si la misma así lo considera.

Así también, Barboza et al., (2014) destacan que la toma de decisiones se desarrolla durante toda la vida, dado que involucra un grado de responsabilidad significativa que las personas deben asumir. Con relación en esto, las cuatro personas participantes consideran que tomar decisiones durante esta etapa de vida genera muchísimos sentimientos de responsabilidad y satisfacción, pues reafirma su capacidad de sentirse útiles durante esta etapa de vida, contribuyendo a la vez en su perspectiva acerca de la misma.

Condiciones en el proceso de transición en la etapa de adultez mayor.

Como parte de las condiciones que se pueden presentar en el proceso de transición, es importante destacar que para Schlossberg (1981) una transición produce una transformación en la comprensión de sí mismo y del entorno, es decir, involucra un cambio en el comportamiento y las relaciones de la persona. A partir de esto, se logra evidenciar que ante un mismo evento pueden presentarse diferentes perspectivas que se fundamentan en la experiencia e historia de vida de la persona.

De esta manera, es importante destacar que para las personas participantes de la investigación la transición a la adultez mayor ha sido un proceso cargado de múltiples experiencias significativas y emociones. Por lo que, coinciden en que durante esta etapa se presentan sentimientos de agradecimiento y aceptación, los cuales se generan al hacer un recorrido de todas las experiencias que han vivido a lo largo de la vida, experiencias que les ha permitido conseguir todo lo que actualmente poseen.

Cabe destacar que, para dos de los participantes, la transición a la adultez mayor ha conllevado sentimientos de soledad y tristeza, debido a que consideran que el acompañamiento por parte de su familia no es el suficiente, expresando que la compañía durante esta etapa se vuelve fundamental para el reconocimiento positivo de la etapa. Es por esto por lo que, uno de los participantes expresa que durante la adultez mayor puede

predominar mayoritariamente la pérdida de la pareja, razón por la cual destaca que ocurre un cambio de roles en el cual se presentan sentimientos de tristeza, soledad e incluso depresión, ya que dicha pérdida puede asociarse a considerar que en esta etapa de vida no existe nada importante para vivirla con entusiasmo.

Por otro lado, los participantes consideran que la transición a la adultez mayor ha sido percibida como un proceso natural al cual esperaban llegar en algún momento, una etapa que les ha permitido descansar y estar tranquilos, para dar apertura a la ejecución de nuevas actividades que les permita poner en práctica sus intereses y habilidades, así como reconocer nuevas oportunidades para desarrollar. Así también, los participantes en su mayoría coinciden en que la adultez mayor continúa siendo una etapa que les permite mantener la capacidad de aprender nuevas actividades, una etapa para continuar cumpliendo sueños y metas que quizá antes no han podido llevar a cabo.

Cabe destacar que una de las personas participantes expresa que, a pesar de reconocerse con la capacidad de continuar aprendiendo cosas nuevas, se percibe a sí mismo en ocasiones como no apto para desarrollarlas, pues considera que no posee las oportunidades necesarias para realizarlas, ni las capacidades físicas para llevar a cabo la actividad que desea realizar.

En vinculación con lo anterior, la dimensión física es uno de los principales aspectos que las personas participantes mayoritariamente destacan respecto a transición a la adultez mayor, pues expresan que durante esta etapa suelen presentarse más enfermedades, molestias en el cuerpo, arrugas y dificultades para desarrollar las actividades de la vida diaria. Sin embargo, para tres de los participantes la dimensión física no involucra ningún impedimento para conseguir aquello que deseen realizar, ya que se consideran personas capaces para desarrollar todo su potencial en las diferentes áreas de su interés.

De igual manera, Corominas e Isus (1988) señalan que las transiciones suponen un cambio en el modo de ver nuestra vida, debido a que pueden involucrar cambios de carácter psicológico (variaciones emotivas, redefinición del autoconcepto, distinto nivel de autonomía) o sociológico (cambio de estatus, nuevas relaciones interpersonales).

Al respecto, tres de los participantes destacan que la transición hacia la adultez mayor no involucró ningún proceso de preparación, ya que percibían la misma como algo natural que en algún momento llegaría. Sin embargo, sí destacan la presencia de muchos cambios

que modificaron su forma de vida, requiriendo de un proceso de adaptación a la transición. Por su parte, la participante restante expresa que sí requirió de un proceso de preparación previo a la transición, en el cual principalmente predominó el factor socioeconómico, dado que involucró la gestión de la pensión para asegurar sus necesidades básicas.

Por otra parte, los participantes coinciden en que a nivel social pueden presentarse muchos estereotipos en torno a la adultez mayor, ya que existe una tendencia a considerar a la persona adulta mayor como incapaz de seguir realizando diferentes actividades. Sin embargo, las personas participantes en su mayoría coinciden en que es importante no considerar dichos estereotipos como reales, pues violentan la integridad de la persona adulta mayor y no brindan una perspectiva adecuada de la etapa. Por esta razón, es fundamental que la persona adulta mayor cuente con criticidad para debatir dichos cuestionamientos, permitiendo así que se evidencien las grandes posibilidades que se presentan en esta etapa de vida.

En vinculación con lo anterior, los participantes destacan que a nivel social en Costa Rica se mantiene un trato agradable hacia la población adulta mayor, en el cual predomina el respeto y la búsqueda del bienestar de esta, sin embargo, es evidente que se presentan muchos casos de abandono y daño a la integridad física, por lo que aún es necesario el trabajo en conjunto desde las diferentes instituciones del país, para garantizar el bienestar integral de la población.

En relación con el desarrollo vocacional, es necesario resaltar que a nivel general el mismo se visualiza como un proceso en el que ocurren una serie de decisiones que involucran elecciones vocacionales y en el que interactúan principalmente cuatro aspectos esenciales: el conocimiento de sí mismo, las oportunidades del entorno, la toma de decisiones y el aprendizaje de la transición. Asimismo, en cada uno de estos aspectos se involucran diferentes factores que responden a las experiencias de vida de cada persona participante, entre los que se destacan: el factor socioeconómico, la percepción del individuo, las oportunidades de participación y sus características personales.

Así también, durante el proceso de desarrollo vocacional la persona puede desarrollar la capacidad para desempeñarse en diferentes actividades como parte de su estilo de vida, realizando un proceso de búsqueda, obtención y análisis de la información acerca de sí misma, acerca de las alternativas educativas y de las oportunidades del medio.

Resulta necesario tomar en cuenta la relación que existe entre el enfoque de interaccionismo simbólico con las experiencias de vida de las personas participantes, ya que, para la perspectiva de la etapa de adultez mayor, el lenguaje es la herramienta a través de la cual la persona logra interpretar el autoconcepto, cómo es el mundo y cómo se diferencia de otros, que las personas construyan esa imagen de sí mismos y logren comunicarla en su entorno social, es el camino en el cual construyen y comparten quiénes son y cómo los ven las demás personas.

Estos elementos que nutren el interaccionismo simbólico son básicamente los que permiten orientar la comprensión del significado que tienen para las personas participantes, el desarrollo vocacional que han tenido a lo largo de su vida. De esta forma, las vivencias y el significado que la persona le da a su cotidianidad precisa el sentido de vida que la persona adulta mayor le da a su proceso de envejecimiento.

Capítulo V

Conclusiones

Finalmente, se presentan las conclusiones de la investigación, con base en el propósito general y propósitos específicos; tomando en cuenta el análisis del desarrollo vocacional y la perspectiva de la etapa de vida en personas adultas mayores, se rescata lo siguiente:

- De acuerdo con el enfoque de Orientación, el desarrollo vocacional de las personas adultas mayores no es estático, más bien se caracteriza por su dinamismo a lo largo de la vida, complementándose así con el modelo DOTS, el cual toma en cuenta una guía de pasos para analizar el desarrollo vocacional, a través de diferentes atenciones y acompañamientos para que cada etapa pueda ser atravesada de forma satisfactoria.
- Se identificaron factores externos e internos relacionados al conocimiento de sí mismo, los cuales son: intereses, personalidad, socioeconómicos y de diversidad. Estos factores intervienen directamente en la perspectiva que cada persona tiene de la etapa de adultez mayor y de sí mismo, permitiendo reconocer sus características y cualidades personales. Estos aspectos coinciden mayoritariamente en las experiencias de vida y la forma en que construyen su autoconocimiento.
- La etapa de la adultez mayor permite un espacio en el cual se identifiquen los intereses que la persona ha tenido a lo largo de su vida o aquellos que surjan durante la etapa. Para los participantes, en la adultez mayor, los intereses continúan siendo los mismos e incluso hay mayor posibilidad de ponerlos en práctica. Las personas participantes identifican que sus metas y proyectos personales funcionan a través de los intereses, permitiendo que formen un proyecto de vida, en el cual puedan cumplir sus objetivos personales. De esta forma, buscan aprender nuevas habilidades o poner en práctica aprendizajes que le permitan innovar en sus proyectos personales.
- El factor personalidad es determinante en el estilo de vida que tienen los participantes, ya que la forma en que viven y sienten su etapa de vida refleja una interacción dinámica entre su historia de vida, hábitos, aptitudes, ideales y el ambiente que lo rodea, en tendencia hacia la realización personal.

- Los participantes consideran que el factor socioeconómico es fundamental en las elecciones que realizan libremente para su bienestar, permitiéndoles posicionarse favorablemente ante las demandas sociales. Además, se identifica como determinante en el acceso a las oportunidades de participación y decisiones vocacionales que lleven a cabo.
- Los participantes identifican una diversidad amplia en la población adulta mayor, diferentes tipos de vejez que están marcadas por cohortes de la edad, experiencias, acceso a la educación, apoyo familiar y motivación de la persona.
- Desde la perspectiva de los participantes, el envejecimiento está rodeado de estereotipos, sin embargo, reconocen sentirse en un momento para aprender nuevas actividades y habilidades, así como definir metas y proyectos que les permitan disfrutar la etapa plenamente y sentirse en constante desarrollo.
- Los participantes reconocen que la sociedad identifica a la persona adulta mayor a partir de su edad cronológica y el significado de esta en el imaginario social. Sin embargo, los entrevistados reconocen su edad con relación a las capacidades que creen que pueden poner en práctica, las experiencias y significados que le dan a estas.
- Se concluye que la perspectiva que las personas adultas mayores tienen de su etapa del ciclo vital depende de múltiples factores vocacionales intrínsecos y extrínsecos, desarrollados a lo largo de las experiencias personales, emocionales, laborales y familiares que han tenido. De esta forma, entre más satisfecha se sienta la persona con estos factores vocacionales, mejor será su perspectiva hacia la adultez mayor.
- Los participantes reconocen que la productividad no es únicamente aquello relacionado al aspecto económico, sino a todas aquellas actividades que traigan bienestar y satisfacción personal. Aunque reconocen que las oportunidades laborales remuneradas en el país disminuyen conforme se llega a la etapa, mencionan que al aprender nuevas actividades les permite realizarse y eso es suficiente para creer en sí mismos y en los proyectos personales que tengan. Así también, reconocen que el emprendedurismo, centros diurnos, religiosos y recreativos son las principales oportunidades que ofrece el medio para su bienestar.
- Durante el proceso de toma de decisiones, las personas adultas mayores utilizan su experiencia de vida para poner en práctica capacidades específicas y generales que

beneficien dicho proceso, involucrando un análisis no solamente racional sino también emocional. Los participantes enumeran variados procesos de toma de decisiones que les permiten solucionar sus circunstancias, como análisis de la situación, posibles alternativas, decisión final y evaluación de la decisión. Sin embargo, este proceso no coincide en su totalidad con las fases propuestas por la teoría de toma de decisiones de Gelatt. Ya que los participantes destacan que el aprendizaje en la toma de decisiones es un proceso individual, que no depende de consideraciones familiares, económicas o contextuales, si no que cada una de las personas considera la información necesaria, los aspectos positivos y negativos de tomar esa decisión.

- Para los participantes, la transición a la adultez mayor es un proceso singular, no existe un modelo único y repetible que se lleve a cabo para todos, sino que ocurre de manera diferente, según sus experiencias de vida y las estrategias de afrontamiento que se hayan desarrollado. Así también, las diferencias individuales juegan un papel importante en cómo se responde a esta transición, debido a que las cualidades, la personalidad y condicionantes ambientales pueden facilitar o dificultar las mismas.
- Se distingue que una perspectiva adecuada de la etapa está relacionada mayoritariamente al conocimiento de oportunidades participativas que la persona tenga en su comunidad o contexto. Esto permite que la persona conozca variadas ofertas que le permitan enfrentar la transición de manera satisfactoria, contribuyendo en su proceso de aprendizaje y crecimiento personal.

Capítulo VI

Recomendaciones

Con base en las conclusiones presentadas, se realizan las siguientes recomendaciones, las cuales se caracterizan por ser de tipo reflexivas, acerca de la forma en la que las personas desarrollan una perspectiva de su etapa de vida, conforme a su desarrollo vocacional.

- Considerar la etapa adulta mayor como una etapa amplia, diversa y de continuo desarrollo, tomando en cuenta los factores internos y externos, relacionados al autoconocimiento que identifican a cada persona y no categorizar a la población en un mismo espacio o comportamiento, sino velar por que la población reconozca sus diversidades y tome decisiones que le brinden autorrealización personal.
- Por medio del trabajo con las personas adultas mayores, promover la reflexión acerca de los intereses que han sido determinantes en su vida y los que han surgido en su etapa actual, así como estrategias que les permita poner en práctica los mismos, para fortalecer su autoconcepto y realización personal.
- Promover el fortalecimiento de las características, cualidades, habilidades y aptitudes que la población ha desarrollado a lo largo de su vida, para que continúen participando activamente en la sociedad, en la transmisión, consolidación e identificación de la cultura, manteniendo su salud física y mental, calidad de vida, realización personal y relaciones saludables con las otras personas.
- Generar enlaces y acercamientos con instituciones públicas y privadas, como AGECO, CONAPAM, PAIPAM, PIAM, entre otros, que apoyen a la población adulta mayor en la creación de proyectos personales, emprendimientos y acciones participativas, promoviendo la autonomía y bienestar personal.
- Considerar el factor diversidad de experiencias, de envejecimientos, en las cohortes de edad, en la ubicación geográfica, educación, género, acceso, entre otras, en las intervenciones orientadoras, esto para trabajar individualmente con las necesidades de cada persona, sin generalizar o atrapar a la población en un solo concepto.
- A través de la intervención con la población, reconocer los significados del imaginario social que operan como obstáculos y también identificar recursos y

habilidades personales con el propósito de fortalecer la autoestima en el reconocimiento de sí mismo, estrategias para un adecuado proceso de toma de decisiones y aprendizaje en las transiciones.

- Trabajar en la construcción de investigaciones que creen nuevas teorías con relación a la etapa adulta mayor, nuevas perspectivas que tomen en cuenta la etapa como un curso de vida y no un momento estático, que considere las vejez, no como una sola sino como diversos procesos de envejecimiento.
- Dar acompañamiento a la población adulta mayor a través de la Orientación Vocacional, en el conocimiento de espacios que brinden oportunidades participativas que promuevan el conocimiento de la etapa, de sí mismo, del entorno y de las capacidades para alcanzar metas. A través de esto se hace posible que esta etapa sea visualizada como un período de apertura a nuevas oportunidades de desarrollo y realización personal, facilitando la comprensión sobre la elaboración de nuevos proyectos, ya que aportaría a cambiar factores que obstaculizan dicha elaboración y concreción.
- Tomar en cuenta aspectos como el autoconocimiento, autonomía y capacidad de toma de decisiones en la población adulta mayor durante la labor orientadora, a través del respeto a sus decisiones y diversidad de procesos que cada persona desee enfrentar.
- Dar a conocer nuevas visiones de procesos para tomar decisiones, que abarquen elementos y consideraciones de forma integral, para realizar elecciones conscientes y favorables.
- Innovar en proyectos que involucren la Orientación Vocacional como herramienta que acompañe a las personas a lo largo de la vida, en momentos de incertidumbre, transición y otras situaciones vitales, permitiendo así mantenerse en una posición activa y abordando todos aquellos aspectos que requieren ser satisfechos.
- Como profesionales en Orientación es importante tomar en cuenta las concepciones que cada persona realice sobre la etapa en la que se encuentra, comprendiendo todas sus particularidades, características y experiencias que le han permitido forjar su identidad, así como el momento sociocultural y consideraciones sociales en torno a la etapa, los cuales son aspectos fundamentales que pueden incidir en la perspectiva que cada persona posee sobre su curso de vida.

Limitaciones

En el siguiente apartado se desarrollan aquellos aspectos que constituyen factores externos al equipo de investigadoras y se convierten en obstáculos que se presentan durante el desarrollo de la investigación, escapándose del control de las personas que dirigen el trabajo.

Durante el desarrollo de la presente investigación, a nivel mundial se vivenció la pandemia SARS-CoV-2, la cual implicó ciertos ajustes, dado que se señaló a las personas en la etapa de adultez mayor, como la población más vulnerable ante la situación de salud pública, disminuyendo la posibilidad de contacto y acercamiento profesional. Por este motivo se realizaron algunos ajustes metodológicos que tuvieron que ser tomados en cuenta para acceder adecuadamente a la información que deseaba ser recabada. Inicialmente se planteó involucrar a un mayor número de personas, para valorar un nivel más amplio en el desarrollo de temas vocacionales con la población. Pero dadas las circunstancias, se utilizó el diseño de investigación de estudio de caso con una muestra de cuatro personas, las cuales compartieron de su valiosa e importante experiencia, llevando al equipo investigador a lograr los objetivos propuestos.

Líneas Futuras de Investigación

Al desarrollar un trabajo de investigación, se contribuye a despejar variadas incógnitas acerca del tema abordado, pero de forma simultánea se generan nuevas preguntas, ideas y vías de trabajo. En el siguiente apartado se presentan algunas líneas de investigación que pueden ser objeto de interés en beneficio de la población e investigaciones complementarias.

Con relación a la población, una de las temáticas que brinda mayor innovación en la investigación es la diversidad que se presenta en experiencias personales, educativas, familiares, entre otras, reflejando así la existencia de diferentes vejezes y formas de enfrentar la transición a la adultez mayor. Todo esto con el fin de dar apertura al estudio de estas nuevas consideraciones por medio de la Orientación Vocacional.

Por otro lado, es de suma importancia mantener actualizadas las referencias bibliográficas con relación a la población y su etapa. Tradicionalmente se da a conocer que la población se encuentra en una etapa de ciclo vital específica, sin embargo, enfoques nuevos basados en la salud pública, modifican estas consideraciones, sugiriendo que se le llame a este proceso un “curso de vida”, refiriéndose que el desarrollo por etapas da una idea lineal y en su lugar se propone un proceso vital que se construye a lo largo de la vida, con una visión más dinámica y circular que incide tanto en la experiencia de los sujetos como en el de sus familias y entorno.

Por otro lado, el crecimiento acelerado de la población llama a plantear fórmulas que hagan posible un envejecimiento activo, abriendo posibilidades de autorrealización y crecimiento personal y profesional hasta donde la persona lo desee. Por lo que aumentar el valor y capacitación en temas de emprendimiento en personas adultas mayores será una vía para potenciar el bienestar personal.

Referencias bibliográficas

- Abran, P., Bonanata, D., Gastaldo, Z. y Saidman, R. (agosto, 2017). Genealogía de la Orientación Vocacional con adultos mayores. *Revista Tiempo: El portal de la Psicogerontología*. (34), 1-7. Recuperado de <http://www.psicomundo.com/tiempo/tiempo34/abran.htm>
- Aguado, T. (2003). *Pedagogía intercultural*. España: McGraw-Hill.
- Aguilar, B., Azofeifa, L., Guzmán, G., Salas, J., Venegas, A. y Ureña, J. (2014). *Mujeres en carreras tradicionalmente masculinas: Vivencias de un grupo de estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Costa Rica. Recuperado de <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/29963>
- Aisenson, D., Virgili, N., Siniuk, D., Rivero, M., Rivarola, M. y Polastri, G. (2011). *Prácticas Grupales en Psicología de la Orientación*. (Acta Académica). III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XVIII Jornadas de Investigación y Séptimo Encuentro de Investigadores del MERCOSUR). Recuperado de <https://www.academica.org/000-052/429.pdf>
- Alvarado, A. y Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Revista Gerokomos*. 25(2) 57-62. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Álvarez, M. (1995). *Orientación Profesional*. Barcelona, España: Cedecs.
- Anderson, M., Goodman, J. y Schlossberg, N. (2012). *Counseling adults in transition: linking Schlossberg's theory with practice in a diverse world*. [Asesoramiento a adultos en transición: vinculando la teoría de Schlossberg con la práctica en un mundo diverso]. New York: Springer Publishing Company.
- Arguedas, G., Calderón, E., Cerdas, V., Jiménez, E. y Vargas, A. (2006). *Manual para la toma de decisiones de estudiantes de segundo ciclo de la Educación General Básica*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Costa Rica.

- Árraga, M. y Sánchez, M. (2006). *Orientación gerontológica. Desarrollo humano y calidad de vida en la vejez*. Ediciones del Vice Rectorado Académico. Universidad del Zulia: Venezuela. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/254862287>
- Artavia, C., y Fallas, M. (noviembre, 2012). La orientación en la calidad de vida de las personas adultas mayores: Creando espacios de acción. *Revista electrónica Educare*, 11 (Especial), 39-45. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/4750>
- Asamblea Legislativa de la República. (2002). *Ley Integral para la Persona Adulta Mayor y su Reglamento*. San José: CONAPAM.
- Barboza, A., Espinoza, S., Jiménez, F., Morán, M., Vargas, S. y Zúñiga, J. (2014). *Rasgos de sentido de vida de un grupo de personas adultas mayores jubiladas de la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad* (Tesis de licenciatura). Universidad de Costa Rica. Recuperado de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/2307>
- Belsky, J. (2001). *Psicología del Envejecimiento*. Buenos Aires, Argentina: Paraninfo S.A.
- Bernal, A. (2005). *La familia como ámbito educativo*. Barcelona: Rialp.
- Bertucci, J. (2002). *El concepto de Capital Social en los proyectos de alivio a la pobreza*. Universidad del Estado de Michigan. Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/2324/1/S029693_es.pdf
- Bordignon, N. (julio-diciembre, 2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2),50-63. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=695/69520210>.
- Brenes, G. (enero-junio, 2013). Factores socioeconómicos asociados a la percepción de situación socioeconómica entre adultos mayores de dos países latinoamericanos. *Revista de Ciencias Económicas*. 1(31), 153-167. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4210949/>
- Bulgarelli, R., Rivera, J. y Fallas, M. (enero-abril, 2017). El proceso vocacional del estudiantado universitario en condición de logro y rezago académico: Un análisis

- desde el enfoque evolutivo de Donald Super. *Revista Electrónica Educare*, 21(1),1-24. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5709979>
- Caballero, F. (2011). Elaboración y aplicación de un programa de desarrollo de habilidades sociales en adultos mayores. *Revista Eureka (asunción) en línea*. 8(1). 100-113. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n1/a11.pdf>
- Castro, E. (julio-diciembre, 2010). El estudio de casos como metodología de investigación y su importancia en la dirección y administración de empresas. *Revista Nacional de Administración*, 1(2), 31-54. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3693387>
- Cayo, G., Flores, E., Perea, X., Pizarro, M. y Aracena, A. (julio, 2003). La sexualidad en la tercera edad y su relación con el bienestar subjetivo. Trabajo presentado en el Congreso Internacional de Americanistas. Santiago, Chile. Recuperado de https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/demog020_cayorios.pdf
- Cerquera, M., Álvarez, L., y Saavedra C. (enero-junio, 2010). Identificación de estereotipos y prejuicios hacia la vejez presentes en una comunidad educativa de Florida blanca. *Revista Psychologia. Avances de la disciplina.*, 4(1). 73-87. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224086007>
- Cervantes, L. (2003). *La escuela secundaria como un factor de influencia en la construcción de la identidad del adolescente: Propuesta de curso-taller "Trabajando con el adolescente su identidad"*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/20135.pdf>
- Chacón, K. y Jiménez, N. (2013). *Necesidades de atención psicológica presentes en la población adulta mayor residente actualmente en el Hogar Carlos María Ulloa, San José, Costa Rica*. Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología. Recuperado de: http://www.ulacit.ac.cr/files/careers/130_chacnyjimnez2013.pdf
- Ciano, Natalia (2009). *La orientación en el nuevo modelo de envejecimiento "activo": elecciones educativas, laborales, personales, sociales*. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-020/332.pdf>

- Ciano, N. (2010). *Estrategias de Orientación educativa y ocupacional en Adultos Mayores*. (Tesis de licenciatura). Universidad de la Plata, Argentina. Recuperado de: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.914/te.914.pdf>
- Ciano, N. (2011). *Estrategias Orientadoras para la elaboración de proyectos de adultos mayores* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de La Plata Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.914/te.914.pdf>
- Ciano, N. (2017). *Proceso específico de la Orientación para Adultos Mayores*. (Tesis de Doctorado. Universidad de la Plata, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/66102>
- Colín, M., Galindo, H. y Saucedo, C. (2009). *Introducción a la entrevista psicológica*. México: Trillas. Recuperado de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LIBROIntroduccion aL aEntrevistaPsicologica.pdf
- Collazo, M., Calero, J., Ramos, R., Toledo, H., Morón, D., Pariente, T. y Valdés, R. (abril, 2017). Significados del envejecimiento desde la perspectiva de los ancianos. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 16(4), 657-665. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v16n4/rhcm17417.pdf>.
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2014). ¿Quiénes somos? Recuperado de <https://www.conapam.go.cr/conapam/>
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2014). Hogares y Centros para personas adultas mayores en Costa Rica. Recuperado de <https://www.conapam.go.cr/modalidades/>
- Contreras, J. y Suárez, A. (2014). *Efectos psicosociales de la desvinculación familiar desde la percepción de los adultos mayores autovalentes en situación de abandono familiar, en el establecimiento de larga estadía del adulto mayor “Huerto de paz” de la comuna de Alto Hospicio*. (Tesis de licenciatura). Universidad Arturo Prat, Chile. Recuperado de: http://www.unap.cl/prontus_unap/site/artic/20140812/asocfile/2014081218858/tesis_terminada_junio_2014_final_cn_pag_.pdf
- Corominas, E. y Isus, S. (1998). Transiciones y Orientación. *Revista de Investigación Educativa*, 16 (2), p. 155-184. Recuperado de <https://dugi>

doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/9841/TransicionesOrientacion.pdf?sequence=1
&isAllowed=y

Corrales, I. y Wong, L. (2003). *El programa de Clubes de AGECO: por la calidad de vida de las personas mayores*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic/tfg-l-2003-03.pdf>

Crites, J. (1981). *Career counseling. Models methods, and materials*. [Orientación profesional. Modelos de métodos y materiales]. New York: McGraw Hill.

Cruz, M. (2008). *Ansiedade e bem-estar na transição para o ensino superior: o papel do suporte social*. [Ansiedad y bienestar en la transición a la educación superior: el papel del apoyo social]. (Tesis de Maestría, Universidade do Porto). Porto, Portugal. Recuperado de <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/23383>

Cuenca, M. (2011). Motivación hacia el aprendizaje en las personas mayores más allá de los resultados y el rendimiento académico. *Revista de Psicología y Educación*, (6), 239-254. Recuperado de <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/69.pdf>

Da Silva Oliveira, R. y Scortegagna, P. (agosto, 2015). Universidad abierta a las personas adultas mayores: espacio de pedagogía social, educación y empoderamiento. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 15(3), 1-18. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/282446851_Universidad_abierta_a_las_personas_adultas_mayores_espacio_de_pedagogia_social_educacio_y_empoderamiento-de-nuestros-mayores-2018

Deps, V. , y de Cara, G. (julio-diciembre, 2019). Desarrollo de la teoría de la transición de Schlossberg y su aplicabilidad en el contexto de los estudiantes universitarios. *Revista Científica Cumbres*, 5(2), 99-109. Recuperado de <http://investigacion.utmachala.edu.ec/revistas/index.php/Cumbres/article/view/457>

Díaz, M. (2008). Técnicas e instrumentos en la Orientación Escolar. *Revista de Educación*. 6(270), 97-112. Recuperado de <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:51ce1313-b231-46ec-8f15-68c99c9896e3/re2700613060-pdf.pdf>

Durán, M. (2012). El estudio de caso en la investigación cualitativa. *Revista Nacional de Administración*, 3(1), 121-134. Recuperado de <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/477>

- Echeverría, B. (1996). *Orientació Professional*. [Orientación Profesional]. Universitat Oberta de Catalunya. Barcelona.
- Fernández, X. y Robles, A. (coord.). (2008). I Informe del estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica. San José, Costa Rica. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/costarica-iinforme-01.pdf>
- Figuera, P., Rodríguez, M., y Llanes, J. (julio-diciembre, 2015). Transició i orientació: Interrelacions, estratègies i recomanacions des de la investigació. [Transición y Orientación: Interrelaciones, estrategias y recomendaciones desde la investigación]. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 8(2), 1-17. Recuperado de <https://revistes.ub.edu/index.php/REIRE/article/view/11934>
- Flick, U. (2012). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid, España: Ediciones Morata.
- Folgueiras, P. (2016). La entrevista. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- Fortuna, F. (2016). *Reminiscencia en adultos mayores no institucionalizados de república dominicana: seguimiento de una intervención* (Tesis Doctoral). Universitat de València. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/71061366.pdf>
- García, N. (noviembre, 2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*. 12 (2): 51-6. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/979/97917592006/>
- Gavilán, M. (2006). *La transformación de la Orientación Profesional*. Argentina: Homo Sapiens.
- Gavilán, M. (2017). *La transformación de la Orientación Vocacional. Hacia un nuevo paradigma*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Gavilán, M. y Souto, G. (1983). La primera entrevista en el proceso de Orientación Vocacional. *Revista de Psicología*, 9. Recuperado de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.1920/pr.1920.pdf

- Gelatt, H. (1962). Decision-Making: A Conceptual Frame Of Reference for Counseling. [Toma de decisiones: un marco conceptual de referencia para la consejería]. *Journal of Counseling Psychology*, 9, 240-245.
- Ginzberg, E., Ginsburg, S., Axelrad, S. y Herma, J. (1951). *Occupational Choice: An Approach to Theory*. [Elección ocupacional: una aproximación a la teoría]. New York: Columbia University Press.
- González, J. (2003). *Orientación profesional*. Alicante: Club Universitario.
- Grez, V. (2012). *El Maltrato Familiar y Social: Una mirada crítica desde los derechos del Adulto Mayor*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza. Recuperado de http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/6142/tesis-fcpys-grez.pdf
- Guillén, R. (2013). *Abusos y malos tratos hacia personas adultas mayores: Organización institucional de su atención*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Costa Rica. Costa Rica. Recuperado de <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic/tfg-1-2013-07.pdf>
- Guzmán, J., Huenchuan, S. (2006). Seguridad económica y pobreza en la vejez: tensiones, expresiones y desafíos para el diseño de políticas. *Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía, División de la CEPAL. Notas de población*, 83.
- Guzmán, J. (2003) *Seguridad económica en la vejez: una aproximación inicial*. Ponencia preparada para la Reunión de Expertos en Seguridad Económica del Adulto Mayor, Panamá. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252010000100005
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2016). *Metodología de la investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill.
- Herr, E. L. y Cramer, S. H. (1992). *Career Guidance and counseling through the Life Span*. [Orientación y asesoramiento profesional a lo largo de la vida]. Nueva York: Harper Collins.
- Hincapié, J. (noviembre, 2016 - marzo, 2017). Elementos ontológicos, epistemológicos y metodológicos para la construcción de un marco teórico de estudio de los activos

intangibles. *Revista Cuadernos de Contabilidad*, 18(45). Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/cuco/v18n45/0123-1472-cuco-18-45-00086.pdf>

Hurtado, S. (2012). Criterio de expertos. Su procesamiento a través del método DELPHY. *Revista Histodidáctica*, Universitat de Barcelona. Recuperado de http://www.ub.edu/histodidactica/index.php?option=com_content&view=article&id=3D21:criterio-de-expertos-supprocesamiento-a-traves-del-metodo-delphy&catid=3D11:metodologia-yepistemologia&Itemid=3D103#:~:text=Los%20expertos%20pueden%20ser%20especialistas%20internos%20o%20externos.&text=Para%20resolver%20este%20problea%20podemos,experiencia%2C%20estudios%20bibliogr%C3%A1ficos%2C%20etc.

Iacub, R. (2012). *La Identidad Psicológica en el envejecimiento*. (Especialización en Gerontología Comunitaria e Institucional). Universidad Nacional de Mar del Plata y Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Recuperado de <http://www.desarrollosocial.gob.ar/biblioteca/gerontologia-comunitaria-modulo-3/>

Iacub, R. (2014). *Identidad y envejecimiento*. Buenos Aires: Paidós. Recuperado de <https://www.topia.com.ar/articulos/identidad-y-envejecimiento>

Instituto Nacional de Empleo y Formación Profesional. (2013). Entrevista inicial. Recuperado de: <http://www.inefop.org.uy/docs/Docs%20Sistematizacion%20proceso%20OL%20e%20IL%20-%20SPE%20-%202013Docs%20Orientaci%C3%B3n%20Laboral-Entrevista%20Inicial.doc>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). Especial cifras de nuestros mayores. Recuperado de <http://www.inec.go.cr/multimedia/especial-cifras-de-nuestros-mayores-2018>

Llanes, C. (julio-septiembre, 2013). La sexualidad en el adulto mayor. *Revista Cubana de enfermería*. 29(3). 223-232. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000300008

López, B. (2003). *La Orientación Vocacional como proceso*. Buenos Aires: Bonum.

Law, B y Watts A. (1997). *Rethinking Careers Education and Guidance: Theory, Policy and Practice*. [Repensar la educación y la orientación profesional: teoría, política y práctica]. Londres: Routledge.

- Martínez, V. (2013). Paradigmas de investigación: Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctica crítica. Recuperado de https://pics.unison.mx/wp-content/uploads/2013/10/7_Paradigmas_de_investigacion_2013.pdf
- Mendoza, M., Carias, Y. y Zavala, Z. (2014). *Propuesta de actividades para la atención del adulto mayor*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional. Colombia. Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/30497.pdf>
- Menjura, L. y Reyes, V. (2015). *Caracterización de vínculos afectivos y sociales en los adultos mayores pertenecientes a la Fundación Ocobos*. (Tesis de licenciatura). Universidad Católica de Colombia. Recuperado de <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/2816/1/Caracterizaci%3%B3n%20de%20v%3ADnculos%20afectivos%20y%20sociales%20en%20los20adultos%20mayores%20Fundaci%C3%B3n%20Ocobos.pdf>
- Mikulic, M., Caballero, R., Aruanno, Y. (2014). Competencias socioemocionales en adultos mayores de la ciudad de Buenos Aires. *Revista Anuario de Investigaciones*. 21. 277-284. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139994028.pdf>
- Mogollón, E. (enero-junio, 2012). Una perspectiva integral del adulto mayor en el contexto de la educación. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*. (34)1. 56-74. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545090005>
- Monjas, M. (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. 73-81. Recuperado de https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/habilidades_sociales_curriculo_mec.pdf
- Montañés, M. (2010). *Las entrevistas*. Observatorio Internacional de ciudadanía y medio ambiente sostenible. España. Recuperado de https://www.redcimas.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/08/m_MMontanes_LasENTREV.pdf
- Mora, M., Villalobos, D., Araya, G. y Ozols, A. (septiembre, 2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y la práctica

- de la actividad física recreativa. *Revista MHSalud*. 1 (1). 1-10. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2370/237017928002.pdf>
- Mora, N. y Rojas, M. (2017). *Plan Integral de Mediación Pedagógica para la promoción de la salud dirigido a personas adultas mayores del Barrio el Carmen del Cantón Naranjo, años 2016-2017*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Técnica Nacional. Costa Rica. Recuperado de <http://repositorio.utn.ac.cr/handle/123456789/83?show=full>
- Morales, F. (2000). *Temas prácticos de Geriatria y Gerontología*. San José: EUNED.
- Mosca, A. y Santiviago, C. (2017). Conceptos y herramientas para portar a la Orientación Vocacional Ocupacional de los jóvenes. Recuperado de <http://www2.compromisoeducativo.edu.uy/sitio/wp-content/uploads/2013/10/MANUAL-CONCEPTOS-Y-HERRAMIENTAS-OVO.pdf>
- Muñoz, D. y Hughes J. (2011). Uso del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues. *Revista Ciencias Sociales* (131-132), 57-74. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/sociales/article/view/3894/3765>
- Muñoz, J. (2002). *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Murillo, E. (2011). *El liderazgo del adulto mayor en la transformación de la subcultura de un grupo de adultos mayores del Centro Diurno para el adulto mayor de Belén por medio de la actividad física* (Tesis de Maestría, Universidad Nacional, Costa Rica). Recuperado de <https://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11434/Tesis%20095?sequence=1&isAllowed=y>
- Murillo, O. (2016). Decisiones y Transiciones. Recuperado de <https://www.miguiavocacional.com/art/TOVO2/19.%20Decisiones%20y%20transiciones%20%20N%c2%ba%2076%20agosto%202016-OVO.pdf>
- Natera, S., Guerrero, F., Ledesma, E., y Ojeda, G. (2017). Interaccionismo simbólico y teoría fundamentada: un camino para enfermería para comprender los significados. *Revista Cultura de los Cuidados* (Edición digital), 21(49). Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/72942/1/CultCuid_49_21.pdf

- Navarro, M. (noviembre, 2009). Autoconocimiento y Autoestima. Temas para la Educación. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd6409.pdf>
- Odone, M. (2014). El desafío de la diversidad en el envejecimiento en América latina. Recuperado de <https://www.flacso.org.ar/wp-content/uploads/2014/08/Julietta-Odone-voces-en-el-fenix-.pdf>
- Okuda, M. y Gómez, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003474502005000100008&lng=en&tlng=es.
- Olivera, E. (noviembre, 2006) La escuela pública como representación simbólica popular. Una lectura interpretativa desde el interaccionismo simbólico en Iberoamérica. *Revista Iberoamericana de Educación. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura*. (40)4. 1-14. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2500>
- Organización Mundial de la Salud (2002) Envejecimiento activo: un marco político. Contribución de la OMS a la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37(2) 74-105. Recuperado de https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Madrid. Recuperado de <http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/CONF.197/9>. pp. 85.pdf
- Ortíz, G. (1995). El adulto mayor en América Latina. Sus necesidades y sus problemas médicos sociales. Recuperado de <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/11/733154/id218018.pdf>
- Osipow, S. (1976). *Teorías sobre la elección de carreras*. México, D.F: Trillas, S.A.
- Oyola, Y. y Blanquicet, V. (2018). *Relaciones y vínculos afectivos entre las familias y los ancianos institucionalizados del Hogar Geriátrico Sagrado Corazón de Jesús en vos Confió (Ciénaga – Magdalena)*. (Tesis de licenciatura). Universidad Cooperativa de

Colombia. Colombia. Recuperado de <http://repository.ucc.edu.co/bitstream/ucc/5903/1/Relaciones%20y%20vinculos%20afectivos.pdf>

Ozols, M y Corrales, M. (marzo, 2016). Actividad física, ejercicio físico y adulto mayor. *Revista nuevo humanismo*. 4(1), 85-91. Recuperado de <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/nuevohumanismo/article/view/7777>

Palacios, M. (2001). *Envejecimiento exitoso en adultos mayores de 70 años del centro diurno de Cartago*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Costa Rica. Costa Rica

Pardo, L. (2017). Empoderar a las personas mayores... ¿por qué?. Recuperado de <https://www.geriatricarea.com/2017/01/11/empoderar-a-las-personas-mayores-por-que/#:~:text=Entonces%2C%20%20BFpor%20qu%C3%A9%20empoderar%20a,un%20envejecimiento%20exitoso%20y%20saludable.>

Parras, A., Madrigal, A., Redondo, S., Vale, P. y Navarro, E. (2008). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, España. Recuperado de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/61923/00820082000250.pdf?sequence=1>

Parsons, F. (1909). *Choosing a Vocation*. [Elegir una vocación]. Boston: Houghton Mifflin.

Pereira, M. (1998). *Orientación educativa*. Costa Rica: EUNED.

Pereira, M. (2012). *Mediación docente de la Orientación Educativa y Vocacional*. Costa Rica: EUNED.

Pérez, (2005). *Adultos Mayores: Participación e Inclusión Social. Un recorrido de once años en extensión universitaria*. Recuperado de https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/concursoRLG/organizaciones/Adultos_Mayores_Participacion_e_Inclusion_Social.pdf

Pinheiro, M. (2004). O princípio depois de um fim. [El principio después de un final]. *Revista Aprender*, 29, 9-20. Recuperado de <http://legado.esep.pt/aprender/index.php/component/pho-cadownload/category/31revista-aprender-n-29?download=604:aprender-29-a2>

- Puzzi, M. (2018). "Orientación Vocacional con Adultos Mayores". En Rascovan, S. (Ed.), "Orientación Vocacional con Sujetos Vulnerabilizados. Experiencias Socio comunitarias en los Bordes" (185- 203). Buenos Aires, Argentina: Noveduc.
- Quecedo, R. y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa *Revista de Psicodidáctica*, 14, 5-39 Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea Vitoria-Gazteis, España. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Quintanar, A. (2010). *Análisis de la calidad de vida en adultos mayores del municipio de Tetepango, Hidalgo: a través del instrumento WHOQOL-BREF*. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México. Recuperado de: [https://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/esc_sup/actopan/licenciatura/Analisis % 0de% 20la% 20calidad% 20de% 20vida.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/esc_sup/actopan/licenciatura/Analisis%20de%20la%20calidad%20de%20vida.pdf)
- Quintero, A., Villamil., Henao, E. y Cardona, J. (abril-mayo, 2018). Diferencias en el sentimiento de soledad entre adultos institucionalizados y no institucionalizados. *Revista Facultad Nacional Salud Pública*. (36)2 49-57. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v36n2/0120-386X-rfnsp-36-02-00049.pdf>
- Quinteros, C. (2019). Cuarta Edad: El reconocimiento de la diversidad en la vejez [https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/cuarta-edad-reconocimiento-la-diversidad- la-vejez/484247/](https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/cuarta-edad-reconocimiento-la-diversidad-la-vejez/484247/)
- Ramírez, J. (16 marzo, 2017). Intereses: vocacionales vrs personales. Recuperado de <https://www.universidadescr.com/blog/intereses-vocacionales-vrs-personales/>
- Ramírez, J. (diciembre, 2015). Orientación Vocacional Ocupacional: un análisis desde la Teoría Humanista Existencial y la Formación a Nivel Superior. *Revista Veritatem*, 1 (1), 167- 188. Recuperado de [https://revistas.uia.ac.cr/index.php/proveritatem/ article/view/26/58](https://revistas.uia.ac.cr/index.php/proveritatem/article/view/26/58)
- Ramos, J., Meza, A., Maldonado, I., Ortega, M. y Hernández, M. (junio-septiembre, 2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*, 11, p.47-56. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/11/011_Ramos.pdf

- Rascovan, S. (2005). *Orientación Vocacional. Una perspectiva crítica*. Buenos Aires, Paidós.
- Rascovan, S. (2016). *La Orientación Vocacional como experiencia subjetivante*. Buenos Aires, Paidós.
- Real Academia Española. (2019). *Significado de cultura*. Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=BetrEjX>
- Real Academia Española. (2019). *Significado de perspectiva*. Recuperado de <https://dle.rae.es/perspectivo>
- Rivas, F (1988). *Psicología Vocacional. Enfoques del asesoramiento*. Madrid; Morata.
- Rivas, F. (2003). *Asesoramiento vocacional. Teoría, práctica e instrumentación*. Barcelona: Ariel, S.A.
- Robles, K. (2013). *Elaboración y Gestión De un Programa de Intervención Educativa Informal para el Adulto Mayor Pensionado en la Localidad De Suba*. (Tesis de maestría). Universidad Libre de Facultad de Ciencias de la Educación. Bogotá. Recuperado de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8551/ELABORAC%C3%93N%20Y%20GESTI%C3%93N%20DE%20UN%20PROGRAMA%20DE%20EDUCACI%C3%93N%20INFORMAL%20PARA%20E%20ADULTO%20MAYOR%20PENSIONADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, M. (2009). La soledad en el anciano. *Revista Gerokomos*, 20(4), 159-166. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000400003&lng=es&tlng=es.
- Rodríguez, M. (diciembre, 2008). La percepción de la persona adulta mayor en la sociedad ramonense actual. *Revista Pensamiento Actual*. 8 (10-11). 31-39. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pensamiento-actual/article/view/4089>
- Rojas, E. (2015). *Modelo de enseñanza-aprendizaje para personas adultas mayores atendidas por el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional. Costa Rica. Recuperado de

<https://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/1105/13189/Modelo%20e%20ense%20c3%b1a%20aprendizaje%20%20CONAPAM.pdf?sequence=1> is allowed=

Salazar, V y Parrales, S. (2017). *Construcción y Validación de una prueba de exploración vocacional*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Costa Rica. San José. Recuperado de: <http://repositorio.inie.ucr.ac.cr/handle/123456789/455>

Sánchez, C. (2000). *Gerontología social*. Argentina: Espacio.

Schlossberg, N. K. (junio, 1981). A model for analyzing human adaptation to transition. [Un modelo de análisis de la adaptación humana a la transición]. *Counseling Psychologist*, 9, 2-18. Recuperado de <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001100008100900202>

Seijo, C. (julio-diciembre, 2009). Los valores desde las principales teorías axiológicas: Cualidades apriorísticas e independientes de las cosas y los actos humanos. *Clio América*, 3(6), 152-164. Recuperado de <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/clioamerica/article/view/388>

Super, D., Savickas, L. y Super, M. (1996). *The life-span, life-space approach to careers*. En D. Brown y L. Brooks (Eds.), *Career choice and development*. [El enfoque de las carreras a lo largo de la vida y el espacio vital. En D. Brown y L. Brooks (Eds.), Elección de carrera y desarrollo]. (3er ed). San Francisco, EEUU: Jossey-Bass Publishers.

Taylor, S. y Bogdan, R. (1984). (I Ed) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós. Recuperado de https://iessb.files.wordpress.com/2015/07/05_taylor_mc3a9todos.pdf

Taylor, S. y Bogdan, R. (2000). (III Ed) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós. Recuperado de https://iessb.files.wordpress.com/2015/07/05_taylor_mc3a9todos.pdf

Torres, W. y Flores, M. (2018). Factores predictores del bienestar subjetivo en adultos mayores. *Revista de Psicología*. 36 (1), 9-48. Universidad Autónoma de Yucatán, México. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v36n1/a01v36n1.pdf>

- Turello, O. (2019). *Influencia de la personalidad en la elección vocacional*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica Argentina, Mendoza. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgibin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-personalidad-eleccionvocacional>
- Universidad de Costa Rica. (2008). *Fórmula de Consentimiento Informado*. Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad de Costa Rica
- Ureña, F. y Hernández, L. (2011). *Los obstáculos y las limitaciones que enfrenta la persona adulta mayor al acceder a un empleo “Un análisis de la normativa correspondiente*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Costa Rica. Recuperado de <http://ijj.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/2017/06/Los-obstaculos-y-las-limitaciones-que-enfrenta-la-persona-mayor-al-acceder-a-un-empleo.pdf>
- Ureña, V. y Barboza, C. (enero-abril, 2015). Aportes de la Orientación Vocacional en el contexto laboral. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 15(1), 926-947. Recuperado de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v15n1/a40v15n1.pdf>
- Valdéz, M. y Álvarez, C. (agosto-noviembre, 2018). Calidad de vida y apoyo familiar en adultos mayores adscritos a una unidad de medicina familiar. *Revista Horizonte Sanitario*, 17(2), 113-121. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v17n2/2007-7459-hs-17-02-00113.pdf>
- Varela, L., Chávez, H., Gálvez, M. y Méndez, F. (2004). Características del deterioro cognitivo en el adulto mayor hospitalizado a nivel nacional. *Revista de la Sociedad Peruana de Medicina Interna*. 17 (2), 37-42. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rspm/v17n2/a02v17n2>
- Velasco, R., Hilerio, A. y Maturano, J. (2015). *Evaluación de capacidades en el adulto mayor con envejecimiento activo*. España: Editorial Académica Española.
- Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y su familia. *Revista Anales*. 68(3), 284-290. Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/download/1218/1023/>.
- Vieira, D. (2012). *Transição do ensino superior para o trabalho: o poder da auto-eficácia e dos objetivos profissionais*. [Transición de la educación superior al trabajo: el poder de la autoeficacia y los objetivos profesionales]. Porto: Edições politema.

- Yapu, R., Mora, E. y Cano, M. (2016). *La familia en el cuidado y Acompañamiento del adulto mayor durante el proceso de envejecimiento*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza. Recuperado de [http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/8646/yapu-anze roxana.pdf](http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/8646/yapu-anze_roxana.pdf).
- Yin, R. (1989). *Case Study Research: Design and Methods, Applied social research Methods Series*. [Estudio de caso de investigación: Diseño y métodos, Serie de métodos de investigación social aplicada]. Newbury Park CA, Sage.
- Zarebski, G. (2008). *Padre de mis hijos, ¿padre de mis padres?* Buenos Aires: Editorial Paidós.

Apéndice A

Consentimiento Informado

Nombre del equipo investigador

Carolina Durán Azofeifa - Melany Gómez Leiva

Nombre de la persona participante: _____

- **Propósito del trabajo:** Como requisito del Trabajo Final de Graduación para optar por la Licenciatura en Orientación de la Universidad Nacional de Costa Rica es necesario la realización de una serie de instrumentos y técnicas con el objetivo de analizar el proceso de desarrollo vocacional, a partir de la perspectiva que poseen las personas adultas mayores en su etapa del ciclo vital.
- **¿Qué se hará?:** Se realizará una serie de entrevistas abiertas, las cuales involucran una base de preguntas predeterminadas, y algunas otras a criterio de las personas que investigan, con el fin de profundizar o aclarar las respuestas recibidas, todas enfocadas en el proceso de desarrollo vocacional, a partir de la perspectiva que poseen las personas de la etapa del ciclo vital. Asimismo, se utilizarán diferentes recursos que complementen dichas preguntas, como rompecabezas, fotografías y otros materiales de apoyo. La información será grabada en formato de audio para el posterior análisis y durante la misma se tomarán diferentes apuntes que surjan durante el proceso.
- **Confidencialidad:** La información obtenida a través de este estudio será manejada bajo estricta confidencialidad y su nombre no será utilizado. El estudio no conlleva ningún riesgo. Sin embargo, si sufriera algún daño como consecuencia de su participación en esta investigación, el equipo de investigadores realizará una referencia al profesional apropiado para que se le brinde la atención necesaria.
- **Beneficios:** Como resultado de su participación en esta investigación, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, es de gran importancia para las investigadoras las respuestas que usted pueda compartir. Además, el análisis de la información permitirá una mejor comprensión acerca de los procesos de desarrollo vocacional en personas adultas mayores, considerando la perspectiva que poseen de su etapa del ciclo vital, visualizando la necesidad de involucrar profesionales de la Orientación en

el acompañamiento de esta población, así como vislumbrar un nuevo campo de trabajo desde esta disciplina.

- Antes de dar su autorización para esta investigación usted debe haber hablado con al menos una de las personas integrantes del equipo de investigación que realizará este proceso; Carolina Durán Azofeifa y Melany Gómez Leiva, ellas deben haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas y dudas. Si quisiera más información puede obtenerla llamando a la Profesora Ruth Villanueva Barbarán al teléfono 88950604 en el horario de 8am a 5pm.
- Su participación en esta investigación es voluntaria. Tiene derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte el compromiso del equipo investigador a referir a un profesional en salud, en caso de que así lo necesite.
- No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

Nota: La realización de este documento fue basada en la fórmula de consentimiento informado del Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad de Costa Rica.

Consentimiento

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmar. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada.

Por tanto, accedo a participar en este estudio como informante.

Nombre _____

Cédula _____ Firma _____

Apéndice B

Entrevista semiestructurada a personas expertas

1. ¿Cuál ha sido su experiencia en el trabajo con personas adultas mayores?
2. ¿Considera usted que en la etapa de la adultez mayor las PAM logran identificarse con proyectos y metas personales para desarrollar?
3. ¿Considera usted que la Orientación Vocacional puede ser una herramienta fundamental en la etapa de la adultez mayor?
4. ¿Qué aspectos considera usted son esenciales para consolidar una perspectiva adecuada de la etapa?
5. ¿Considera usted que el autoconcepto es un aspecto que las PAM reconocen con facilidad?
6. ¿Cuáles son las oportunidades con las que cuentan las PAM en nuestro país?
7. ¿Cómo cree usted que ocurre el proceso de toma de decisiones en las PAM?
8. ¿Cómo cree usted que ocurre la transición hacia la adultez mayor?

Apéndice C
Entrevista inicial

ASPECTOS PERSONALES

Nombre y apellido:		
Seudónimo:		
Edad:		
Lugar de residencia:		
Estado civil:		
Grupo conviviente (N.º miembros y lazos familiares)		
Jubilación:	Sí	No
Pensión:	Sí	No

ASPECTOS EDUCATIVOS

Primaria completa
Primaria incompleta
Secundaria completa
Secundaria incompleta
Universidad completa

Universidad incompleta
En caso de haber cursado un estudio terciario y/o universitario, especifique cuál:

ASPECTOS LABORALES

¿En este momento realiza alguna actividad remunerada? ¿Cuál?

—

¿Cuál es/fue su trabajo?

—

¿Usted se encuentra jubilado/a?

Sí	No
----	----

Si está jubilado, el retiro fue

Obligatorio	Voluntario
-------------	------------

Goza de una pensión

Sí	No
----	----

Actividades que realiza actualmente. (Puede mencionar alguna que realice en su tiempo libre y le interese destacar)

—

¿Tiene algún juego, hobbies o actividad favorita?

—

¿Hay algún tema de la realidad que le interese actualmente? (Por ejemplo, deportivo, político, artístico, social, económico, científico, cultural, filosóficos)

—

¿Realiza alguna actividad respecto de esos intereses?

—

¿Fueron cambiando los intereses a lo largo de su vida?

—

ASPECTOS SOCIALES

¿Le agrada participar en grupos?

—

¿Forma parte de algún grupo? ¿Cómo lo describe? ¿Cómo se siente con ello?

—

ASPECTOS DE SALUD

¿Cómo considera su salud actualmente?

—

OTRAS CONSIDERACIONES

¿Cuáles son sus principales expectativas de este proceso?

—

—¿Qué cosas le gustaría hacer y qué no durante el proceso?

—

Nota: Adaptado de Ciano, (2018).

Apéndice D

Entrevista abierta de creación propia

Guía de preguntas generadoras

1. ¿Qué significa para usted el envejecimiento?
2. ¿Qué aspectos positivos o negativos cree usted que tiene el envejecer?
3. ¿Qué capacidades tienen las personas adultas mayores?
4. ¿Qué oportunidades tienen las personas adultas mayores dentro del ámbito laboral?
5. ¿Qué hace valiosa a una persona adulta mayor?
6. ¿Qué opina del siguiente pensamiento “Al llegar a la adultez mayor la sabiduría de las personas aumenta”?
7. Se dice que la persona adulta mayor tiene una tendencia a quejarse constantemente, ¿qué opina usted de este pensamiento?
8. En Costa Rica, ¿cómo se caracteriza la salud de las personas adultas mayores?
9. ¿Por qué se dice que la soledad es una característica del envejecimiento?
10. ¿Qué aspectos le han permitido adaptarse a los cambios y a las diversas situaciones durante su proceso de envejecimiento?
11. ¿De qué forma las personas adultas mayores ponen en práctica su autonomía y toma de decisiones?
12. ¿Qué tanto afectan los estereotipos de envejecer a una persona adulta mayor?
13. ¿Hay alguna actividad que siempre le interesó y no ha podido realizarla?
14. ¿Sus intereses han cambiado conforme ha crecido?
15. ¿Tiene las mismas habilidades para realizar actividades de igual forma en que lo hacía antes?
16. ¿Considera que en este momento de vida tiene la capacidad de aprender algo nuevo?
17. ¿Cree que tiene la capacidad de realizar alguna actividad académica o laboral?
18. ¿Qué aprendizaje obtuvo en su área laboral o académica que puede continuar utilizando?
19. ¿Qué valores son importantes en esta etapa de su vida?
20. ¿Realiza actividades por alguna retribución económica?
21. En esta etapa personal, ¿la sociedad y economía le apoyan con sus proyectos o deseos personales?

22. ¿Cómo ve la cultura costarricense al adulto mayor?
23. ¿Cómo se describe usted mismo?
24. ¿Qué cualidades y características tiene usted?
25. ¿Cuáles son sus intereses actuales? (académicos, laborales, de ocio)
26. ¿En este momento de su vida, se encuentra realizando lo que desea?
27. ¿Qué lo hace diferente a otras personas?
28. ¿Ha descubierto nuevas habilidades en la etapa de adultez mayor?
29. ¿Qué oportunidades productivas tiene en la comunidad?
30. ¿Qué actividades le gustaría hacer?
31. ¿Conoce algún proyecto o actividad del que le gustaría formar parte?
32. Cuando tiene un problema, ¿reconoce formas para resolverlo?
33. ¿Qué aspectos considera al tomar una decisión?
34. ¿Se siente responsable cuando toma decisiones?
35. Cuando debe tomar una decisión, ¿es usted quien lo realiza o acude a alguien por ayuda?
36. Cuando realiza una actividad, ¿toma en cuenta el impacto social (generacional) que pueda tener?
37. ¿Qué acciones realiza para favorecer a la sociedad?
38. Hace XX años, ¿qué pensaba del envejecimiento?
39. ¿Cuándo sintió que había pasado de una etapa a otra?
40. ¿Cómo se veía usted mismo?
41. ¿Qué cambios ocurrieron? ¿lentos o rápidos?
42. ¿Hubo otra transición al mismo tiempo que envejecer?
43. ¿Qué significa ser adulto mayor?
44. ¿El envejecer lo percibía como algo positivo y negativo?
45. ¿Vive en el mismo lugar que vivía hace XX años?
46. ¿Lo que pensaban los demás influyó en cómo usted veía la etapa?
47. ¿Le ayudaron a enfrentar la transición?
48. ¿Considera que aspectos laborales o productivos han disminuido o aumentado?
49. ¿El rol en su trabajo cambió?
50. ¿La transición le hace sentirse autorrealizado?

51. ¿El entorno favoreció la adaptación a la transición?
52. ¿Su personalidad ha cambiado?
53. ¿Los roles familiares continúan siendo los mismos?
54. ¿Físicamente ha tenido algún cambio?
55. Emocionalmente, ¿qué lo ayudó a enfrentar la transición?
56. ¿Se preparó para la transición?
57. ¿Sus intereses han cambiado?
58. ¿Qué enseñanzas le ha dejado la transición?

Apéndice E

Técnica “El Rompecabezas de mi vida”

Materiales: Piezas de rompecabezas con características personales.

Tiempo: 10 minutos.

Instrucciones: La técnica consiste en realizar un rompecabezas de 12 piezas; cada pieza contiene a su reverso palabras que describen aspectos socioeconómicos, de personalidad, intereses y gustos. La instrucción de la técnica es que la persona una las piezas con las que se identifique o las que considere que completan el conocimiento de sí misma, que pueda analizar cuáles palabras le corresponde o cuáles han sido importantes para su vida.

De esta forma, la persona entrevista irá realizando un rompecabezas de su vida, mientras se realiza un análisis crítico de las palabras que representan a la misma. Así también, la actividad permitirá que las personas investigadoras identifiquen la facilidad o dificultad que tenga la persona entrevista para describirse a sí misma, el tiempo de duración que esto implique o las experiencias que ha vivido a través de sus elecciones.

Ejemplo:



Apéndice F

Técnica “La puerta de las oportunidades”

Materiales: Cartulina con las puertas construidas con mensajes de oportunidades laborales, académicas, vocacionales y profesionales.

Tiempo: 10 minutos.

Instrucciones: La técnica consiste en recrear material artístico con cartulina y distintas puertas que representen oportunidades académicas, laborales y profesionales (Asisto a un centro diurno, me gustaría asistir a un centro diurno, trabajo actualmente, me gustaría trabajar, me gustaría estudiar, asisto a cursos, me gustaría emprender un proyecto).

A la persona entrevistada se le dará la instrucción de abrir aquellas puertas que en el pasado o presente han significado oportunidades productivas que le han permitido llegar a la actualidad. Asimismo, a través de una entrevista abierta se realizarán diferentes preguntas que permitirán reconocer aspectos del entorno que han adquirido protagonismo a lo largo de la vida de la persona adulta mayor.

Ejemplo:



Apéndice G

Técnica “Ruta de mi viaje”

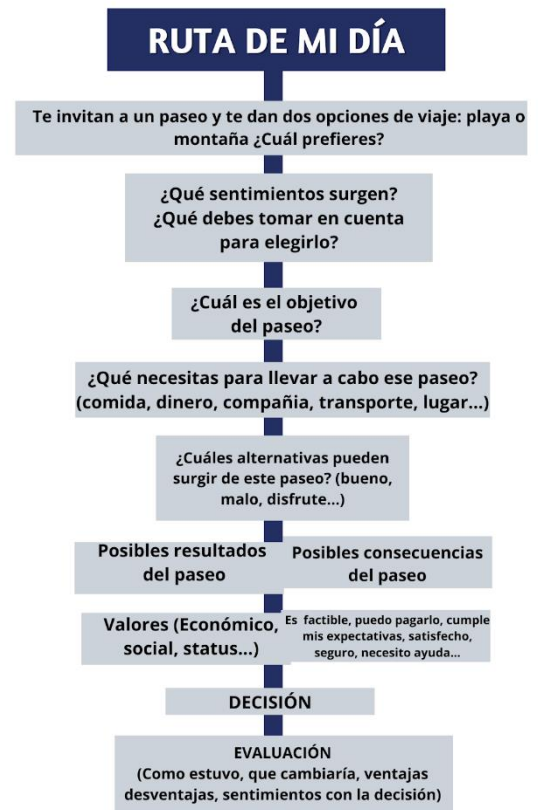
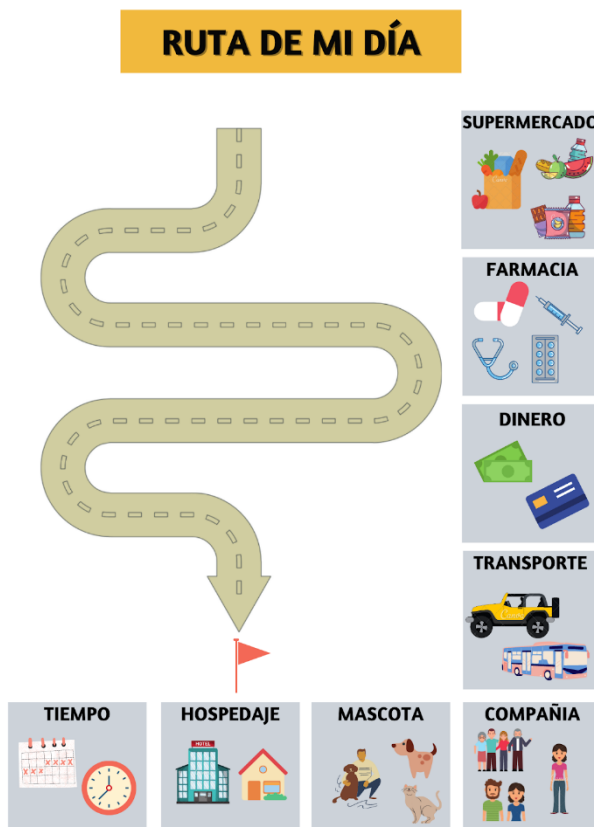
Materiales: Hojas de papel impresas, cinta.

Tiempo: 10 minutos.

Instrucciones: La técnica “La ruta de mi viaje” permite que la persona cree un escenario de posibilidades para cumplir un objetivo; en este caso, la persona tendrá una tarea cotidiana como: ir al supermercado, ir al cine, ir de paseo y de la misma manera irá demostrando el paso a paso para cometer el objetivo.

Cada aspecto tendrá pequeños dibujos que representen lo que la persona tomará en cuenta. De esta forma, se irá creando una ruta de decisiones para cumplir el objetivo de la persona. Esta técnica será complementada con preguntas generadoras que brinden información de la manera en que la persona toma decisiones y los aspectos que toma en cuenta para ejecutarlas.

Ejemplos:



Apéndice H

Técnica “Reminiscencia de las transiciones de mi vida”

Materiales: Fotografías, guía de preguntas.

Tiempo: 30 minutos.

Instrucciones: La técnica “Reminiscencia de las transiciones de mi vida” busca explorar la temática del aprendizaje de la transición.

Dicha técnica consiste en solicitar a la persona consultante seis fotografías digitales o físicas, de las cuales tres serán de años anteriores y tres de la actualidad. Para cada fotografía se realizarán diferentes preguntas a la persona consultante, con el fin de identificar aspectos esenciales acerca de ese momento vital y el actual.

De esta forma, se planteará una guía de preguntas bajo tres ejes principales: percepción de la transición, características del entorno previo y posterior a la transición y características de la τ

