

# Buscando nuevos caminos

KARINA CENTENO TORRES

**Resumen**—La jubilación es un proceso que requiere de un abordaje integral, sobre todo ante los cambios y el aumento de la expectativa de vida; puesto que implica una amenaza para aquellos que han hecho del trabajo una fuente de identidad. Sin embargo, para muchos el continuar laborando significa la continuación de una vida placentera y con calidad.

**Palabras clave:** vejez, jubilación, adaptación, cambio, pérdida.

## I. INTRODUCCIÓN

La población de jubilados y pensionados ha incrementado exponencialmente a lo largo de los últimos años, llegando a los 3 millones 982 mil 653 en México, representando más de la tercera parte de los trabajadores a partir de la edad de 65 años. Sin embargo, es sabido que parte de dicha población no utiliza su tiempo libre realizando actividades lucrativas, viajando o pasando tiempo con la familia, sino que buscan seguir siendo personas productivas, no únicamente para generar ingresos, sino también para tener un sentimiento de pertenencia, un lugar en el que se sientan identificados y valorados.

Según la Revista Expansión, una de las principales barreras para emprender después de los 50 años es la discriminación social. Tenemos una cultura que considera que una persona arriba de esa edad ya no puede aportar nada; sin embargo, Jesús Bush, ex director de 3M México, un centro de acompañamiento para emprendedores mayores de 50 años, asegura que las personas mayores de 50 años tienen cuatro fortalezas que aseguran mayor probabilidad de éxito frente a otras generaciones: experiencia, relaciones, acceso a recursos económicos y capacidad para reponerse de los fracasos. Se considera que requieren acompañamiento que les infunda confianza en la nueva labor, pero que, además, afiance, capitalice y actualice la experiencia previa que acumularon; es por ello la generación de redes de apoyo que impulsen a los adultos mayores a continuar con una vida activa y productiva después de la jubilación es fundamental, pues contribuye tanto a la generación de empleos e ingresos económicos como al bienestar y el aumento de la calidad de vida [1].

## II. METODOLOGÍA.

**Objetivo:** Ampliar las posibilidades de ingresos económicos a partir de la creación y/o apertura de microempresas fomentando el trabajo en equipo.

**Justificación del proyecto:** En la actualidad, la población de jubilados y pensionados es de 3 millones 982 mil 653 personas en México; esta cifra representa más de la tercera parte de los trabajadores a partir de la edad de 65 años. Lo cual repercute en la calidad de vida, puesto que simboliza un duelo, al ser el área laboral una actividad a la que dedicaron gran parte de su vida; por lo que se busca que estas personas analicen

alternativas fuera de la empresa en la que dejaron de trabajar, y puedan centrarse en el desarrollo de su propia microempresa.

**Población:** Jubilados y pensionados.

**Grupo:** Cerrado.

**Criterios de inclusión y exclusión:** Taller únicamente para personas que se encuentran en un proceso de jubilación o pensión, por lo que se restringe la entrada a personas externas a estas condiciones.

**Tamaño y duración:** De 15 a 20 personas – Mínimo 1 año 6 meses hasta la apertura.

**Frecuencia y tiempo de sesiones:** Tres veces a la semana con duración de 90 minutos (lunes, miércoles, viernes).

## III. MARCO TEÓRICO

### 1. Jubilación.

Es la acción en la que una persona cesa sus actividades laborales y pasa a ser laboralmente inactiva por diferentes motivos, como la edad o problemas físicos que impiden continuar trabajando [2]. Por el contrario, pensión es un monto que el Estado paga a una persona cuando se jubila, enviuda o queda incapacitada; dicho dinero se entrega de manera periódica [3]. Al finalizar su vida laboral las personas no poseen ingresos por su trabajo; es por ello por lo que los jubilados reciben una pensión mensual de por vida. Existen dos tipos de jubilaciones según la cotización realizada: 1. Contributiva (personas que han cotizado a la Seguridad Social durante toda su vida laboral). 2. No contributiva (personas que no ha cotizado el mínimo de años necesarios); ésta divide según la Comisión para el Mercado Financiero en [4]:

1. Pensión de vejez: derecho de los afiliados al sistema previsional a obtener una pensión con sus fondos ahorrados.
2. Pensión de invalidez: beneficio de los afiliados al sistema previsional que hayan sido declarados inválidos por la Comisión Médica de la Superintendencia de Pensiones.
3. Pensión de Sobrevivencia: beneficio que reciben los beneficiarios de un afiliado que ha fallecido.

Jubilaciones según la disponibilidad.

- Jubilación total: suspensión totalmente de la actividad laboral cumpliendo los requisitos mínimos.
- Jubilación parcial: permite obtener una pensión de la Seguridad Social y seguir trabajando por cierto tiempo.
- Jubilación anticipada: cuando las personas se jubilan a los 60 años.
- Jubilación por incapacidad: funcionarios públicos que acrediten su incapacidad permanente, total o gran invalidez, y se jubilan antes de la edad establecida.

Existen algunas personas que esperan la jubilación con ansia para así poder sentirse liberados y dedicarle más tiempo a su familia, a ellos mismos, a sus amigos, y a su pareja; otros simplemente lo observan desde lejos como si no fuera a llegar nunca ese día. Este es un cambio brusco y total que afecta a las esferas socio-profesional y familiar de forma violenta, y que puede conducir al individuo en un estado de frustración y desmotivación, generando una posible futura depresión. Se debe tener en cuenta que la jubilación resultará más traumática en aquellas personas cuya única motivación y prioridad en la vida era el trabajo, esto debido a la falta de preparación de una alternativa para después de la jubilación. Por lo tanto, es la jubilación la puerta de entrada a la vejez.

## **2. Vejez.**

El envejecimiento humano constituye un proceso multidimensional caracterizado por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo [5]; proceso a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas.

- Cambios cognitivos: conjunto de operaciones mentales que nos permiten captar, codificar, almacenar y trabajar con la información proveniente del exterior e interior [6].

En las personas de la tercera edad se presentan con frecuencia alteraciones neurológicas en las áreas de atención, memoria, lenguaje, habilidad visoespacial e inteligencia.

- Cambios físicos: originan una alteración a escala molecular, corporal, mental, emocional o espiritual, principalmente es la acción de padecer o sufrir una enfermedad [7] tales como: osteoporosis o artritis.

- Cambios Sociales: serie de interacciones dinámicas que se desarrollan en el seno de una sociedad, estos procesos pueden provocar cambios en la estructura social [8].

En nuestra sociedad las personas de tercera edad se encuentran en los grupos vulnerables debido a la falta de movilidad, la pobreza, la segregación y la impotencia, el alcoholismo, la toxicomanía y la escasa autoestima, por lo que estos rasgos pueden influir en la forma en que son tratados.

El comienzo de la vejez era la causa principal de la jubilación. La mano de obra para unas tareas basadas en el esfuerzo físico había perdido capacidad por el paso de los años y la cercanía de la vejez, por lo que se prescindió de la misma, dando paso a los jóvenes a ese mercado laboral [9]. Con el paso de los años, la mejora de las condiciones de vida, laborales y de la atención sanitaria, ha determinado un aumento de la longevidad y esperanza de vida, de 75 y 85 años [10]. Los aspectos objetivos consideran los determinantes sociales, demográficos, políticos y económicos; los aspectos subjetivos, la percepción que la persona tiene de su salud y de su bienestar psicológico [11]. Para la psicología, estos dos últimos tienen gran importancia, ya que los elementos subjetivos de la calidad de vida son mediadores de la percepción y no garantizan por sí solos una respuesta global a la necesidad que tienen las personas de sentirse satisfechas durante el ciclo vital, tener la capacidad y competencia para conseguirlo y adquirir y

mantener poder y control sobre su medio y condiciones de vida [12].

La Teoría del Desarrollo de Carrera señala que el término transición puede estar referido a crisis, transformación o cambio; la transición no es tanto un cambio, sino la percepción de que se produce un cambio. En este caso, la transición puede ser percibida como un cambio en su rol de persona trabajadora o productiva hacia un rol más pasivo o menos productivo; se enmarca en el proceso de desarrollo del individuo, en su ciclo vital y se concibe como un paso de movilidad entre roles que exigen cambios de tipo personal y social permitiendo su desarrollo integral como un ser psicosocial [13, 14].

En esta etapa de vida se espera que la transición que enfrenten sea la que conduce a la plena inserción laboral y se traduce en una serie de actividades e iniciativas que buscan la realización profesional [15]. La transición del trabajo al retiro profesional implica la disposición a vivir otro tipo de vida adulta, y para afrontarlo se debe tomar en cuenta la dimensión personal, los sentimientos, la realidad, la madurez personal, las actitudes y motivaciones, así como la dimensión situacional, en fin, la realidad sociolaboral en que esté inserto [12]. Henkes y Siegers observaron como las razones positivas para la jubilación anticipada [16]. Transición que en gran medida va a estar acompañada de una serie de pérdidas y que, dependiendo del nivel de autoestima, puede generar un vacío existencial [17]. Para Soley es muy común que la imagen de la persona esté asociada con su rol de trabajador, y que por lo tanto al dejar de trabajar, la imagen se vea afectada; al ser percibida como personas desvalorizadas e improductivas que, reducen las posibilidades de reinserción [18]. El retiro generalmente significa el final de una etapa de la vida y el comienzo de otra nueva [19].

Cómo se menciona en el libro de O Connor [20], es posible que se alteren sus hábitos alimenticios y de descanso nocturno. El duelo en la jubilación es la respuesta normal al dolor y la angustia de la pérdida, es el proceso de recuperación después de que ocurre una pérdida perturbante en la vida. Con el fin de poder afrontar una jubilación, es necesario poner atención a las reacciones ante pérdidas más pequeñas en la vida; lo primero es el grado de liga emocional que tienes con la empresa lugar de trabajo que se ha perdido; segundo, el tipo de pérdida, tercero la personalidad y la forma en que se ha manejado pérdidas anteriores en la vida y cuarto todas las circunstancias y el conocimiento previo de la pérdida.

## **3. Vida Laboral.**

La vida laboral es el tiempo que una persona ha acumulado trabajando en empresas u organismos oficiales durante su vida activa, la edad de las personas en edad de trabajar se comprende entre los 18 y los 65 años. Para conocer los trabajos que has realizado y el tiempo que has estado en ellos puedes solicitar el Informe de Vida Laboral; documento oficial en el que se pueden conocer todos los periodos en los que cada persona ha estado cotizando a la Seguridad Social, el cual es muy importante a la hora de solicitar la jubilación [21]. Puede ser útil para rehacer tu currículum, para comprobar el tiempo exacto que han cotizado y al ser un documento oficial expedido por la administración, es idóneo para acreditar tus años de cotización y experiencia laboral [22].

Una vez que hayas tomado una decisión contacta a la AFORE de tu preferencia y solicita la visita de uno de sus

Agentes Promotores, o bien, acude a cualquiera de sus sucursales. Puedes encontrar el teléfono de todas las Administradoras en Datos de las AFORE. Para tramitar tu Registro, la AFORE deberá asegurarse de que cuentes con un Expediente de Identificación electrónico; el cual deberá contener también la firma biométrica y firma manuscrita digital del Agente de Servicio o del Agente Promotor que gestione el trámite. La AFORE deberá poner a tu disposición, a través de un medio electrónico, la Solicitud de Constancia para Registro.

Una opción para que elijas el medio por el cual te será enviada una contraseña para obtener la Constancia para Registro, pudiendo ser a tu teléfono celular o al domicilio que indiques en tu solicitud. La manifestación de tu voluntad para solicitar la Constancia para Registro, misma que tiene una vigencia de cinco días hábiles, a partir de la fecha de firma de esta. La AFORE procesará la Solicitud de Constancia para Registro. Una vez aceptada, recibirás una contraseña en tu teléfono celular de manera inmediata. Si elegiste recibir la contraseña en tu domicilio, el envío de esta se realizará a más tardar el día hábil siguiente de haber sido generada. Esta contraseña tendrá una vigencia de cinco días hábiles contados a partir de su fecha de envío; una vez que cuentes con la contraseña, podrás obtener e imprimir tu Constancia para Registro de la siguiente forma:

Ingresando al portal [www.e-sar.com.mx](http://www.e-sar.com.mx), donde deberás proporcionar la contraseña y tu CURP. A través de los medios electrónicos que la AFORE ponga a tu disposición, donde se deberá proporcionar la contraseña, la CURP del trabajador y la CURP del Agente Promotor. La Constancia para Registro contendrá un folio único e irrepetible, así como tus datos de identificación, la Administradora en la que te encuentres registrado, y un espacio para que registres tu nombre completo y firma. El folio de la Constancia para Registro tendrá una vigencia de 10 días hábiles contados a partir de su fecha de emisión, plazo en el que deberá firmarse la Solicitud de Registro.

Una vez hecho lo anterior, la AFORE pondrá a tu disposición, a través de un medio electrónico, la Solicitud de Registro. La Firma Biométrica y la Firma Manuscrita Digital del Agente Promotor deberán asentarse en tu presencia cuando suscribas la Solicitud de Registro. Es importante que asientes tu nombre completo, Firma Biométrica y Firma Manuscrita Digital, con los que manifiestes que es tu voluntad realizar el trámite, en los siguientes documentos, mismos que deben estar vigentes a la fecha de su firma (solicitud de Constancia para Registro, solicitud de Registro, contrato de administración de fondos para el retiro, y documento de Rendimiento Neto).

Finalmente, la AFORE deberá registrar y almacenar una grabación de tu voz en donde expreses tu consentimiento para el Registro. El certificado digital permite autenticar y garantizar la confidencialidad de las comunicaciones entre ciudadanos, empresas u otras instituciones públicas a través de las redes abiertas de comunicación, se garantiza que únicamente el ciudadano puede acceder a la información, evitando suplantaciones.

Existen diferentes tipos de certificados digitales y distintas autoridades de Certificación [23]. Se podrá solicitar el trámite cuando el asegurado cuente con 59 años o más, o antes de esta edad, siempre y cuando el trabajador acredite que el monto estimativo de su pensión que se obtenga del saldo de su cuenta

individual sea superior en al menos el 30% de la cuantía de la pensión garantizada [24].

#### 4. Creación de Empresas.

1. Emprendimiento [25]. Efecto de emprender, haciendo referencia a la acción de llevar adelante una obra o un negocio. El emprendimiento implica convertir una idea nueva en una innovación exitosa utilizando habilidades, visión, creatividad, persistencia y exposición al riesgo. El emprendimiento social incluye aspectos como idea innovadora cuyo objetivo es generar un cambio positivo significativo en la sociedad; completa las siguientes fases: 1) identificación de un entorno injusto que causa exclusión, marginación o sufrimiento, 2) identificación de una oportunidad en este entorno; desarrollo de una idea que consiga modificar el sistema, 3) forjar un nuevo equilibrio; creación de un nuevo ecosistema que asegure un mejor futuro.

SERES plantea una serie de aptitudes y necesidades que tiene el emprendedor, es alguien que busca nuevos retos y trabaja por cumplirlos; sus principales actitudes son: destrucción creativa (actitud para generar productos o servicios innovadores), creación de valor (traspasa de un área de baja productividad a una de alta productividad), identificación de oportunidades (no genera cambio, sino que es capaz de explotar las oportunidades que el cambio brinda), ingenio (no solo aprovecha oportunidades, sino también afronta los retos). Hay diversos elementos claves que el emprendedor necesita para convertir las ideas en un negocio rentable: espíritu (actitud de identificar una oportunidad y luchar por ella), capacitación (necesita conocimientos técnicos), marco regulatorio (marco de leyes que pueden o no facilitar el proceso), financiación, red (ecosistema donde intervienen varios actores, se trabaja en sinergia con otros emprendedores).

Universia señala algunas de las motivaciones típicas del emprendedor [26] como alternativa de solución a una situación personal, crear su propio puesto de trabajo (autoempleo), aumentar la renta, permanecer o establecerse en un lugar geográfico del gusto del emprendedor, crear una empresa para ofrecer más o mejores oportunidades a los descendientes, desarrollar una empresa en toda su extensión, poner en práctica una idea empresarial como fórmula de realización personal, crear una empresa para poder trabajar con el cónyuge, con los padres, los hijos, con compañeros de trabajo, etc., tradición familiar, independencia, anhelo de poder, reconocimiento social, mejora del estatus social, etc.

2. Etapas de la creación de empresas: motivación, generación de la idea, elaboración del plan de negocios, conseguir recursos, dar nacimiento al negocio: información acerca de las licencias para que el negocio sea legal, lograr el crecimiento de tu empresa, crecimiento sostenible (ingresos constantes).

3. Generación de la Idea. La innovación aplicada al mundo empresarial podría ser definida como el esfuerzo consciente y sistemático por crear un cambio en el entorno del lanzamiento o la gestión de un proyecto empresarial. Es una ventaja competitiva, la primera inquietud de relacionar la innovación con las oportunidades de emprendimiento. Principales fuentes de inspiración según el Instituto de Empresa de España [27]: nuevos inventos o nuevas tecnologías, aficiones, nuevas tendencias y cambios sociales, nuevos usos para productos corrientes, fórmulas de comercialización diferentes, observación de deficiencias ajenas, factores de cambios

demográficos, oportunidades relacionadas con el empleo actual, observación de ausencias, etc. A menudo, la inspiración para un negocio proviene simplemente de la atenta observación del mundo que nos rodea.

Evaluar de manera rápida nuestra LGI (La Gran Idea) [30]:

1. Precisión: evaluar la viabilidad del negocio (¿qué quiero, cual es mi intención, que necesito, como voy a alcanzar mis objetivos?)
2. Análisis de mercados potenciales (características principales & clientes potenciales).
3. Realidad (recursos, capacidades, conocimientos).
4. Análisis de reacciones del cliente potencial (realización de una prueba de mercado).
5. Análisis de la competencia (productos, facturación, ratios de crecimiento, porcentajes de mercado, grado de satisfacción de los clientes, búsqueda de debilidades).

Análisis de Previabilidad [28]: datos previos (presentación de la idea, surgimiento, actividad a desarrollar, oportunidad de negocio), características formativas y experiencia de los emprendedores (resultados y conclusiones de la capacidad emprendedora), fundamentación del análisis de la demanda potencial del producto/servicio (conocimientos del sector, datos del mercado, clientes, posición en el mercado, innovación, mejoras sobre oferta existente), previabilidad económica (necesidades: infraestructura, local, equipo, vehículo, gasto corriente; y valoración previa de recursos económicos, posibilidades de financiación, capacidad crediticia, atractivo del proyecto, posibilidad de generación de ingresos en el primer año, etc., resumen de las tres condiciones básicas de previabilidad de un proyecto empresarial (demanda suficiente y solvente, recursos económicos técnicos y humanos y capacidad emprendedora).

El Plan de Empresa es un documento imprescindible que identifica y analiza una oportunidad de negocio, examina la viabilidad del proyecto y desarrolla las estrategias necesarias para crear la empresa [27, 28], en él se toman en cuenta: la definición de la actividad a desarrollar, la planificación global y a largo plazo, la valoración de riesgos, la capacidad financiera, la viabilidad del negocio, el estudio de mercado.

El profesor Ignacio de la Vega del Instituto Empresa, propone el plan de negocio como un instrumento fundamental en el análisis corporativo de una nueva oportunidad de negocio. Esta herramienta cubre dos objetivos concretos: 1) Permite realizar un exhaustivo estudio de mercado y determinar la certeza de su viabilidad; así como el desarrollo de medidas estratégicas para lograr la consecución de los objetivos. 2) En su versión reducida, sumario ejecutivo, sirve como tarjeta de presentación ante la necesidad de recabar cualquier tipo de colaboración, ayuda y apoyo financiero.

Es indispensable señalar que no existen reglas predeterminadas sobre la constitución de un plan de negocio; sin embargo, es fundamental contar con los siguientes puntos: la estructura interna del documento, el contenido de cada apartado concreto o la propia presentación formal del documento, todo ello en función de los objetivos que persigue su elaboración (índice, introducción, descripción del negocio, estudio de mercado, descripción comercial, descripción técnica/proceso productivo/operaciones, plan de compras).

#### IV. TALLER

##### Primer Semestre.

**Tema:** Vejez y Jubilación.

**Duración:** 6 meses, 3 sesiones por semana.

**Objetivo General:** El candidato conocerá las características de la vejez y jubilación para poder entender la etapa de desarrollo que están atravesando y relacionarla con la vida laboral.

**Mes 1:** Introducción del curso. Se presentarán los participantes del taller mediante una actividad rompe-hielo.

**Objetivo:** El adulto mayor conocerá:

- ¿Qué es la vejez?
- Datos históricos de la vejez.
- Como llegar a tener una vejez exitosa.

**Tiempo total:** 90 minutos con un receso de 20 minutos.

**Mes 2:** Se hará un resumen del mes anterior.

**Objetivo:** El adulto mayor identificará:

- Cambios cognitivos que se presentan en la vejez.
- Cambios físicos que se presentan en el adulto mayor.
- Cambios sociales que se presentan en el adulto mayor.

**Tiempo total:** 90 minutos con un receso de 20 minutos.

**Mes 3:** Se hará un resumen del mes anterior.

**Objetivo:** El adulto mayor conocerá:

- Definición de jubilación.
- Tipos de pensión.

**Tiempo total:** 90 minutos con un receso de 20 minutos.

**Mes 4:** Se hará un resumen del mes anterior.

**Objetivo:** El adulto mayor identificará:

- Tipos de jubilación.
- Jubilación total y Parcial.
- Jubilación anticipada e incapacidad.

**Tiempo total:** 90 minutos con un receso de 20 minutos.

**Mes 5:** Se hará un resumen del mes anterior.

**Objetivo:** El adulto mayor entenderá:

- Las emociones por las que atraviesa durante el proceso de jubilación.
- El proceso del duelo por el que pasa cuando se jubila.

**Tiempo total:** 90 minutos con un receso de 20 minutos.

**Mes 6:** Se hará un resumen del mes anterior.

**Objetivo:** El adulto mayor conocerá:

- ¿Qué hay después de la jubilación?
- ¿Cómo afrontar la jubilación?

**Tiempo total:** 90 minutos con un receso de 20 minutos.

##### Segundo Semestre.

**Tema:** Vida Laboral.

**Duración:** 6 meses, 3 sesiones por semana.

**Objetivo General:** La persona identificará todo lo que hizo a lo largo su vida laboral para así poder tener noción del conocimiento que generó en su trabajo.

**Mes 1:** Introducción del curso. Se presentarán los participantes del taller mediante una actividad rompe-hielo.

**Objetivo:** El adulto mayor conocerá:

- ¿Qué es la vida laboral?
- Importancia de la vida laboral.
- Requerimientos para solicitar la vida laboral.

<p><b>Tiempo total:</b> 90 minutos con un receso de 20 minutos.</p> <p><b>Mes 2:</b> Se hará un resumen del mes anterior.</p> <p><b>Objetivo:</b> El adulto mayor identificará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la importancia de la vida laboral?</li> <li>• Utilidad de la vida laboral.</li> <li>• Informe de la vida laboral.</li> </ul> <p><b>Tiempo total:</b> 90 minutos con un receso de 20 minutos.</p>
<p><b>Mes 3:</b> Se hará un resumen del mes anterior.</p> <p><b>Objetivo:</b> El adulto mayor conocerá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La documentación necesaria para el trámite en línea.</li> <li>• La documentación necesaria para el trámite en físico.</li> <li>• ¿Dónde obtener la documentación necesaria?</li> </ul> <p><b>Tiempo total:</b> 90 minutos con un receso de 20 minutos.</p>
<p><b>Mes 4:</b> Se hará un resumen del mes anterior.</p> <p><b>Objetivo:</b> El adulto mayor identificará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trámite en línea en el IMSS.</li> <li>• Trámite físico en una subdelegación.</li> </ul> <p><b>Tiempo total:</b> 90 minutos con un receso de 20 minutos.</p>
<p><b>Mes 5:</b> Se hará un resumen del mes anterior.</p> <p><b>Objetivo:</b> El adulto mayor entenderá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La información que es necesaria conocer antes de realizar el trámite.</li> <li>• Tipos de identificación oficial vigente.</li> </ul> <p><b>Tiempo total:</b> 90 minutos con un receso de 20 minutos.</p>
<p><b>Mes 6:</b> Se hará un resumen del mes anterior.</p> <p><b>Objetivo:</b> El adulto mayor conocerá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificado de vida laboral.</li> <li>• Tipos de certificado.</li> </ul> <p><b>Tiempo total:</b> 90 minutos con un receso de 20 minutos.</p>

### Final de Primer y Segundo Semestre: Torodromo.

Al final del semestre se va a realizar una dinámica y actividad con los temas vistos.

**Objetivo:** Integrar los conocimientos vistos en el semestre.

- Se va a formar dos equipos de cuatro personas y cuatro equipos de tres personas, para que así puedan participar todos los integrantes.
- Cada ficha es un toro de colores distintos, por lo que el equipo deberá seleccionar una de las seis que hay.
- Después se va a colocar cada ficha del equipo en una lona con velcro para poder pegar las fichas y decir a los equipos que el objetivo es contestar el mayor número de preguntas para que así su toro pueda ir avanzando hasta la meta.
- Se aplicará una serie de preguntas por equipo, aproximadamente cuatro.
- Cada mencionar que el expositor va a seleccionar a una persona del equipo para que este responda, si no sabe o llegara a fallar, se podrá juntar con todo su equipo para buscar la respuesta correcta y solo uno de los integrantes podrá alzar la mano y decirla en menos de 30 segundos, si la llegaran a volver fallar, las personas de otros equipos deberán alzar su mano y el primero que lo haya hecho será seleccionado para robar la pregunta y así avanzar una casilla.

Importante: si alguna persona o grupo no respeta su turno su toro tendrá que regresar una casilla.

**Para poder evaluar lo visto en todo el semestre:**

Terminando la actividad se dará seis minutos para que en su subgrupo puedan reflexionar y hablar acerca de los temas que

vieron para que posterior a eso puedan pasar al frente todos los integrantes y expliquen lo que aprendieron de lo recabado en el semestre.

**Técnica:** Phillips 66.

**Estrategias:** Permite el intercambio de opiniones de cada integrante con su subgrupo formado, con el fin de poder conocer su nivel de tolerancia a la frustración, grado de competitividad, empatía, razonamiento, etc.

**Dinámica:** El principal objetivo es que los integrantes desarrollen empatía y escucha al momento que uno de los miembros quiera brindar su respuesta los demás deberán escuchar lo que dice y si no están de acuerdo podrán hacerlo saber, para que en conjunto puedan brindar la mejor afirmación y así seguir avanzando en el juego.

**Requerimientos técnicos:** Computadora, Proyector, Bocinas, USB, Material audiovisual, Material didáctico (Torodromo).

### Tercer Semestre.

**Tema:** Creación de Empresas.

**Duración:** 6 meses, 3 sesiones por semana.

**Objetivo General:** La persona identificará los principales requisitos y contratiempos en la creación de empresas.

<p><b>Mes 1:</b> Introducción del curso. Se presentarán los participantes del taller mediante una actividad rompe-hielo.</p> <p><b>Objetivo:</b> El adulto mayor conocerá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es emprendimiento?</li> <li>• ¿Qué actitudes necesita un emprendedor?</li> <li>• ¿Qué necesidades tiene el emprendedor?</li> </ul> <p>Etapas para la creación de una empresa. Se deberá trabajar en conjunto para la generación de la idea base de la empresa.</p> <p><b>Tiempo total:</b> 90 minutos con un receso de 20 minutos.</p>
<p><b>Mes 2:</b> Se hará un resumen del mes anterior</p> <p><b>Objetivo:</b> El adulto mayor identificará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación de LGI.</li> <li>• Análisis de Previabilidad.</li> </ul> <p><b>Tiempo total:</b> 90 minutos con un receso de 20 minutos.</p>
<p><b>Mes 3:</b> Se hará un resumen del mes anterior</p> <p><b>Objetivo:</b> El adulto mayor conocerá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan de empresa.</li> <li>• Estudio de mercado.</li> <li>• Plan de marketing (Definición de estrategias).</li> <li>• Organización interna (Recursos Humanos).</li> </ul> <p><b>Tiempo total:</b> 90 minutos con un receso de 20 minutos.</p>
<p><b>Mes 4:</b> Se hará un resumen del mes anterior</p> <p><b>Objetivo:</b> El adulto mayor identificará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trámites jurídicos</li> </ul> <p><b>Tiempo total:</b> 90 minutos con un receso de 20 minutos.</p>
<p><b>Mes 5:</b> Se hará un resumen del mes anterior</p> <p><b>Objetivo:</b> El adulto mayor entenderá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Financiación.</li> <li>• Instituciones de apoyo jurídico.</li> <li>• Manejo del capital.</li> </ul> <p><b>Tiempo total:</b> 90 minutos con un receso de 20 minutos.</p>
<p><b>Mes 6:</b> Se hará un resumen del mes anterior</p> <p><b>Objetivo:</b> El adulto mayor conocerá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puesta en marcha.</li> </ul>

- Planes de trabajo.
- Asesoramiento.

**Tiempo total:** 90 minutos con un receso de 20 minutos.

**Final de Semestre:** Creación de Empresa.

A lo largo del semestre se irán realizando diversas actividades según el tema visto en cada semana.

**Objetivo:** Integrar los conocimientos vistos en el semestre, con el fin de poder generar una GI e iniciar la creación de su propia empresa.

**Para poder evaluar lo visto en todo el semestre:** Al finalizar el semestre el adulto mayor deberá ser consciente de las capacidades y limitaciones en la creación de una empresa; así como tener conocimiento sobre la viabilidad, apoyo financiero, papeles y trámites requeridos.

**Técnica:** Phillips 66.

**Estrategias:** Permite el intercambio de opiniones de cada integrante con su subgrupo formado, con el fin de poder conocer su nivel de tolerancia a la frustración, grado de competitividad, empatía, razonamiento, etc.

**Dinámica:** El principal objetivo es que los integrantes desarrollen empatía y escucha al momento que uno de los miembros quiera brindar su opinión, los demás deberán escuchar lo que dice y si no están de acuerdo podrán hacerlo saber de manera respetuosa y asertiva, para que en conjunto puedan brindar la mejor idea y así seguir emprendiendo.

**Requerimientos técnicos:** Computadora, Proyector, Bocinas, USB, Material audiovisual, Material didáctico (Formularios y/o papeles requeridos en la realización de trámites).

## V. CONCLUSIONES

Este taller busca una actividad que complemente el día a día de los adultos mayores, que les permita solventar sus gastos sin la necesidad de depender económicamente de algún familiar y facilitar el sistema de retiro para garantizar su estabilidad. La generación de un proyecto de emprendimiento, como lo es un negocio, tiene menores implicaciones emocionales a esta edad, lo que les permite ajustar a nuevos desafíos. Y, es mediante el apoyo y uso de las nuevas tecnologías, que se busca desarrollar habilidades para una mejor adaptación a las demandas del ambiente laboral.

## VI. REFERENCIAS

- [1] Revista Expansión. Para emprender no hay edad. Recuperado en noviembre 2, 2018 de <https://expansion.mx/emprendedores/2018/03/05/para-emprender-no-hay-edad>, 2018.
- [2] Economía. "Definición de Jubilación", recuperado el 17 de septiembre del 2018 de <https://www.economiasimple.net/glosario/jubilacion>, 2016.
- [3] Pérez, J & Merino, M. "DEFINICIÓN DE PENSIÓN", recuperado el 17 de septiembre del 2018 de <https://definicion.de/pension/>, 2015.
- [4] Comisión para el Mercado Financiero. "Conozca sobre los tipos y las modalidades de pensión", recuperado el 24 de octubre de <http://www.svs.cl/educa/600/w3-article-1739.html>, 2018
- [5] Gobierno de México. "Envejecimiento y Vejez", recuperado el 23 de octubre del 2018 de <https://www.minsalud.gov.co/proteccion-social/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>, 2018.
- [6] Instituto de Neurociencias. "Los trastornos cognitivos en adultos mayores", recuperado el 1 de abril del 2018 de <https://www.institutoneurociencias.med.ec/blog/item/848-los-trastornos-cognitivos-en-adultos-mayores>, 2012.

- [7] Contigo Salud. "Actividad Física en el Adulto Mayor", recuperado el 1 de abril del 2018 de <http://www.contigosalud.com/actividad-fisica-en-el-adulto-mayor>, 2018.
- [8] Organización Mundial de la Salud. (2015). "Envejecimiento y Salud", recuperado el 1 de abril del 2018 de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/es/>.
- [9] Saez N, Aleixandre M, Meléndez JC. El apoyo informal y su relación con la satisfacción en la jubilación. En: Baura JC, et al, comp. Las personas mayores dependientes y el apoyo informal. Baeza: Universidad Internacional de Andalucía, INSERSO; 1995.
- [10] Mata, Alejandrina. (1993). Identificación de los Factores Personales y Ambientales que facilitan el ajuste de la persona a la jubilación. Tesis de grado para obtener el título de Máster en Gerontología. Sistemas de Estudios de Postgrado, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- [11] Guillis, K. y J. Hirdes. "The quality of life implications on health practices among older adults: evidence from the 1991 Canadian general social survey", Canadian Journal on Aging, vol. 15, núm. 2, Ottawa, pp. 299-314, 1996.
- [12] Martínez, M. y M. García. "La autopercepción de la salud y el bienestar psicológico como indicador de la calidad de vida percibida en la vejez", Revista de Psicología de la Salud, vol. 6, núm. 1, España, pp. 55-74, 1994.
- [13] Murillo, Soledad. El Mito de la Vida Privada, De la entrega al tiempo propio. España: Siglo XXI de España Editoriales, S.A., 1996.
- [14] Rodríguez, María Luisa. El mundo del trabajo y las funciones del orientador. Propuestas formativas. Barcelona: Editorial Ariel, S.A., 1992
- [15] Cruz, R. "RETIRO LABORAL Y AJUSTE A LA JUBILACIÓN DE HOMBRES Y MUJERES EN LA MEDIANA EDAD". Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 11(1). pp. 1-28, 2011.
- [16] Henkes, K. y Siegers, J. Early retirement: The case of the Netherlands. Review of Labour Economics and Industrial Relations, 8(1), 143-154, 1994.
- [17] Beveridge, W.E. The approach to retirement: A study of the perceptions and expectations of a sample of men from three occupational levels. Journal of European Industrial Training, 7, 4-9, 1983.
- [18] Soley, P. Adaptación del subsistema conyugal a la jubilación de uno de sus miembros. (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad de Costa Rica, Costa Rica, 2007.
- [19] Headley, A. El estrés post jubilación: consecuencias psicosociales en pensionados por vejez de la Caja Costarricense de Seguro Social de Limón. (Tesis de maestría inédita). Universidad de Costa Rica, Costa Rica, 2001.
- [20] O Connor, N. "Dejalos Ir Con Amor". Trillas. p.p: 190, 2007
- [21] Definición de Vida laboral. (s/f). Economía simple. Recuperado de: <https://www.economiasimple.net/glosario/vida-laboral>
- [22] ¿Sabes que es tu informe de vida laboral? (2018). Lectiva. Recuperado de: [http://www.lectiva.com/noticias/lb-empleo-ca\\_derechos\\_informe-laboral.htm](http://www.lectiva.com/noticias/lb-empleo-ca_derechos_informe-laboral.htm)
- [23] Certificado de vida laboral, (2006). Informa joven. Recuperado de: [http://www.informajoven.org/info/derechos/H\\_4\\_15.asp](http://www.informajoven.org/info/derechos/H_4_15.asp)
- [24] IMSS. (2018). Constancia de semanas cotizadas en el IMSS-ISSSTE. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/tramites/imss02025b>
- [25] SERES. (2017). ¿Qué es el emprendimiento? Recuperado de <https://www.fundacionseres.org/Paginas/Campus/BuenasPracticas.aspx?IDe=24>
- [26] Universia. (2018). Motivaciones usuales de un emprendedor. Recuperado de [http://www.emplea.universia.es/informacion/emprendedores/quien\\_puede\\_ser\\_emprendedor/todo\\_quien\\_puede\\_ser\\_emprendedor/motivaciones/](http://www.emplea.universia.es/informacion/emprendedores/quien_puede_ser_emprendedor/todo_quien_puede_ser_emprendedor/motivaciones/)
- [27] Instituto de Empresa. (2005). En busca de la gran idea. Recuperado de [http://www.emprendedorxxi.coop/Pdf/idea\\_negocio.pdf](http://www.emprendedorxxi.coop/Pdf/idea_negocio.pdf)
- [28] Emprendedor XXI. (2011). Creación de Empresas. Recuperado de [http://www.emprendedorxxi.coop/html/creacion/creacion\\_pempresa.asp](http://www.emprendedorxxi.coop/html/creacion/creacion_pempresa.asp)