

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



**TESIS DE GRADO**

**LA FILOSOFÍA DE LA JUBILACIÓN DESDE UN  
ENFOQUE EDUCATIVO**

**POSTULANTE: PAOLA ANGELA QUELCA TOLINO**  
**TUTOR: PhD Dr. JUAN EDUARDO GARCÍA DUCHEN**

**LA PAZ – BOLIVIA**

**2021**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo lo dedico con todo afecto y respeto a la Asociación de Jubilados Universidad Mayor de San Andrés (AJUMSA), donde se logró culminar con actividades programadas, esperando que perseveren estos conocimientos adquiridos en el futuro.

También expreso mi dedicatoria con cariño, amor a mi esposo e hija, y familiares que con solo hecho de existir me dieron fortaleza para continuar mis estudios superiores, de esta manera cumplir con mis anhelos y propósitos personales con constancia y perseverancia que hoy se hace realidad.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios gracias, por el don de la fe y esperanza, por haberme bendecido e iluminado a lo largo de estos años de estudio.

A mi Tutor PhD Dr. Juan Eduardo García Duchén que me transmitió sus conocimientos y experiencias profesionales, también expreso mi mayor reconocimiento por que a pesar de la distancia me orientó y colaboró al disipar mis dudas.

## INDICE

I.	Introducción .....	I
----	--------------------	---

### CAPÍTULO PRIMERO

#### MARCO GENERAL

1.	Planteamiento del problema .....	1.
1.1.	Formulación del problema.....	1
2.	Objetivo .....	2
2.1.	Objetivo General .....	2
2.2.	Objetivos Específico.....	2.
3.	Justificación.....	2
4.	Hipótesis.....	4
4.1.	Variables de la Investigación.....	4
4.2.	Operacionalización de variables.....	4.

### CAPÍTULO SEGUNDO

#### MARCO TEÓRICO

1.	La Vejez.....	7
2.	Adulto Mayor.....	8
3.	Filosofía de la Vida.....	8.
4.	La Filosofía del envejecimiento.....	9.
5.	Concepto de jubilación.....	9
6.	Educación para la jubilación.....	10
7.	La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa.....	10
8.	Filosofía del buen jubilado.....	11
9.	La jubilación en Bolivia.....	12
9.1.	Rentabilidad.....	12
9.2.	Reparto.....	13
9.3.	Pensión de vejez.....	13

10. Afrontamiento de la jubilación .....	14
10.1. Desventajas y ventajas o en el proceso de jubilación.....	15
10.2. Etapas en el proceso de adaptación.....	16
11. TIEMPO LIBRE Y OCIO.....	16
12. ¿Por qué la Jubilación es un importante Proceso de Transición en nuestras vidas?.....	20
13. Proyecto de vida.....	22
13.1. Preparación para la jubilación.....	22

### **CAPÍTULO TERCERO MARCO CONTEXTUAL**

1. Fines y objetivos de (AJUMSA).....	24
2. Historia de la Asociación de jubilados de la universidad Mayor de San Andrés.....	25.
2.1 DIRECTORIO FUNDADORES DE (AJUMSA).....	25
3. Organigrama Actual de la Asociación de jubilados de la Universidad Mayor de San Andrés.....	26
4. Demografía de (AJUMSA).....	26
5. Estatuto orgánico de la asociación de jubilados de la Universidad Mayor de San Andrés.....	26

### **CAPITULO CUARTO**

#### **DISEÑO METODOLÓGICO**

1. Tipo de investigación.....	28
4.3. Diseño de investigación.....	28
4.4. Población.....	29
4.4.1. Muestra.....	29
4.4.2. Tamaño de Muestra.....	29.
5. Técnicas de investigación.....	29.
5.1. Encuesta.....	30

5.2. Entrevista.....	30.
----------------------	-----

## **CAPÍTULO QUINTO**

### **MARCO PRÁCTICO**

Datos de las encuestas.....	31
Datos de la entrevista.....	39

## **CAPÍTULO SEXTO**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

1. Conclusiones.....	52
2. Recomendaciones.....	53.

## **CAPITULO SEPTIMO**

PROPUESTA.....	55
----------------	----

DESCRIPCION DE LA PROPUESTA.....	55
----------------------------------	----

### **OBJETIVOS**

OBJETIVO GENERAL.....	56
-----------------------	----

OBJETIVO ESPECIFICO.....	56
--------------------------	----

TALLER DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS, RECREATIVAS Y CON UN SENTIDO FILOSÓFICO PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA PARA LOS JUBILADOS Y JUBILADAS.....	63
--	----

<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>82</b>
--------------------------	-----------

<b>ANEXOS.....</b>	<b>87</b>
--------------------	-----------

## I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación propone una mirada diferente sobre los cambios que la jubilación conlleva, suelen estar relacionados con la utilización del nuevo tiempo libre, con los contactos sociales y familiares que mantenemos tras dejar de trabajar y con nuestra economía. Estos aspectos que requieren cierta adaptación y si no se resuelve óptimamente pueden llegar a afectar seriamente la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

El cambio forma parte de la vida de los seres humanos y que la jubilación no es más que un cambio de los muchos que experimentamos a lo largo del ciclo vital. Si se tiene una actitud positiva hacia la jubilación se puede ser capaz de comprender todas las oportunidades que brinda la vida.

Mucho se ha escrito sobre las falencias del actual sistema de pensiones, desde un punto de vista financiero y de las bajas pensiones que esto provoca, pero poco o nada se dice frente a como estas bajas pensiones afectan a las personas.

Por lo tanto, es fundamental para una mejor adaptación a los cambios que conlleva la jubilación, sobre temas de personalidad, de preferencias personales, tendencias y emociones. Todas estas dimensiones nos hacen únicos y singulares y van a influir en nuestra forma de entender la realidad y responder a ella.

Cuando la jubilación llega es posible disponer de más tiempo para profundizar en las relaciones familiares y de amistad. Se ha comprobado que disponer de personas amigas es una de las cosas que más satisfacción produce en los seres humanos, independientemente de su edad y condición.

Sólo es necesario desearlo y en ocasiones, mejorar un poco nuestras habilidades sociales.

De esta forma, el objetivo general de esta investigación es “Describir sobre la filosofía de la jubilación desde un enfoque educativo, realizando como propuesta un plan de actividades educativas para los/las jubilados durante la gestión 2019” lo que se logró abarcando aspectos teóricos generales de la jubilación a modo de marco teórico, para luego ahondar en lo que pasa en La Paz - Bolivia al momento de jubilar.

El tipo investigación es descriptiva y propositiva, en la siguiente Sección se explicarán en detalle los pasos que se siguieron, la obtención y análisis de la información.

Dentro de la investigación se elaboró una encuesta y una entrevista para recabar información respecto a la forma de vida de los y las jubiladas de diferentes lugares de la ciudad de La Paz.

Además, la propuesta planteada se efectuó en la Asociación de Jubilados Universidad Mayor de San Andrés (AJUMSA), realizando plan de actividades educativas y actividades físicas que fue un gran aporte para esta Asociación.

## **CAPITULO PRIMERO**

### **MARCO GENERAL**

#### **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El presente trabajo de investigación está orientado a realizar un análisis sobre la jubilación desde un enfoque educativo, tomando en cuenta que la formación del científicos en Educación no se limita al estudio de problemas y situaciones dentro el ámbito formal dentro la educación primaria o secundaria. Creemos que es necesario poner énfasis en la Educación Alternativa y Popular en este caso realizar un estudio acerca de la jubilación aspecto en el que se puede apreciar que poco o nada se hizo por las personas jubiladas, aparte de tener asociaciones, sindicatos, federaciones, las cuales simplemente acogen a los rentistas jubilados.

En la actualidad existe mayor población productiva que es dependiente laboral (aquella menor de 14 años y mayor de 60). En otras palabras, la proporción de población boliviana en edad de trabajar crece más rápidamente que la población dependiente en edad escolar o en edad de retiro.

El problema también está en que los trabajadores no tienen una capacitación para ser independientes de los salarios, bonos y aguinaldos de ellos también invertir en un negocio o realizar nuevos estudios. Los jubilados también trascienden por varios procesos presentes en el momento de jubilarse: problemas de salud, económicos, mala relación de pareja, mala relación con los hijos, personas dependientes a su cargo, etcétera. Además, que haya sido una jubilación forzada y no anticipada.

### **1.1. Preguntas específicas**

- ¿La jubilación afectará de manera directa en las actividades cotidianas y en el mejoramiento de su calidad de vida?
- ¿Cuáles son las desventajas y ventajas de ser jubilado o jubilada?

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo general**

- Describir sobre la filosofía de la jubilación desde un enfoque educativo, realizando como propuesta un plan de actividades educativas para los/las jubilados durante la gestión 2019.

### **2.2. Objetivos específicos**

- Proponer un plan de actividades educativas adecuados para los/las jubilados.
- Detallar los factores que inciden al momento de jubilarse y si existe interrelación con el ámbito educativo de trabajadores jubilados.
- Elaborar una encuesta y entrevista para los jubilados describiendo la situación actual en la que viven
- Analizar la jubilación desde un punto de vista filosófico y educativo para la vida.
- Evaluar los factores que afectan de manera directa en la forma de vida de los jubilados.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

El propósito de la siguiente investigación centra atención en una temática que es indiferente por la educación, tomando en cuenta que es necesario recurrir a una Educación Alternativa y Popular y prestar apoyo desde enfoque educativo a las personas que llegan a la tercera edad y obligadas a jubilarse es necesario aclarar que para muchas personas la jubilación es el inicio de la muerte.

La mayoría de las sociedades actuales se configuran en torno al trabajo; la importancia no es exclusivamente una elección de la persona, sino que está condicionada por el significado, el valor que cada sociedad, el momento histórico le asigna y se internaliza mediante un proceso de socialización, en el que son parte la familia, la cultura, la educación, los ámbitos sociales y económicos en los que interactúa.

La jubilación es más difícil cuando la persona cree que al salir del trabajo lo ha perdido todo. Esto ocurre principalmente cuando no saben valorar el ocio y lo consideran carente de significado.

La siguiente investigación pretende comprender y describir las características respecto al proyecto de vida y filosófica de los jubilados, con la finalidad de conocer los niveles de autovaloración de ellos mismos para así realizar la descripción correspondiente.

Durante la investigación se contribuye fortalecer una conciencia crítica en los trabajadores jubilados respecto al proyecto de vida y demostrar a un sentido filosófico. Además, realizar las oportunidades, tanto académica, laboral, destreza y aptitudes para esta población.

#### 4. HIPÓTESIS

Un plan, programa y un proyecto de vida, aporta de manera necesaria para que los jubilados puedan mejorar su calidad de vida tanto en el sector público y privado

##### 4.1. Variables de la investigación

Variables independientes

Plan y programa

Proyecto de vida

Variables dependientes

Jubilados

Calidad de vida

##### 4.2. Operacionalización de variables

Variables Independientes	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Medidores	instrumentos
Plan y programa	<p>Un <i>plan</i> es una descripción de las intenciones amplias y a corto plazo, en cuanto a lo que uno ve que se requiere para ocuparse de un área</p> <p>Un <i>programa</i> es una serie de pasos en secuencia para llevar a cabo un plan.</p> <p>Un programa está</p>	<p>Social</p> <p>Educativa</p>	<p>Calidad de vida</p> <p>Planificación</p>	<p>Adecuada</p> <p>Inadecuada</p> <p>Existencia</p> <p>No existencia</p>	<p>Encuesta</p> <p>Entrevista</p>

	compuesto de <i>objetivos</i> . Un objetivo es una acción que debería llevarse a cabo para lograr la finalidad que se desea.				
<b>Proyecto de vida</b>	El <b>proyecto de vida</b> es un plan trazado, un esquema vital que encaja en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona que como dueña de su destino decide cómo quiere vivir.	Educativa Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias para sobrevivir durante la jubilación</li> <li>• Opciones para no ser un desocupado</li> </ul>	Retomar otros estudios. Tener otro negocio. Realizar sueños.	Encuesta Entrevista
<b>Variables dependientes</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Medidores</b>	<b>instrumentos</b>
<b>Jubilados</b>	Trabajadores que por cuenta propia o ajena, pasan a una situación pasiva o de inactividad laboral, tras haber alcanzado la edad máxima, o por enfermedad crónica grave o incapacidad. Obtiene entonces	Social	Activo Pasivo	Renta adecuada  Renta inadecuada	

<p><b>Calidad de vida</b></p>	<p>una prestación monetaria para el resto de su vida. La legislación laboral de cada país estipula condiciones diferentes al respecto.</p> <p>La calidad de vida refiere a las condiciones en que vive un ser humano y que determinan una vida digna y placentera, o una vida llena de aflicción.</p>	<p>Educativa</p>	<p>Existencia de planes y programas</p>	<p>Calidad de planes y programas</p>	<p>Revisión bibliográfica</p>
-------------------------------	---	------------------	---	--------------------------------------	-------------------------------

## **CAPÍTULO SEGUNDO**

### **MARCO TEÓRICO**

Para poder elaborar el marco o sustento teórico en la presente investigación se tuvo que recurrir a extraer definiciones y conceptos de diferentes autores, ya que nadie se ha preocupado por prestar apoyo a los/as jubilados/as en nuestro país. Los/as jubilados/as, requieren de un apoyo pedagógico y educativo para poder sobrellevar los años que les restan.

Asimismo, creemos que es oportuno dar un granito de arena desde el enfoque educativo y revalorando la Educación Alternativa.

#### **1. LA VEJEZ**

Para tener una visión integral sobre la vejez, es necesario abordarlo desde una perspectiva a nivel biológico, psicológico y social.

*Se puede apreciar sobre la vejez, “como el miedo a envejecer es patrimonio de los jóvenes y el miedo a la muerte es propio de los ancianos”. La vejez se puede vivir como una etapa más de la vida, por lo tanto se puede disfrutar la vejez como cualquier otra etapa vital. (Ucha Florencia, 2010, p. 30).*

“La vejez es una etapa donde se descansa de la explotación laboral, exigencias de la sociedad, de la depresión y competencia laboral, pero a la vez en este ciclo es una desventaja al ser aislados, privados e ignorados en la sociedad”. Así mismo en la forma en que las personas mayores satisfagan sus necesidades físicas, psicológicas, de independencia, espirituales, sociales y de su medio ambiente, les resultara más agradable el vivir diariamente. (Erikson Erik, 1986, pág. 96)

## **2. ADULTO MAYOR.**

Se puede mencionar que el adulto mayor posee una gran madurez y sabiduría a través de las experiencias de la vida en general.

Porporatto menciona, "*adulto mayor es toda persona que se encuentra cursando la última etapa de la vida, a posteriori de la adultez*" Además es un término reciente que se le da a las personas que tienen más de 65 años de edad, también estas personas pueden ser llamados de la tercera edad. (Ucha Florencia, 2013)

Ser adulto mayor en Bolivia significa ser desprotegidos, desatendidos, ya que esta población fue aumentando de gran manera que la mayoría está envejeciendo a un ritmo más acelerado y además requieren más atención a esta población. (Ichuta Nina Carlos, 2018)

Es importante construir una cultura de la vejez para que sea considerado por los demás como un sujeto socialmente activo, no menospreciar sus habilidades y tener una educación permanente. (Ichuta Nina Carlos, 2018)

## **3. FILOSOFÍA DE LA VIDA.**

Filosofía de la vida es una expresión que sirve para detallar un conjunto de ideas y actitudes que forman parte de la vida de una persona o grupo de personas. También existe otra definición alternativa como, la filosofía de vida es la forma en que una persona decide cómo vivir. (Rosental-ludin, 1975, p. 130)

Entonces la filosofía de la vida nos da a conocer dos campos uno de ellos tiene una gran característica que es la descendencia, la capacidad que una

forma de vida tiene para generar descendientes, también la vida es la unión del alma con el cuerpo. (Costa Augusto, 2017, p. 120)

#### **4. Filosofía del envejecimiento**

“El hombre nace para vivir la vida, pero puede perdersela”. Se comprende que cuando cumplimos nuestro ciclo de vida exitosamente la vida nos recompensa de manera satisfactoria. Pero cuando hay una diferencia entre madurar y envejecer, pero las personas se equivocan. Creen que envejecer es madurar, pero el envejecimiento pertenece al cuerpo. Todo el mundo envejece, todo el mundo se vuelve viejo, pero no necesariamente maduro. La madurez es un crecimiento interior. El envejecimiento no es algo que tú haces, sino algo que sucede físicamente. (Bhopal, 2017, p. 3)

Para combatir dicha soledad existen algunas posibilidades, la primera de las cuales es la de poner a la persona anciana en contacto con otras personas. Además, hay nuevos instrumentos para combatir la soledad del adulto mayor es: la risoterapia y la robótica social. Que apoyaran de manera exitosa. (Evandro, 2020, p. 46)

#### **5. Concepto de Jubilación**

“La jubilación es el procedimiento donde el trabajador abandona el mercado laboral principalmente por motivos de vejez”. Además es un trámite donde el individuo pasa por situaciones lamentables ya sea por salud o núcleo familiar que le impidan al individuo seguir trabajando. (Guillermo Westreicher, 2019, p. 3)

Respecto a la jubilación puede ser fundamental para construir los principios para el futuro, si tenemos la dicha de llegar a él, lo es más aun cuando se es joven. Sino más bien aportar los aspectos elementales que ayuden a la reflexión personal del jubilado o jubilada. (Caurin Juanma, 2016, pág. 2)

La jubilación implica aspectos a la vez positivos y negativos, constituye un aspecto positivo el hecho de que una parte importante de la población activa puede abandonar el mercado laboral para dar paso a nuevas generaciones de profesionales para poder ejercer actividades laborales. El hecho de abandonar la actividad laboral, con la inevitable reducción de los ingresos y del status social de la persona, constituye un aspecto negativo. (Caurin Juanma, 2016, pág. 2)

## **6. Educación para la jubilación**

La jubilación en Bolivia respecto a la educación continua no existe porque los presupuestos para educación, son designados para jóvenes y no para los ansianos por ende los proyecto para este sector son vanos.

Las estructuras de las instituciones educativas contemplan escuelas, colegios secundarios, universidades, todos encaminados a la formación e información de niños, jóvenes y adultos jóvenes, preparándose para incorporarse al campo laboral. (Cuenca Cabeza, 2009)

También menciona en esta revista la educación tradicional está en deuda con los adultos mayores y estos se rebelan, dejando atrás el concepto de "pasivos", al buscar y propiciar nuevas formas de enseñanza, las que se inscriben como educación para la actividad; nuevas estructuras en las que cuentan los espacios donde crecer, crear y recrear, comunicarse, transmitir sus experiencias, continuar con la formación personal, aprendiendo y enseñando. (Calleja Ruiz, 2019)

## **7. La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa**

La persona jubilada suele atravesar diferentes crisis, como el poder asimilar, aceptar la realidad, por que empieza a generar cierta inquietud y un cierto

desequilibrio en la persona adulta, por lo tanto individuo aún desconoce ocupar su tiempo libre. (Meza Monica, 2008, p. 118)

El ambiente de las personas jubiladas son las mismas actividades que realizaban habitualmente: comen, duermen, juegan, pasan el rato con los amigos, participan en organizaciones de todo tipo, leen, miran la televisión.

Por lo tanto el saber vivir el tiempo libre requiere una educación. La mejor manera es seguir teniendo voluntad de vencer las dificultades, conservar la curiosidad por las cosas, mantener el espíritu joven. Los años que tiene por delante el jubilado aún pueden ser muchos. El mejor "elíxir de la juventud" es mantenerse activo y tener abierto el espíritu creativo. (Sanchez José, 1991, p. 186)

En este sentido si el trabajo implica una actitud, es algo para lo que el hombre está hecho, es una motivación que nos ayude para seguir manteniendo esa pensamiento, esa actitud hacia el trabajo; por ello, es importante ir preparando uno o más proyectos previos a la jubilación. El centro de trabajo donde se labora es el mejor punto de partida para realizar una "educación para la jubilación" (Sanchez José, 1991)

### **8. Filosofía del buen jubilado**

Según la revista "cosas del día", "Hay el mundo gente que se retira y gente que no se retira". Cuando el trabajador se encuentra en la rutina de generar buena economía, tener un cargo importante, amistades trascendentales y un buen empleo, en el momento de la jubilación las personas no suelen adaptarse a este cambio que les causa depresión, estrés, enfermedades y desesperación. (Costa Augusto, 2017)

Significa que un buen jubilado o jubilada, ante este cambio tan significativo en su vida, pues ser debe ser humildes y tener descendencia.

## **9. La jubilación en Bolivia**

“La jubilación en Bolivia la posibilidad de vida es de 63 años para los hombres y 58 para las mujeres, que sitúa la esperanza de vida global en 68 años para ambos sexos” según los datos de la ONU, una media que asciende a 73 años en Latinoamérica y a 80 años en Europa occidental. Cabe resaltar que son datos establecidos a nivel mundial (Mena Soledad, 2019, p. 4)

En Bolivia según la Ley 065 de Pensiones indica que un trabajador con igual o más de 30 años de aportes debería jubilarse con el 70 por ciento del monto del salario ganado en los últimos cinco años y cabe mencionar que este hecho no se cumple para los trabajadores que además realizan sus aportes. (Mena Soledad, 2019, pág. 45)

Hablar de jubilación en Bolivia, no toma interés a las peticiones y demandas que requieren las personas que están en este proceso, ya que las rentas, pensiones son muy reducidos. Por lo tanto estado ha reducido la edad para jubilarse y causa el aumento de la población pasivo.

### **9.1. Rentabilidad**

La rentabilidad en Bolivia es muy baja ya que demuestra 18 a 3% del presente año, es decir no abastece con la necesidades de los/las jubilados, para el cuidado de la salud y subsistir. Según los datos de la rentabilidad, las administradoras de Pensiones registraron una caída significativa en la rentabilidad de los ahorros previsionales. (Morales Osmary, 2019, p. 4)

Analizando sobre las rentas de los nuevos jubilados, se puede comprender que existe un ingreso bajo el actual régimen, no garantiza proporcionalmente una renta digna a la vejez y no garantiza para la sobre vivencia.

## **9.2. Reparto**

Se denomina reparto a un sistema de seguro solidario para la vejez. Además la renta en una especie de bolsa común y se consideraba las tres últimas papeletas de pago, con las que se promediaba la futura renta jubilatoria. Entonces con 25 años de trabajo un jubilado podía acceder al 75 por ciento en su futura pensión, señaló. (Morales Osmara, 2019, p. 4)

Bonadona advirtió que la esperanza de vida se calcularía hoy por encima de 100 años, si una persona es longeva esta situación no es aplicable a los demás jubilados puesto que no se puede generalizar la esperanza de vida de una sola persona. (Morales Osmara, 2019, p. 4)

Hoy en día para lograr esa misma situación el trabajador debe cotizar 35 años a una cuenta individual, la misma que no solamente consigna los aportes mensuales realizados sino la rentabilidad de los ahorros del trabajador.

## **9.3. Pensión de vejez**

Consiste en el Pago de una Pensión Mensual de por vida para el Asegurado, pensiones mensuales por muerte para los Derechos habientes Vitalicias y Temporales, según corresponda y el pago de los gastos funerarios al fallecimiento del Asegurado, siempre que el Asegurado cumpla con los requisitos establecidos en la normativa vigente. (FUTURO DE BOLIVIA S.A. - AFP , 2010)

Los trabajadores pueden acceder a la Pensión de Vejez que se financia con sus ahorros y la compensación de cotizaciones si corresponde, sin embargo,

los que tienen un monto de renta bajo pueden favorecerse con la Pensión Solidaria de Vejez que, además, les otorga una fracción de un fondo especial creado para este fin. (URGENTEBO, 2019, p. 4)

No obstante, a medida que pasan los años, la cantidad de trabajadores que se benefician con la Compensación de Cotizaciones disminuirá y el número de jubilados que deben acudir la Pensión Solidaria ha crecido. (BBC Mundo, 2010 11 diciembre 2010, p. 2)

En ese entendido, Hurtado planteó que el sistema de pensiones debe pasar de una reforma mercantil a una reforma social, que recupere los principios de solidaridad, universalidad y eficiencia”.

## **10. Afrontamiento de la Jubilación**

La jubilación es un acontecimiento importante en la vida de la persona; implica la elección de un estilo de vida que no surge en un momento dado, sino que es un proceso continuo de identificación de deseos, necesidades, desarrollo de planes, lo que constituye la esencia de una correcta planificación de la jubilación.

La pérdida de la capacidad adquisitiva y de las habilidades o capacidades personales, de la red de relaciones y de la propia identidad, son situaciones estresantes; sin embargo, no todas las personas enfrentan situaciones de crisis al dejar de trabajar y en caso de presentarse difiere en cada caso.

Existen muchos factores que condicionan el afrontamiento positivo o negativo así como el logro de una adecuada adaptación. Entre ellos se destacan: el tipo de trabajo realizado; nivel de ingresos; situación de salud; factores psicológicos, físicos o sociales que inciden en la vivencia de la jubilación (Reitzes y Mutran, 2004).

### 10.1. Desventajas y ventajas en el proceso de jubilación

Durante el proceso de jubilación se encuentra dos fases que entorpecen y favorecen durante el proceso de jubilación donde se demuestra en este cuadro. (Paredes. 2006: 138)

Positivos	Negativos
<b>Descenso paulatino de la actividad laboral</b>	Enfermedades físicas o psíquicas
<b>Realización de actividades extra laborales satisfactorias en los años previos a la jubilación</b>	Discapacidad funcional
<b>Planificación a priori de las actividades a realizar en el nuevo período</b>	Aislamiento social
<b>Nivel socio económico alto</b>	Estado civil: soltero, divorciado, separado
<b>Nivel cultural alto</b>	Disminución de la capacidad intelectual
<b>Relaciones matrimoniales satisfactorias</b>	Clase social baja
<b>Aceptación previa de la jubilación como un hecho positivo</b>	Brusquedad en el cambio: actividad – inactividad
<b>Relaciones sociales amplias y gratificantes</b>	Dependencia excesiva
<b>Personalidad flexible</b>	Actitudes conservadoras e inmovilistas
<b>Realización de cursos de preparación</b>	Poder adquisitivo bajo
<b>Existencia de grupos de apoyo en el primer período de Jubilación</b>	Falta de actividades extra laborales satisfactorias en los años previos a la jubilación
<b>Buena adaptación a situaciones previas de cambio</b>	Falta de conciencia positiva respecto a los jubilados en la sociedad
<b>Vivir en medio rural</b>	Bajo nivel cultural

(Paredes. 2006: 138)

## 10.2. Etapas en el proceso de adaptación

El proceso de adaptación constituye un proceso continuo, a pesar de que laboralmente supone un cambio brusco de la actividad a la inactividad. Existen diferentes etapas ideales y teóricas que varían en cada persona pero que han sido identificadas a través de diferentes investigaciones longitudinales a saber:

Prejubilación	Planteamiento de expectativas sobre la jubilación y de objetivos alcanzables. Incide la actitud
Luna de Miel	Se intenta hacer todo lo que se deseó y no se pudo o se disminuye la actividad
Desencanto	Ante el no-cumplimiento de las expectativas, la persona siente que le falta algo. O realiza un exceso de actividades y se agota o se siente inútil sin tener nada productivo que hacer
Reorientación	Se forman expectativas más realistas sobre la jubilación hasta el logro de un ajuste entre las percepciones y la realidad. Planteamiento de la persona sobre cómo desea que transcurra esta etapa de la vida
Estabilización	Acomodación a una predecible rutina

Las etapas varían según la persona y el orden en que aparecen no es el mismo, incidiendo en ello el modelo de sociedad. Es importante destacar que la jubilación es diferente del envejecimiento y produce impacto en las áreas psicológicas, cognitiva, comportamental, psicoactiva y de relaciones sociales. (Paredes. 2006: 138)

## 11. TIEMPO LIBRE Y OCIO

En etapas más jóvenes existen también momentos clave del ciclo vital como por ej. Tener el primer trabajo, contraer matrimonio, etc. y la mayoría no tiende a percibir las pérdidas que dichos cambios suponen para la vida de un estudiante o de una persona soltera. En estos casos nos centramos en el

reto, en las posibilidades de desarrollo personal que suponen ambos casos. (Subirats. 2008: 119).

Ante la jubilación es necesario centrarse en la oportunidad que otorga para el desarrollo personal y/o social, así como para el desarrollo de diversas actividades acorde a nuestra personalidad y preferencias. Luego de la jubilación se produce la desvinculación del mundo del trabajo, por lo cual la disponibilidad del tiempo libre representa uno de los bienes más preciados. Debe evitarse la lectura negativa del momento que conlleva a centrarse en las pérdidas en tanto privilegios sociales, ganancias económicas y relaciones. Implica un cambio en la estructuración del tiempo pasando de horario laboral a tiempo libre. Su abordaje requiere formación y disposición de cambio, constituyendo un reto.

No obstante la disponibilidad de tiempo libre, se ha demostrado que un alto porcentaje de actividades que las personas realizan luego de la jubilación son sedentarias y en solitario (Lennartsson y Silverstein, 2008). Son aún pocos los mayores que inician después de jubilarse alguna actividad nueva (Observatorio de Mayores – Imsero, 2009).

Este tema nos lleva a una reflexión acerca del proyecto vital así como al análisis de actividades que pueden realizarse en el tiempo libre y la cobertura de las necesidades vitales más importantes. Requiere un ejercicio de libertad personal que implica: querer, saber y poder.

El “querer” es un punto de partida que implica un proceso de autoreflexión personal y de querer ejercer la responsabilidad de la propia salud. Existe una tradición de considerar que otras personas o entidades son las responsables de nuestra salud como por ej. El médico, el centro socio - cultural, etc., pero esta concepción está cambiando ya que los verdaderos responsables del bienestar son las personas mismas y la autodisciplina personal. Ello implica

analizar nuestro “discurso interno”, su coherencia, si las ideas negativas en torno a la vejez y el envejecimiento o con relación al ocio “quieren más que nosotros”. Las personas parecen tenerlo claro pero la reflexión se basa en estereotipos como por ejemplo:

1. Una persona mayor puede decir: “Si yo me encuentro fenómeno, soy capaz de hacer lo que me proponga” y luego argumentar frente a la propuesta de un amigo o familiar para que aprenda algo que siempre le gustó: “Yo ya soy muy mayor para eso”. Aquí se ven los conceptos negativos sobre las capacidades en la vejez.
2. Otra persona puede comentar: “A mí lo que me gusta es descansar que para algo he trabajado toda la vida”. No podemos imaginar una persona que ocupe largos años descansando. La reflexión se basa sobre una consideración inadecuada de que el descanso pleno es salud.
3. Otra persona puede comentar: “Yo cuando me jubile voy a viajar, conocer los lugares que nunca pude”. No imaginamos una persona que ocupe largos años de aeropuerto en aeropuerto. Aquí se reduce el ocio a una diversión puntual y por ello es necesario profundizar acerca de las posibilidades que ofrece el ocio. (Yanguas, Leturia, y otros. 2008: 134)

Con respecto a “saber” cómo desarrollar el tiempo libre, que es lo que estructura el tiempo en la vejez, la planificación de un proyecto ocupacional a mediano y largo plazo constituye uno de los mayores retos para las personas mayores de hoy. Se trata de seguir teniendo la misma proyección de futuro que se tiene en otras etapas de la vida.

El ocio supondría el conocimiento sobre cómo mejorar la propia salud, un acercamiento a la cultura y la ampliación de las posibilidades de participación social, dentro de una filosofía de proyecto vital para una etapa de la vida en la que no existen pautas a diferencia de otras etapas donde sí existían acerca de la representación del papel de padre, de trabajador, etc.

En relación con el “poder” vivir el tiempo libre supone: vencer una serie de dificultades tales como problemas económicos, la relocalización que en muchos casos supone una pérdida de control y por lo tanto dificultades para acceder a los recursos, por lo cual, la persona debe adoptar un rol “activo” en la búsqueda de soluciones.

Existen diversas oportunidades de desarrollo personal y éstas pueden repercutir en todos los aspectos que componen la salud integral: bienestar biológico, psicológico y social. Las actividades pueden ser:

- ✚ **Físicas:** permite el desarrollo y la compensación de los efectos del envejecimiento desde un punto de vista fisiológico. Así aumenta la fuerza, el equilibrio, la elasticidad, la agilidad y la capacidad pulmonar. Influye, asimismo, en el estado de ánimo y permite el disfrute personal y nuevas oportunidades de intercambio social.
  
- ✚ **Formativas:** algunas actividades suponen un avance en el nivel de conocimientos y otras suponen el desarrollo de una habilidad y de la capacidad creativa. Constituyen oportunidades de entender mejor la realidad actual así como de integración y participación social. Favorece la atención, la memoria, la capacidad de análisis con los consiguientes efectos positivos en la capacidad mental.

## **¿Qué se entiende por Jubilación y Retiro Laboral?**

La Real Academia Española (RAE) define Jubilación de dos formas: como “la acción y efecto de jubilarse”. Y también como “pensión que recibe quien se ha jubilado”. En el presente trabajo nos referiremos a jubilación como la acción y el efecto de jubilarse, entendiendo esto último como “Disponer que, por razón de vejez, largos servicios o imposibilidad, y generalmente con derecho a pensión, cese un funcionario civil el ejercicio de su carrera o destino”, la definición de la RAE de jubilar. (CHILE, 201)

El retiro laboral a su vez se entiende como la salida definitiva de la actividad laboral y se pone como un sinónimo de la Jubilación, en la totalidad de los textos consultados. En el presente seminario de título también trataremos el retiro laboral y la jubilación de forma indistinta.

## **12. ¿Por qué la Jubilación es un importante Proceso de Transición en nuestras vidas?**

La importancia de este proceso y nombra el retiro de la vida laboral, como uno de los hitos de cambio más importante de las personas, así como también lo son el desempleo, los duelos, los partos, los cambios de colegio en los niños o de trabajo en los adultos, los descensos de grado, la mutilación de alguna parte de tu cuerpo y la migración, por ejemplo. Lo relevante de esto es que en todas estas situaciones los individuos se enfrentan con la necesidad de dejar un modo de vida para aceptar y entender otro, por lo que en el proceso tenemos que re-evaluar nuestros valores y las metas que perseguimos en nuestras vidas, y esto en sí, es parte del proceso de transición. (Kaplan, Daniel;, 2019)

### **13. Proyecto de vida**

Es necesario planificar el tiempo libre, para lo cual debemos analizar el punto de partida que nos permita construir una línea de base integrada por las actividades que realizamos. Ello nos permitiría establecer comparaciones entre la situación actual y la situación deseada.

Es importante definir un objetivo de cambio hacia el aumento de actividades que supongan mayores beneficios para nuestra salud partiendo de los gustos y recursos personales. El mejoramiento del planteo de proyecto personal supone el análisis de los siguientes puntos:

- Análisis de los recursos y limitaciones personales. Ello supone analizar si las actividades actuales potencian y compensan esas características.
- Análisis de posibles cambios de planteamiento de metas. (Fandiño, 2008: 154)

Cuando se realiza el análisis de recursos y limitaciones personales, nos encontramos ante una adaptación adecuada cuando se realiza el proceso que comprende: selección de actividades; compensación de limitaciones; optimización de recursos y normalización de la vida cotidiana.

Dentro de las limitaciones personales se destacan: problemas de movilidad; estado de cansancio general; dolor crónico; déficits sensoriales; problemas de memoria; bajo estado de ánimo; bajo nivel de motivación; no realizar ninguna actividad que reporte bienestar; no tener claro qué hacer; bajo nivel de relaciones sociales; poco interés por las relaciones sociales. Para cada limitación hay una solución.

La potenciación de los recursos supone seguir un entrenamiento para preservar las funciones físicas y mentales o profundizar sobre cómo mantener el dominio de una actividad. (Fandiño, 2008: 159)

Para definir necesidades de cambio deben señalarse cuáles son las limitaciones y cuáles son los recursos con los que se cuenta. El planteamiento de un proyecto implica el análisis de esos recursos y limitaciones personales así como del equilibrio vital de manera de proceder a planear los cambios.

El análisis del proyecto podemos hacerlo en función de dos aspectos:

- Planificación de actividades de ocio que tengan presentes aspectos físicos, psicológicos y sociales.
  
- Establecimiento de metas concretas en relación con actividades: - que cubren necesidades básicas (entretenimiento, descanso y relaciones);  
- de realización personal (incremento de conocimientos, ejercicio de habilidades y participación en la comunidad). (Fandiño, 2008: 168)

Sin tener cubiertas las primeras no es posible obtener resultados de las segundas.

La consecución de metas personales trae la consiguiente superación personal y refuerzo de la autoestima.

### **13.2. Preparación para la Jubilación**

Desde el punto de vista histórico, la preparación para la jubilación nació en la década del 40 de las luchas de los sindicatos obreros norteamericanos con el objetivo de ayudar a las personas de cierta edad a abandonar su papel productivo y adaptarse a una nueva forma de vida.

Luego de ello, directores de empresa ingleses se interesaron por el tema fundando una asociación de preparación para la jubilación, presentando en 1963 en ocasión del Congreso Internacional de Gerontología en Copenhague, experiencias piloto en la materia. En Suiza, en 1966, se ofrece a la población de Ginebra conferencias sobre la preparación para la jubilación, creándose cursos en 1968 en Lausanne bajo la iniciativa de Central de Información de los problemas de la Vejez. En 1973 se crean en la Suiza alemana cursos de preparación para la jubilación.

En el año 1977 el Consejo de Europa informaba sobre la conveniencia de la preparación para la jubilación; en el año 1980 a través de la Recomendación de la OIT No. 162 4 se hace referencia a la importancia y necesidad de la preparación previa al retiro; en 1982 la Asamblea de Naciones Unidas sobre el Envejecimiento realizaba una declaración en que se debía incluir la preparación en la transición trabajo jubilación.

En Europa se destaca Francia, Bélgica, Irlanda, Alemania, Suecia, España entre otros. Encuestas realizadas entre 1981 y 1984 constatan que la participación no excede el 5% de la masa de trabajadores, estimándose que incide en ese nivel de participación la escasa difusión y conocimiento del tema.

Experiencias en el tema demostraron que el ajuste y satisfacción con el proceso de jubilación eran mayores entre las personas que fueron "preparadas". Dificultades de adaptación e insatisfacción con la vida se percibió en aquellos que no fueron preparados.

## **CAPITULO TERCERO**

### **MARCO CONTEXTUAL**

#### **1. Fines y objetivos de (AJUMSA)**

La Asociación tiene como fines la unión y la colaboración de todos los miembros y la defensa de sus intereses, siendo los objetivos los siguientes:

- a) Defensa intransigente de los derechos adquiridos y beneficios a que son acreedores los jubilados de "AJUMSA", tales como la renta de vejez, invalidez y muerte, gastos de funerales, prestación de servicios médicos, farmacéuticos y hospitalarios.
- b) Cooperar a los asociados en los trámites y cobro de sus beneficios sociales, reajuste de rentas y otros beneficios que por ley les corresponda, colaborando a sus miembros en los trámites relacionados con las prestaciones de enfermedad, accidentes, invalidez y otras, así como a su familia en lo relativo a rentas de derecho - habientes y funerales.
- c) Promover conferencias, reuniones y eventos de carácter social, académico, cultural, deportivo y otros que coadyuven a la integración de sus miembros y a fortalecer su calidad de vida.
- d) Realizar gestiones para coadyuvar en la adquisición de terrenos con destino a colonias colectivas vacacionales, sede social para los asociados, mausoleos, etc.
- e) Mantener relación con la Universidad Mayor de San Andrés con las organizaciones sindicales de docentes y trabajadores administrativos, para coordinar acciones de beneficio mutuo, así como con organismos

afines del sector pasivo.

## **2. Historia de la Asociación de jubilados de la universidad Mayor de San Andrés.**

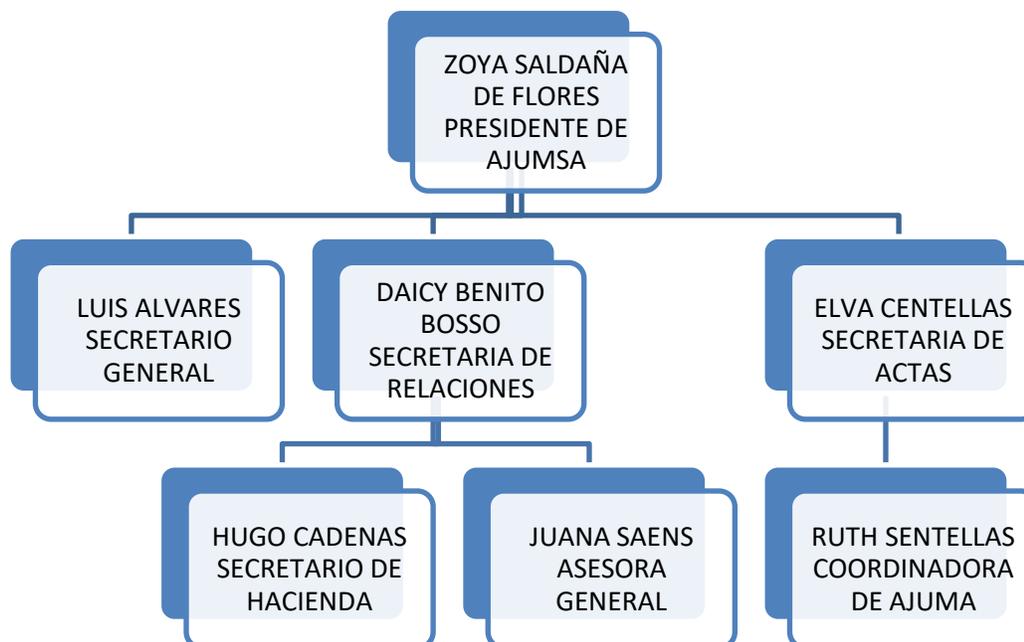
La Asociación de Jubilados de la Universidad Mayor de San Andrés - AJUMSA - creada el 6 de mayo de 1983 con Personalidad Jurídica reconocida por el Estado mediante Resolución Suprema N° 20005 del 28 de Julio de 1985, es una entidad social sin fines de lucro, con autonomía y patrimonio propio que agrupa a ex- Docentes y Administrativos de la Universidad Mayor de San Andrés, del Seguro Social Universitario La Paz, del Comité Ejecutivo de la Universidad Boliviana (CEUB) y otras instituciones afines.

### **1.1 DIRECTORIO FUNDADORES DE (AJUMSA)**

El presente Estatuto y los Reglamentos en vigencia, fueron aprobados en la Asamblea general de socios de fecha 21 de abril de 1.999, bajo la gestión del Directorio siguiente:

Dr. Orto Brieger Iñiguez	Secretario Ejecutivo
Lic. Jaime Cajias Telleria	Secretario General
Lic. Nicolás Nogales Pol	Secretario de Hacienda
Sr. Walter Alarcón	Secretario de Actas
Sr. Gastón Callejas E.	Secretario Relaciones y Biblioteca
Dr. Roberto Auchén Homsi	Representante al S.S.U.
Dr. Eduardo Maldonado R.	Vocal Titular
Sra. Lily Escalante Urquidi	Vocal Titular
Sr. Santiago Rendón Apaza	Vocal Titular
Sra. Sarah S. de Várela	Vocal Suplente
Sr. Mario Duran Jiménez	Vocal Suplente
Sr. Isidro Chávez Quispe	Vocal Suplente
Lic. Juan Carrasco Cordova	Director Programa N° 1

### 3. Organigrama Actual de la Asociación de jubilados de la Universidad Mayor de San Andrés.



### 4. DEMOGRAFIA DE (AJUMSA)

La Asociación tendrá una duración indefinida, constituyendo su domicilio principal en la ciudad de La Paz - Bolivia, calle Loayza N° 233, Edificio Mariscal de Ayacucho, Mezannine, Oficina 1-A

AJUMSA está afiliada a la Confederación Nacional de Jubilados y Rentistas de Bolivia y a la Federación Nacional de Jubilados Universitarios.

### **Estatuto orgánico Asociación de jubilados Universidad Mayor de San Andrés**

En este acápite representa el Estatuto Orgánico de la Asociación de Jubilados de la Universidad Mayor de San Andrés. Donde se muestra la fundación de la institución, los fines, objetivos y como está conformada esta Asociación

**ARTICULO 1°.** - La Asociación de Jubilados de la Universidad Mayor de San Andrés - AJUMS A - creada el 6 de mayo de 1983 con Personalidad Jurídica reconocida por el Estado mediante Resolución Suprema N° 20005 del 28 de Julio de 1985, es una entidad social sin fines de lucro, con autonomía y patrimonio propio que agrupa a ex- Docentes y Administrativos de la UMS A, del Seguro Social Universitario La Paz, del Comité Ejecutivo de la Universidad Boliviana (CEUB) y otras instituciones afines.

**ARTICULO 2o.-** La Asociación tiene como fines la unión y la colaboración de todos los miembros y la defensa de sus intereses, siendo los objetivos los siguientes:

- f) Defensa intransigente de los derechos adquiridos y beneficios a que son acreedores los jubilados de AJUMS A, tales como la renta de vejez, invalidez y muerte, gastos de funerales, prestación de servicios médicos, farmacéuticos y hospitalarios.
- g) Promover conferencias, reuniones y eventos de carácter social, académico, cultural, deportivo y otros que coadyuven a la integración de sus miembros y a fortalecer su calidad de vida.
- h) Mantener relación con la Universidad Mayor de San Andrés con las organizaciones sindicales de docentes y trabajadores administrativos, para coordinar acciones de beneficio mutuo, así como con organismos afines del sector pasivo.

**ARTICULO 4o.-** AJUMSA está afiliada a la Confederación Nacional de Jubilados y Rentistas de Bolivia y a la Federación Nacional de Jubilados Universitarios.

# CAPÍTULO CUARTO

## DISEÑO METODOLÓGICO

### 1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es descriptiva y propositiva, que van estudiando los aspectos que señalan los modelos e instituciones que trabajan con población jubilada a una filosofía educativa. Además propone el fortalecimiento y el mantenimiento de estos colectivos, con el fin de lograr altos niveles de productividad y alcanzar reconocimiento científico interno y externo sí como las líneas de investigación.

Según Hernández Sampieri: *“Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”*. (Hernández. 2008: p, 114)

#### 1.1. Diseño de investigación

El Diseño de Investigación es transaccional o transversal, porque la recolección de datos se la realiza en un solo momento. Según León: *“El objetivo del presente análisis es: describir una población en un momento dado. Si bien todas las opiniones acaban cambiando con el transcurso del tiempo, en muchos contextos es suficiente con conocer cuál es los estados actuales de la cuestión.”* (León. 2003: 363)

- Se recolectaron los datos en un solo momento, en un tiempo único.

- Se tuvo como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiestan las dos variables o conceptos.
- Se midió a un grupo de personas y dando a conocer su descripción.

## **1.2. Población**

Esta investigación se dirige a ex trabajadores de diferentes fuentes de trabajo como privado y público, que están en este proceso de jubilación, se tomó prioridad a este grupo social.

### **1.2.1. Muestra**

Para esta investigación se seleccionó, la muestra no probabilística, de tipo intencional. Tomando como muestra a 90 jubilados entre ellos varones y mujeres del público y privado.

### **1.2.2. Tamaño de Muestra**

Se tomó como muestra a 90 jubilados entre ellos varones y mujeres del sector público y privado.

## **2. Técnicas de investigación**

Dentro de la presente investigación se plasmó dos técnicas una encuesta y entrevista para recolección de datos e información y además facilitó una respuesta adecuada a la indagación esperada.

### **2.1. Encuesta y entrevista.**

Dentro la investigación se utilizó estos instrumentos, para obtener los siguientes resultados respecto a los jubilados del sector público y privado, además conocer respecto al proyecto de vida de tener un sentido filosófico.

### **2.2. Encuesta.**

Se efectuó 14 preguntas a noventa personas jubiladas en la casa de jubilado de la ciudad de la Paz, asociaciones y federaciones donde se designó las hojas con preguntas a adultos mayores que ya fueron retirados de su fuente de trabajo. Las preguntas constan del tiempo de cinco minutos máximo.

### **2.3. Entrevista.**

Se realizó la entrevista a ocho jubilados y jubiladas en la casa de jubilado de la ciudad de la Paz, asociaciones y federaciones donde se formuló seis preguntas, para conocer las respuestas de los entrevistados donde se efectuó en un tiempo determinado de cinco a diez minutos máximo.

## CAPÍTULO QUINTO

### MARCO PRÁCTICO

#### 1. RESULTADOS DE LA ENCUESTA

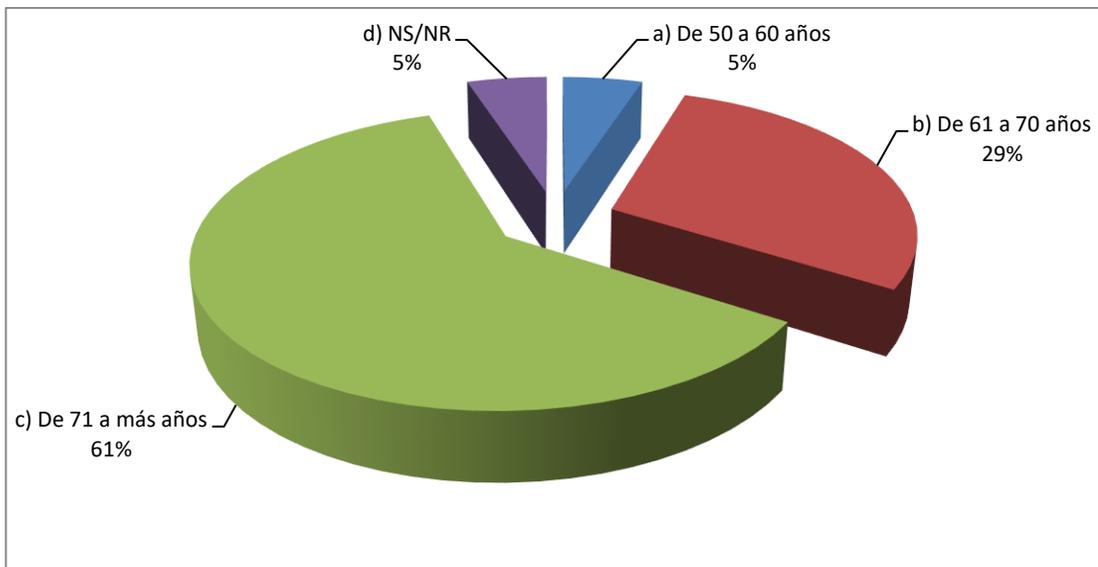
##### EDAD:

TABLA N° 1

	Referencia	Porcentaje
a) De 50 a 60 años	5	5
b) De 61 a 70 años	26	29
c) De 71 a más años	54	61
d) NS/NR	5	5
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

GRAFICO N° 1



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

De acuerdo con los datos obtenidos todas las personas son adultos mayores, esto de acuerdo a la legislación la cual señala que no es adulto mayor a partir de los 60 años.

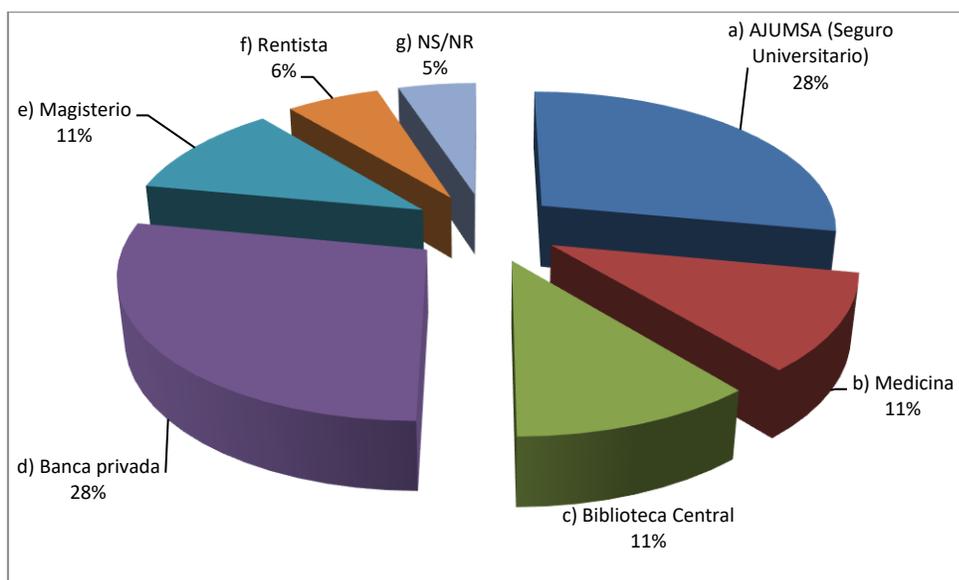
### Sector en que se jubiló:

**TABLA N° 2**

	Referencia	Porcentaje
a) AJUMSA (Seguro Universitario)	25	28
b) Medicina	10	11
c) Biblioteca Central	10	11
d) Banca privada	25	28
e) Magisterio	10	11
f) Rentista	5	6
g) NS/NR	5	5
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

**GRAFICO N° 2**



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Si bien la investigación se centra a jubilados que trabajaron en diferentes sectores como: Rentistas, Magisterio, Banca Central, Medicina, AJUMSA (Seguro Universitario) y otros en particular no respondieron a la pregunta.

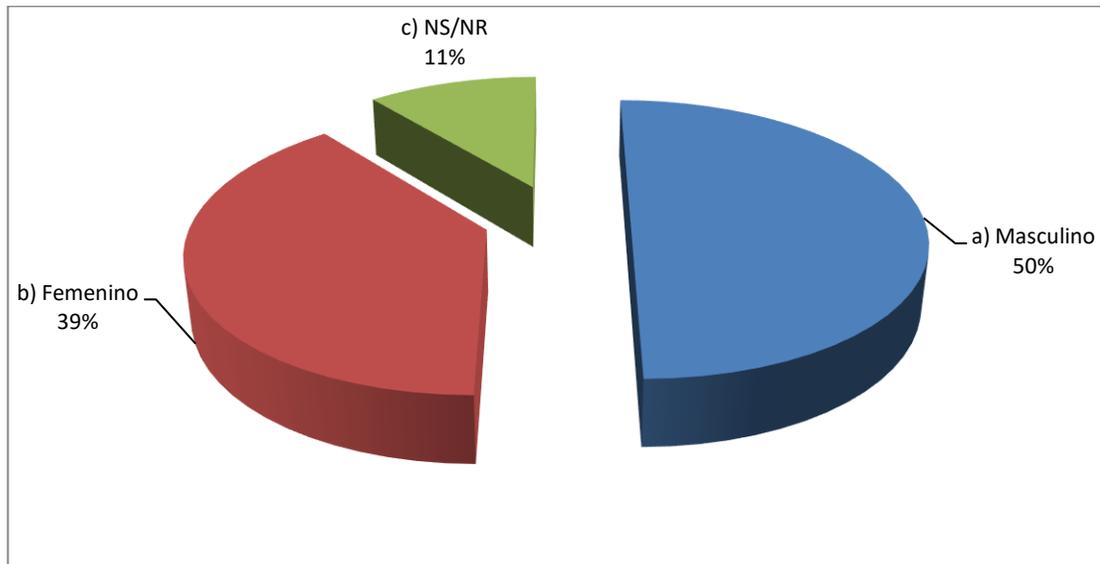
Genero:

**TABLA N° 3**

	Referencia	Porcentaje
a) Masculino	45	50
b) Femenino	35	39
c) NS/NR	10	11
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

**GRAFICO N° 3**



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Durante la investigación realizada se pudo identificar que la mayoría fueron encuestados a varones cuestionario a varones jubilados y la minoría a mujeres jubiladas

## DATOS GENERALES

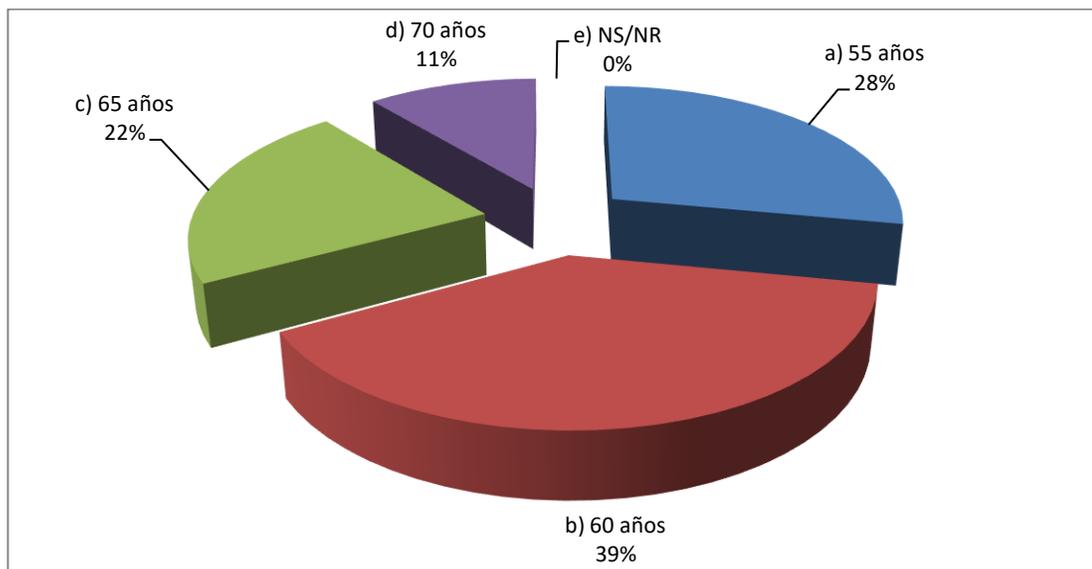
### 1. ¿Cuál cree usted que es la edad adecuada para jubilarse?

TABLA N° 4

	Referencia	Porcentaje
a) 55 años	25	28
b) 60 años	35	39
c) 65 años	20	22
d) 70 años	10	11
e) NS/NR	0	0
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

GRAFICO N° 4



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Según la respuesta obtenida de la encuesta la mayoría de los jubilados respondió que la edad adecuada para jubilarse es a los 60 años, entonces se debe considerar esta opción y tomar en cuenta para el bien de nuestro país.

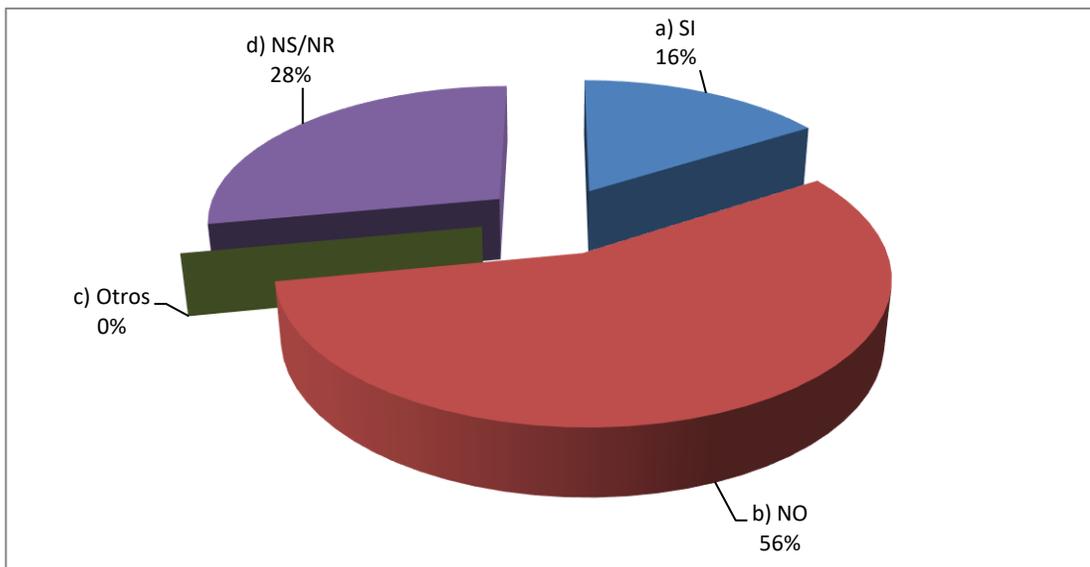
**2. ¿Usted considera que el Estado garantiza una adecuada protección de los derechos básicos del adulto mayor?**

**TABLA N° 5**

	Referencia	Porcentaje
a) SI	15	16
b) NO	50	56
c) Otros	0	0
d) NS/NR	25	28
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

**GRAFICO N° 5**



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Con respecto a los derechos básicos de los adultos mayores 50 personas, respondieron que el Estado no garantiza una adecuada protección de los derechos básicos del adulto mayor. Considerar estos datos para futuras jubilaciones.

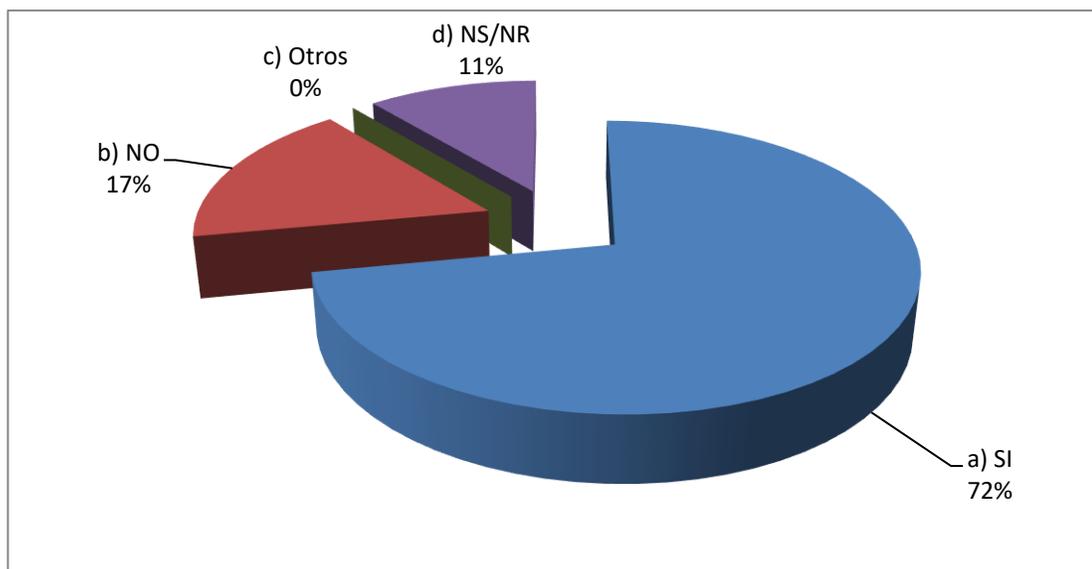
3. ¿Cree usted que al llegar a la tercera edad podrá realizar sin problemas algún tipo de actividad física?

**TABLA N° 6**

	Referencia	Porcentaje
a) SI	65	72
b) NO	15	17
c) Otros	0	0
d) NS/NR	10	11
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

**GRAFICO N° 6**



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Según los datos, las personas de la tercera edad consultadas afirman que SI pueden realizar actividades que motiven al jubilado

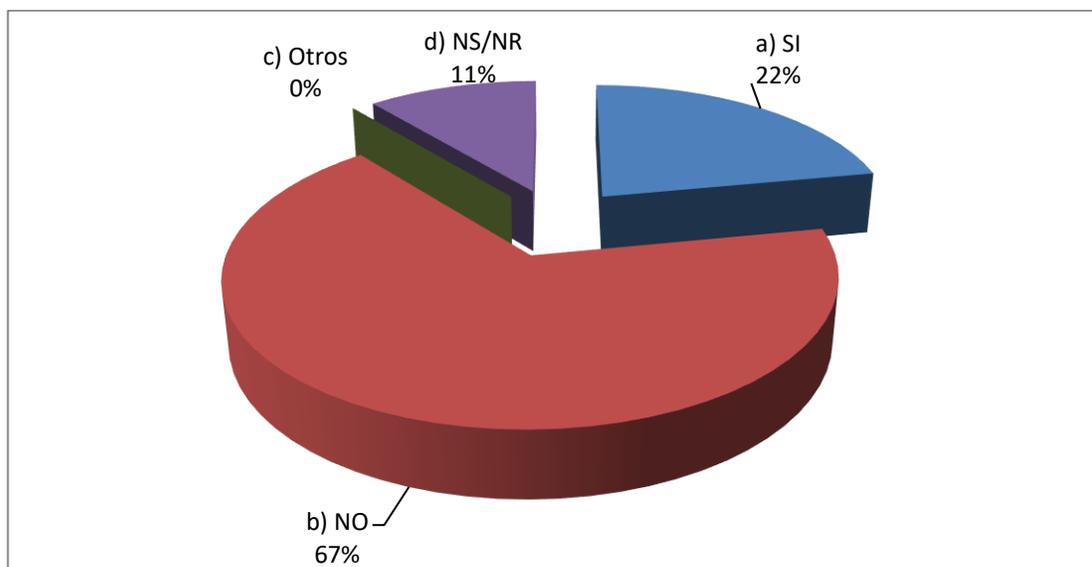
4. ¿Considera usted que el Estado garantiza una adecuada protección de los derechos de los adultos mayores?

TABLA N° 7

	Referencia	Porcentaje
a) SI	20	22
b) NO	60	67
c) Otros	0	0
d) NS/NR	10	11
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

GRAFICO N° 7



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Los jubilados y jubiladas encuestadas señalan categóricamente que el gobierno NO garantiza protección al adulto mayor, por otro lado, la minoría afirma que el Estado SI garantiza sus derechos, y otros no respondieron a la consulta realizada.

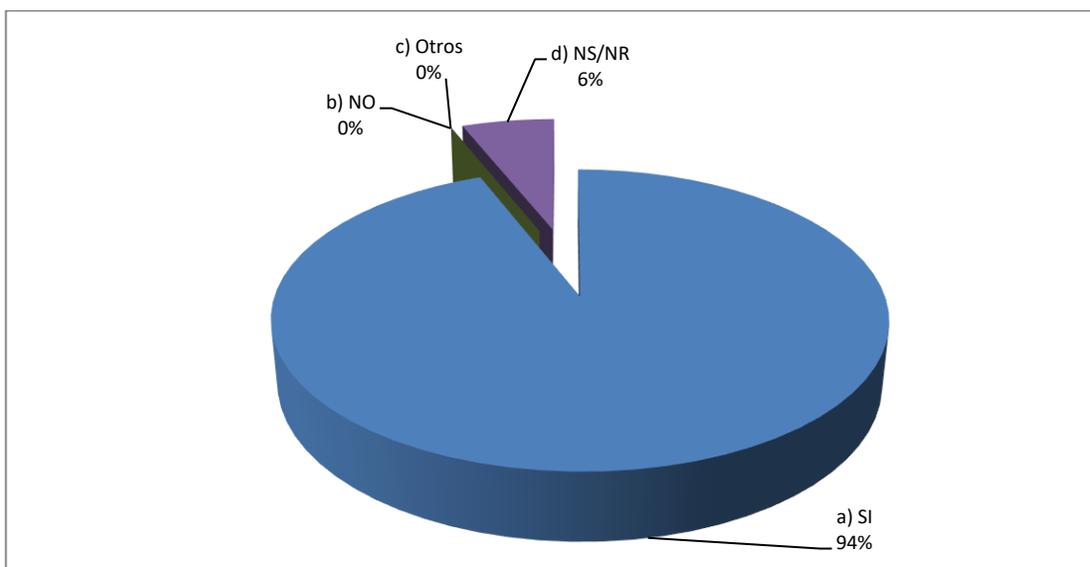
5. ¿Usted considera que el Estado debería brindar una vejez digna a las personas de la tercera edad?

**TABLA N° 8**

	Referencia	Porcentaje
a) SI	85	94
b) NO	0	0
c) Otros	0	0
d) NS/NR	5	6
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

**GRAFICO N° 8**



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Según los resultados obtenidos realizadas las personas de la tercera edad consideran que SI debería ser obligación del Estado que las personas de la tercera edad tengan una vejez digna, y los demás prefirieron no responder a la consulta realizada.

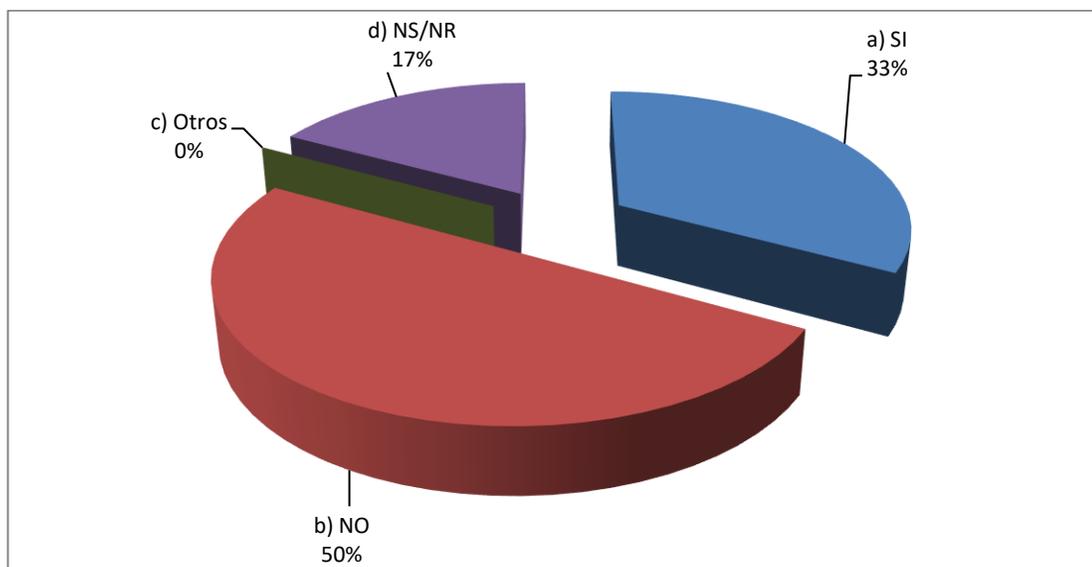
6. ¿Usted cree que en la jubilación, los adultos mayores pueden solventarse sus gastos mínimos?

TABLA N° 9

	Referencia	Porcentaje
a) SI	30	33
b) NO	45	50
c) Otros	0	0
d) NS/NR	15	17
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

GRAFICO N° 9



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

El ámbito de los gastos económicos es un factor muy importante, más aun si las personas de la tercera edad tienen limitaciones económicas, los resultados de la encuesta las personas de la tercera edad afirman que NO pueden con sus gastos mínimos, y que tienen serias limitaciones económicas,

por otro lado, una pequeña parte de los encuestados señala que SI puede solventar sus gastos, y por otro lado no respondieron a la consulta realizada.

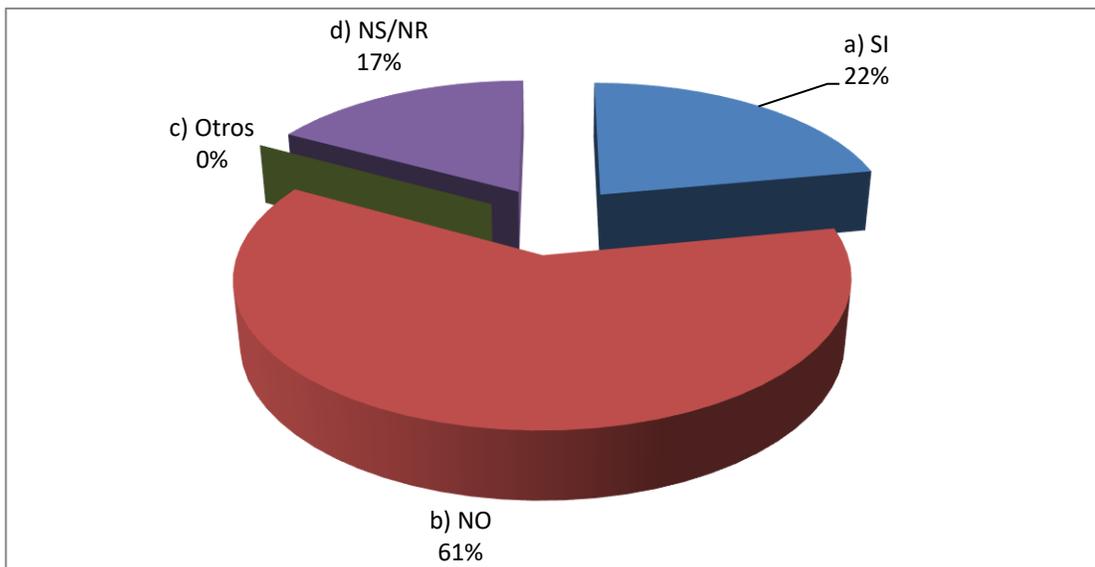
**7. ¿Usted considera que la jubilación limita realizar otras actividades?**

**TABLA N° 10**

	Referencia	Porcentaje
a) SI	20	22
b) NO	55	61
c) Otros	0	0
d) NS/NR	15	17
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

**GRAFICO N° 10**



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Si bien es cierto que la edad es una limitación, según las personas consultadas esta limitación NO impide poder realizar sus actividades, este es el criterio del 60% de las personas de la tercera edad, por otro lado, un 22%

señala que SI se ven limitados en la realización de sus actividades, y finalmente un 17% prefirió no responder a consulta realizada.

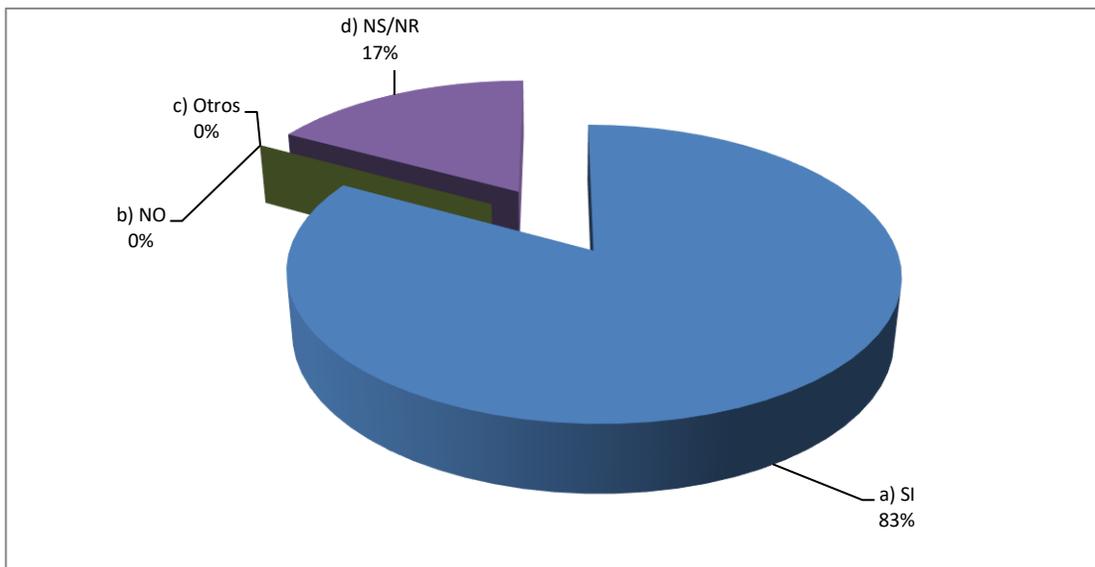
**8. ¿Usted considera que se deberían crear espacios recreativos para los adultos mayores?**

**TABLA N° 11**

	Referencia	Porcentaje
a) SI	75	83
b) NO	0	0
c) Otros	0	0
d) NS/NR	15	17
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

**GRAFICO N° 11**



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Los espacios recreativos no solo permiten a la persona de la tercera edad estar en actividad y salir del letargo del hogar, sino también les brinda la oportunidad de seguir socializando con otras personas de su entorno y de su misma edad, claro está con distinta lógica y experiencia de vida, este es el

criterio del 83% de las personas de la tercera edad encuestadas, por otro lado, un 17% prefirió no responder a la pregunta formulada.

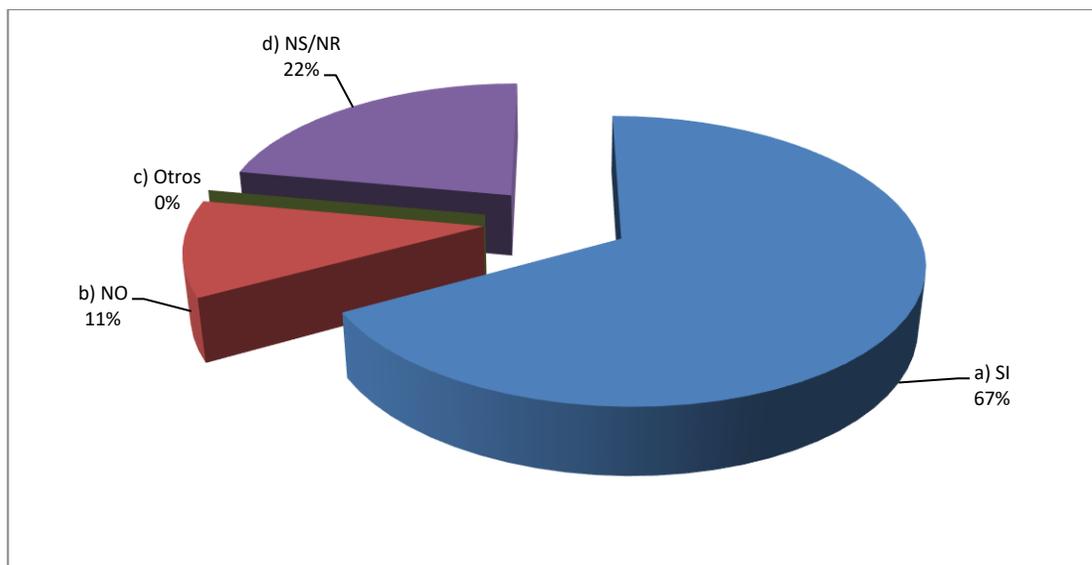
**9. ¿Usted considera que el Estado, debería generar espacios de acogida adecuados para personas de la tercera edad?**

**TABLA N° 12**

	Referencia	Porcentaje
a) SI	60	67
b) NO	10	11
c) Otros	0	0
d) NS/NR	20	22
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

**GRAFICO N° 12**



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Los espacios de atención y asistencia son de vital importancia, y no solo cuando se refiere al ámbito de salud que es lo primordial, sino también a la atención de personas profesionales, este es el criterio del 67% de las

personas de la tercera edad que fueron encuestadas, un 11% señala que no debería haber estos sitios y finalmente un 22% de las personas consultadas prefirieron no responder a la consulta.

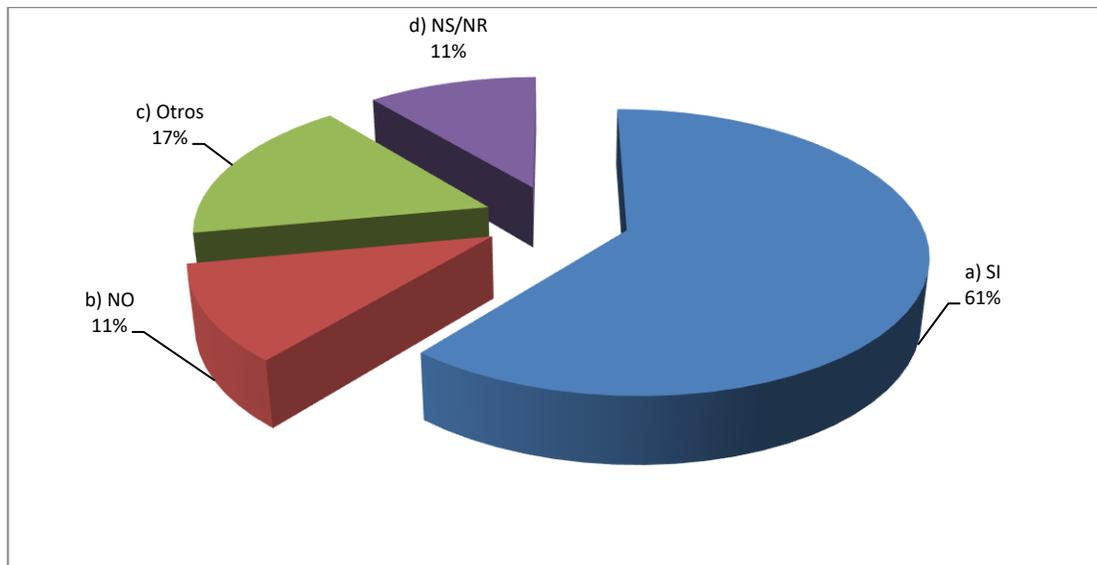
**10. ¿Las personas de la tercera edad, tendrán una buena relación familiar?**

**TABLA N° 13**

	Referencia	Porcentaje
a) SI	55	61
b) NO	10	11
c) Otros	15	17
d) NS/NR	10	11
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

**GRAFICO N° 13**



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Para la mayoría de las personas de la tercera edad, el tener una buen relación familiar es de vital importancia, y no solo porque necesitan atención,

sino principalmente por el factor afectivo, este es el criterio del 61% de las personas de la tercera edad que fueron consultadas, por otro lado, un 11% manifiesta que no es tan importante, seguramente la experiencia de vida que han tenido las personas de la tercera edad, genera cierto distanciamiento de su núcleo familiar y por eso la apreciación, un 17% señala que otros factores sin llegar de determinar específicamente lo consultado, finalmente un 11% no respondió a la pregunta formulada.

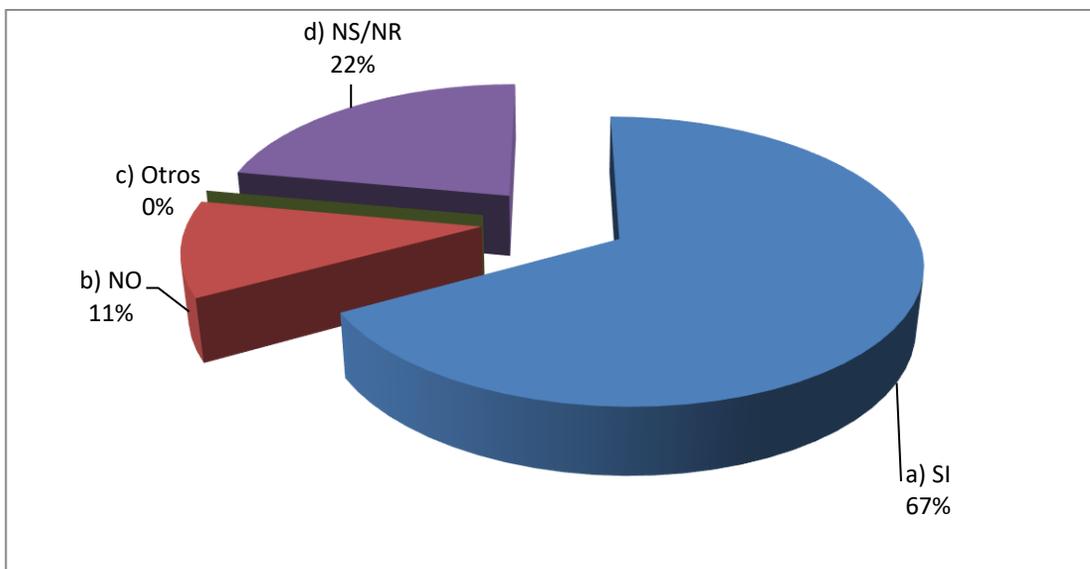
**11. ¿Su familia lo atiende de manera adecuada, siendo que ya es una persona de la tercera edad?**

**TABLA N° 14**

	Referencia	Porcentaje
a) SI	60	67
b) NO	10	11
c) Otros	0	0
d) NS/NR	20	22
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

**GRAFICO N° 14**



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Como se señaló anteriormente el núcleo familiar y los lazos afectivos son importantes para las personas de la tercera edad, o los adultos mayores, por lo manifiestan que, SI reciben atención de su familia, pero también señalan que NO reciben el afecto necesario, y finalmente otros no respondió a la pregunta realizada.

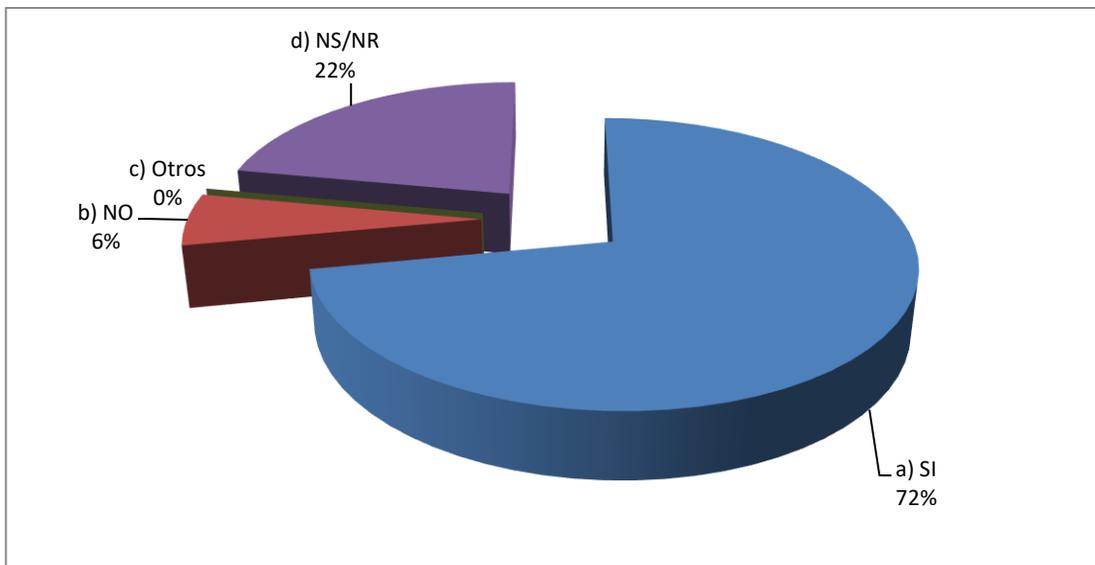
**12. ¿Las personas de la tercera edad deberían tener un proyecto de vida?**

**TABLA N° 15**

	Referencia	Porcentaje
a) SI	65	72
b) NO	5	6
c) Otros	0	0
d) NS/NR	20	22
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

**GRAFICO N° 15**



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Como todo ciclo de vida, ya sean los jóvenes, las personas adultas y -claro está. Las personas adultas mayores SI deberían tener un proyecto de vida, este es el criterio de las personas consultadas, además señala que NO, seguramente porque tener ciertas situaciones que no les dejan satisfecho esta etapa de su vida, y algunos no respondió a la consulta realizada.

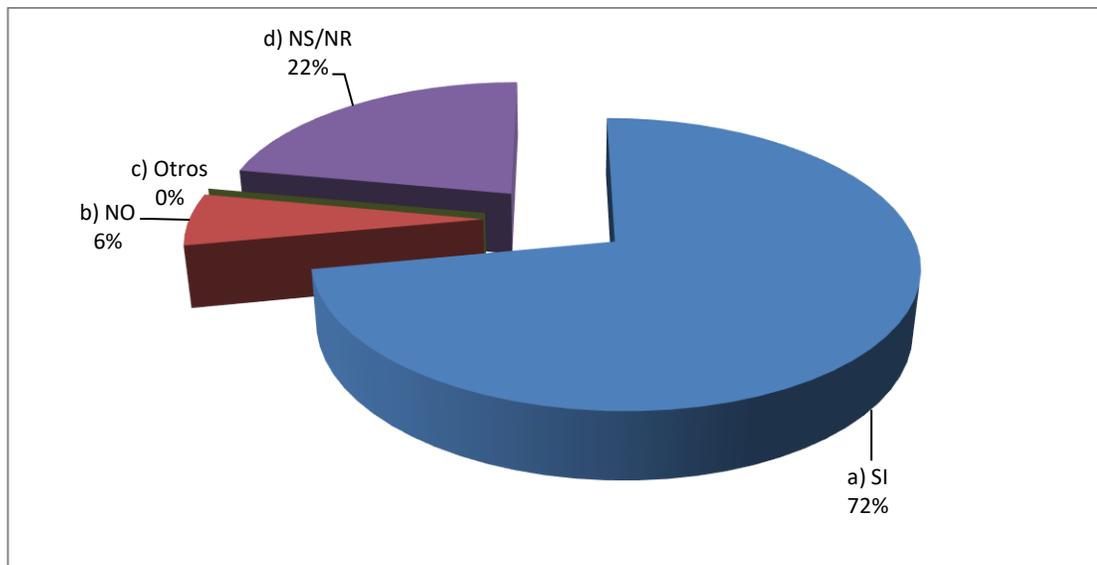
### 13. ¿Las personas de la tercera edad deberían planificar su jubilación?

**TABLA N° 16**

	Referencia	Porcentaje
a) SI	65	72
b) NO	5	6
c) Otros	0	0
d) NS/NR	20	22
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

**GRAFICO N° 16**



Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

La etapa posterior a la jubilación debería ser considerada con anterioridad, por ello las personas mayores cuando se acercan a la etapa de la jubilación deberían analizar que será después de que se jubilen, que actividad realizarán o en que emplearan su tiempo, de las personas adultas mayores que fueron consultadas, considerando importante el planificar su jubilación, por otro lado, un NO ve importante planificar su jubilación, y finalmente algunas personas prefirió no responder a la pregunta realizada.

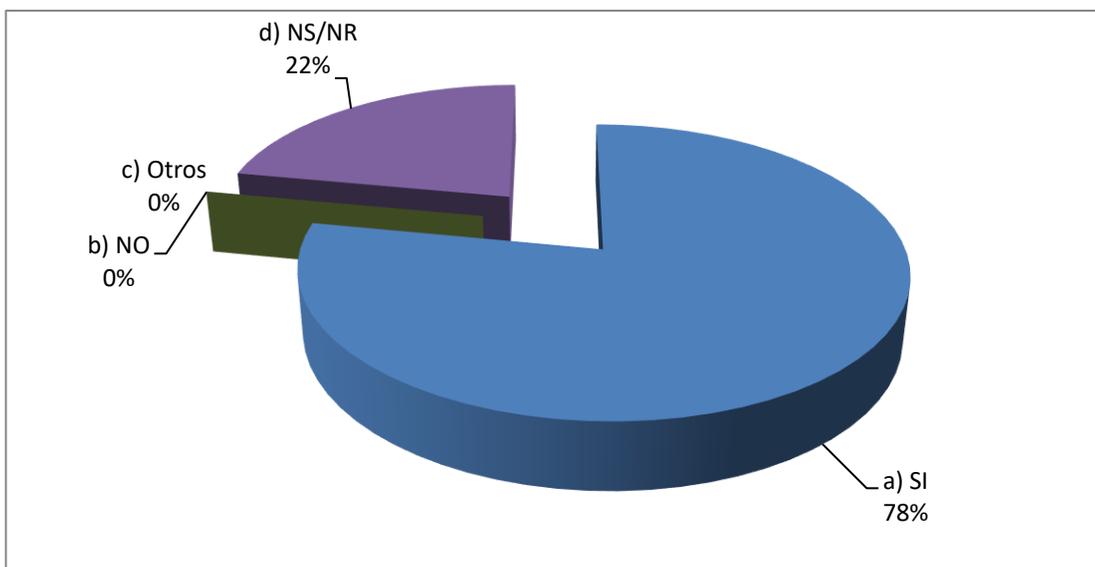
**14. ¿Las personas de la tercera edad deberían tener espacios de distracción y esparcimiento?**

**TABLA N° 17**

	Referencia	Porcentaje
a) SI	70	78
b) NO	0	0
c) Otros	0	0
d) NS/NR	20	22
TOTAL	90	100

Fuente: Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

**GRAFICO N° 17**



**Fuente:** Elaboración propia, en base a cuestionarios aplicados, 2018

Como se señaló anteriormente, las actividades que realicen las personas adultas mayores son de vital importancia, no solo porque les permite estar en interacción con otras personas, sino porque se sienten parte de un contexto, parte de un grupo, por lo tanto se debería considerar la creación de espacios de distracción y esparcimiento exclusivamente para esta población, de las personas adultas mayores que fueron consultadas, de los mismo prefirieron no responder a la consulta realizada.

### Resultados de la entrevista

Dentro de la entrevista se efectuó el cuadro para rescatar los datos importantes que aportaron los entrevistadores, sobre el tema de la jubilación e interpretación de la pregunta. El lugar donde aportaron más fue en (AJUMSA) Asociación de Jubilados de la Universidad Mayor de San Andrés.

Nro. De entrevistas	¿Qué opina usted sobre la jubilación en nuestro País?	¿Cuál es la ventaja de ser jubilado?	¿Cuáles son las desventajas de ser jubilado?	¿Usted cree que la jubilación es un paso así a la muerte?	¿Qué actividades realiza usted durante su jubilación?	¿Qué entiende usted sobre proyecto de vida?
<b>Entrevista 1</b>	Es una situación muy lamentable en nuestro país.	No hay ventajas	Se hablaría más de desventajas más grande la ingratitud e la sociedad y de los gobiernos de turno	Si es un paso a la muerte por cronológicamente ya cumplimos ciertas etapas de la vida. Siendo personas mayores lógicamente estamos de paso a la muerte.	Disfrutar de la jubilación, actividades de descanso. Ejercicios Y seguir trabajando para poder subsistir por que la jubilación es muy miserable en nuestro país.	Uno jamás debe terminar con sus proyectos de vida. Tengo en mente como escribir un libro.
<b>Entrevista 2</b>	En vez de ser un premio a la constancia por trabajo de tantos años, jubilación es una burla para nosotros, me jubile con 36 años de servicio	Por fin podemos disfrutar de nuestras familias hijos nietos y además poder conocer más cosas del mundo, podemos viajar y capacitarnos	No tienen para poder vivir la renta es pobre solo alcanza para sobrevivir. Teniendo en cuenta ya tenemos problemas de salud ya que medicamentos son muy caros	No, me he mentalizado bastante, inclusive he tomado recaudos necesarios para poder hacer arte.	Cuido a mi madre anciana, desarrollo actividades en oficina de AJUMSA.	No me faltan muchas cosas, realizar una exposición de cuadros de pintura como viajar y compartir con amigas.
<b>Entrevista</b>	Está muy bien por	Puedo disfrutar de	La desventaja	Hay que tratar de vivir y no	Hago labores de	No podría contestare

<b>3</b>	necesitan y ayudan a la persona y para vida.	mi sueldo y convivir con la familia	es que no hay atención para la salud	dejar que nos gane ese pensamiento.	casa y participo en la clases de danza terapia	esa pregunta
<b>Entre vista 4</b>	No hizo un plan para seguir aportando a la sociedad		La inactividad, la salud la persona tienes que estar preparada para la jubilación.	Relazando ejercicios hago caminatas, hago danza terapia y compartir con las compañeras, me siento muy bien en compañía de los demás	Para muchas persona si, se quedan solos, tristeza porque hay depresión, estrés y enfermedad es	Tienen que tener un plan de actividades. En lo profesional si lo concluí. Seguir siendo abuela, ser madre, hija no se termina sigo disfrutando
<b>Entre vista 5</b>	Nuestro estado no tiene un plan que esté acorde a las personas adultas.	Puedo disfrutar de mi sueldo y convivir con la familia	Es una etapa muy penosa, no	No es un paso Asia la muerte	Visitar a mis nietos, realizar labores de casa, jugar damas chinas	Es planificar mi vida.
<b>Entre vista 6</b>	Lamentable mente no satisfacen las necesidades, no hay ese incentivo a los jubilados.	No hay ese obligación de marcar tarjeta llegar a la hora, puede dedicarse más a la familia, descansar, viajar	Muy presionado a la estrés	No creo en ese aspecto, porque yo antes de jubilarme ha ido madurando para tomar la determinación, me di un tope y limite al momento de jubilarme Disfrutando mi	Asisto a asociación con el fin de colaborar y con las personas que están llevando la directiva.	Si he concluido mi vida. Tengo una familia constituida y un hogar estable entonces ya cumplí con mi vida con lo que planificado

				jubilación quizá con una renta muy baja pero lo disfruto.		
<b>Entrevista 7</b>	Nuestra jubilación es mínima. Nonos alcanza para nada	Puedo disfrutar de mi familia y tiempo para todo	Deficiencia en la salud, aislamiento de la	No es un paso a la muerte. Hay que mentalizarse antes de la jubilación	Asisto a asociación con el fin de colaborar y con las personas que están llevando la directiva	Mi proyecto de vida sigue en camino.
<b>Entrevista 8</b>	Nos limitan a trabajar. Las rentas disminuyen	Compartir con la familia, amigos, tener tiempo disfrutar del paseo, tomar helado, comer	Muy presionado a la estrés		Cuidando la familia, asisto a asociación con el fin de colaborar y con las personas que están llevando la directiva	

## **CAPITULO SEXTO**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **1. Conclusiones**

Los datos obtenidos nos permiten concluir e identificar respecto a la encuesta, de manera específica una filosofía de la jubilación, sus actividades se centran en desarrollar actividades para las personas que asisten a la institución, pero no específicamente dentro del ámbito de la filosofía como tal.

Lo que se requiere es preparar a la persona para enfrentar a la jubilación con una actitud positiva y favorable, que haga de esta nueva fase vital un tiempo de calidad y de desarrollo personal.

Dentro de las entrevistas a los jubilados muestra la realidad de la vida misma, que van luchando y demandando cada día sus derechos al Gobierno Boliviano, ya que en nuestro país el tema de la jubilación no es primordial para el estado. El lugar donde aportaron más fue en (AJUMSA) Asociación de Jubilados de la Universidad Mayor de San Andrés.

En esta la etapa la vejez tiene que ser fructífera y prospera para los jubilados y jubiladas, además acceder a la educación, porque el conocimiento y aprendizaje es eterno

Si bien la jubilación es una etapa de la vida, en la cual se entiende como el cese de actividades laborales, la misma no está comprendida ni entendida plenamente. El concepto de calidad de vida se refiere al conjunto de condiciones necesarias para poder llevar a cabo el proyecto personal de una vida íntegramente humana. Lo cual en la actualidad no se comprende plenamente, toda valoración de la calidad de vida debe partir de lo que la propia persona considera que hace “buena” su propia vida. Estos valores,

preferencias y deseos convierten la calidad de vida en algo, en primera instancia, subjetivo.

La jubilación se define como el cese de la situación de trabajo remunerado dentro del mercado laboral del trabajador y/o profesional, bien sea de manera asalariada o autónoma, para pasar a una fase de descanso también remunerado, a la edad oficial de 65 años, ha cambiado de manera progresiva en los últimos años.

Los talleres de actividades para la Asociación de jubilados de la UMSA (AJUMSA), considera principalmente la interrelación de las personas jubiladas que asisten a dicha asociación y consideran principalmente la actividad física mediante ejercicios dinámicos y físicos, esto con la finalidad de brindar esparcimiento y distracción a los jubilados.

Así mismo se considera actividades dirigidas al ámbito emocional y afectivo de las personas de la tercera edad.

## **2. Recomendaciones**

Para hacer una correcta valoración de la etapa de la jubilación, es importante recomendar los efectos más o menos frecuentes de la jubilación:

Como cientista en educación sugiero realizar a futuras proyecciones para esta población. Donde el jubilado y la jubilada puedan realizar sus actividades en tranquilidad y descanso tan deseado y merecido. El mayor tiempo libre permite disfrutar realizando diferentes actividades, dedicar más tiempo a la familia, etcétera. Aumenta el bienestar físico y emocional. Por otro lado, la jubilación aumenta los lazos de unión con la pareja, siempre que ambos miembros ya se llevaran bien antes de la jubilación.

Además se sugiere realizar un proyecto para las personas que están en esta etapa de la jubilación, alternativas para animar el ocio, la continuación a los estudios, actividades y recreaciones para las personas de la tercera edad para que tengan una vejez digna.

## **Capítulo Séptimo**

### **PROPUESTA**

Implementar un taller con actividades educativa, recreativas y aplicando una filosofía para la vida y mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la Asociación de jubilados de la Universidad Mayor de San Andrés (AJUMSA).

#### **1. DATOS INFORMATIVOS**

<b>Nombre de la Institución:</b>	Asociación de jubilados de la Universidad Mayor de San Andrés (AJUMSA).
<b>Beneficiarios:</b>	Adultos Mayores
<b>Tiempo estimado para la ejecución:</b>	Inicio: Enero - 2019 Finalización: mayo 2019
<b>Equipo responsable:</b>	Univ. Paola Angela Quelca Tolino

#### **2. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

Luego de la investigación realizada se determinó que la implementación de un taller con actividades físico recreativas ayudará al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

#### **3. JUSTIFICACIÓN**

Debido al incremento de adultos mayores que buscan un espacio para distraerse y realizar actividades físico recreativas se busca implementar un taller diseñado exclusivamente para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Dado que no se cuenta con personal capacitado específicamente para actividades físico recreativas de adultos mayores con este taller se pretende capacitar no solo a los adultos mayores sino también a los instructores de estas actividades físicas y recreativas con el fin de poder brindar una mejor atención a este sector tan olvidado de nuestra sociedad.

#### **4. OBJETIVOS**

##### **4.1. Objetivo General**

- Proponer un taller de actividades educativas, recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la Asociación de jubilados de la Universidad Mayor de San Andrés (AJUMSA).

##### **4.2. Objetivos Específicos**

- Realizar las diferentes actividades educativas y recreativas que existen como alternativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
- Promover el taller de debates, tertulias desde una mirada filosófica para la vida para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la Asociación de jubilados de la Universidad Mayor de San Andrés (AJUMSA).

#### **5. FACTIBILIDAD**

Se considera factible porque beneficiará no solo a los adultos mayores de la Asociación de jubilados de la Universidad Mayor de San Andrés (AJUMSA), ya

que, el taller puede ser socializado tanto a la Asociación de jubilados como a otros gremios de adultos mayores.

## **6. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

- **¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES?**

Conjunto de acciones planificadas llevadas a cabo por la persona de carácter individual o grupal, que tienen como finalidad alcanzar los objetivos de satisfacción personal.

La actividad del sujeto, asociada a la reflexión, es la base sobre la que se construye el aprendizaje. La actividad se constituye en el puente entre la idea o el concepto y nuestra experiencia en el mundo.

- **¿QUÉ ES LO RECREATIVO?**

Se aplica a la cosa que divierte o entretiene:

Por lo tanto, se puede decir que las actividades recreativas son técnicas que cada ser humano tiene de acuerdo a una necesidad, ya de estar solo en compañía de alguien pero que siempre le traerá un aprendizaje.

- **LOS DEPORTES**

- Son todas aquellas actividades que se caracterizan por tener: un requerimiento físico o motriz, una competición con uno mismo y tiene reglas perfectamente definidas

- **Actividad Física:** son fundamentales ya que desarrollan a la persona logrando una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción.

- **¿PORQUE SE DEBE HACER EJERCICIO?**

Hacer ejercicio es importante porque te estimula y te ayuda a conservar tu cuerpo saludable, fortalece tus huesos, articulaciones y músculos, principalmente para evitar que se atrofien.

- **LA VIDA DEL ADULTO MAYOR**

En la vida del ser humano se presentan diferentes etapas de su existencia bien definidas durante el desarrollo. La infancia es la primera, en la cual se da el primer contacto con el mundo y la sociedad en donde las personas le dan enseñanzas básicas para una formación personal. Durante la adolescencia el individuo se identifica con inquietud y rebeldía, ante las reglas establecidas en su afán de cambiar el mundo a su manera mientras su cuerpo se identifica y madura con su sexualidad. Durante la juventud, se desarrolla su personalidad, al término de esta etapa se alcanzan logros de estabilidad social y personal.

Durante la madurez, que es la siguiente etapa el ser humano, se inicia a vivir con las bases del pasado, una familia y paz precisas. La jubilación en edad avanzada, se ha convertido en un símbolo de entrada a la vejez, sus repercusiones concretas varían mucho de caso en caso y su importancia no debe subestimarse. Al terminar la actividad laboral, el individuo se aparta de uno de los grupos primarios más importantes, el grupo de trabajo.

Para abordar el proceso social de envejecimiento no basta hacer un enfoque biológico unilateral de los cambios que se producen, la noción de (viejo) es relativa y está sujeta a diferencias subjetivas, estas personas no tienen en modo algunos menos intereses o deseos de contacto que las demás.

- **El envejecimiento**

Son muchos los autores como Foster W; Fujita, Fbourliere (2011) F., y otros los que estudian el problema de la involución por la edad, y que han

observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

- ***Plan de actividades físicas y recreativas***

Después de analizar los resultados de la entrevista para el diagnóstico, establecimos el conjunto de actividades físicas, deportivas y recreativas adecuadas a las necesidades, gustos, intereses de los adultos mayores entrevistados apoyándonos en el documento que nos sirve de referencia para la realización del mismo.

- **SALUD**

- **Estado de salud**

Dado el estado saludable de la mayoría de los adultos jóvenes, no es de sorprender que los accidentes (principalmente de automóvil) sean la causa principal de muerte en la gente entre los 25 y los 34. La siguiente es cáncer, seguida de enfermedades del corazón, suicidio y homicidio provocado por agresión física o verbal. Entre las edades de 35 y 44, sin embargo, el cáncer y las enfermedades del corazón son los asesinos más grandes.

- **Influencias sobre la salud y el buen estado físico.**

La buena salud no es solamente una cuestión de suerte; a menudo refleja la manera como vive la gente. Los seres humanos no son la consecuencia de la herencia que llegan sus padres - sanos o enfermizos -; pueden hacer mucho para mejorar su propia salud.

La salud, como está definida por la Organización Mundial de la Salud, es "un estado de bienestar completo, físico, mental y social y no es solamente la ausencia de enfermedad y achaques". La gente puede buscar tal estado de

bienestar realizando algunas actividades como comer bien, hacer ejercicio regularmente, abstenerse fumar o tomar en exceso.

El enlace entre la conducta y la salud señala la relación entre los aspectos físicos intelectuales y emocionales del desarrollo. Lo que la gente hace influye en cómo se siente. Aun cuando la gente sabe la verdad, acerca de los buenos hábitos de salud, su personalidad, su ambiente social y su estado emocional a menudo pesan más que el estar enterado de lo que deberían hacer y los lleva a una conducta que no es saludable.

## 7. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

**Tema:** Implementar un taller con actividades educativas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Aplicar el taller de actividades educativas recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor	Actividades Recreación Video Debates Talleres Tertulias literarias	Socialización del taller proyecto de vida para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor	Data show Laptop Papel resma Marcadores	Paola Quelca Tolino	De 16:00 a 17:30 En el mes de septiembre, se realizara en el salón de actos de la asociación

<b>FASES</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta el 29 de enero del 2019 socializar el 100% de la propuesta en la asociación de jubilados	Reunión con el personal de la institución. Reunión con los jubilados	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	16:00 a 17:00
Planificación de la Propuesta	Hasta el 29 de enero del 2019 estará concluida la planificación de la propuesta	Análisis de los resultados. Toma de decisiones. Construcción de la Propuesta. Presentación de la propuesta	Equipo de computación Materiales de oficina	16:00 a 17:00
Ejecución de la propuesta	En el período febrero - marzo 2019, se ejecutará la propuesta en el 100%	Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas.	Data show Laptop Papel resma Marcadores	16:00 a 17:00
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente	Capacitación a adultos mayores Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes del desempeño	Data show Laptop Papel resma Marcadores	16:00 a 17:00

## **8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA**

<b>Organismo</b>	<b>Responsables</b>	<b>Fase de Responsabilidad</b>
Equipo de gestión de la	Encargada de la investigación	Organización previa al proceso.

Institución Equipo de trabajo (micro proyectos)		Diagnostico situacional. Direccionamiento participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa.
--	--	---

estratégico  
60

## 9. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	<b>Interesados en la evaluación</b> Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	<b>Razones que justifican la evaluación</b> Mejorar la calidad de vida del adulto mayor
3. ¿Para qué evaluar?	<b>Objetivos del Plan de Evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los niveles de participación de los adultos mayores en las actividades físico recreativas</li> <li>- Facilitar los recursos adecuados y necesarios.</li> <li>- Desarrollar talleres de actividades físico recreativas para adultos mayores</li> </ul>
4. ¿Qué evaluar?	<b>Aspectos a ser evaluados</b> Qué efecto ha tenido el taller en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor
5. ¿Quién evalúa?	Paola Quelca Tolino
6. ¿Cuándo evaluar?	<b>En periodos determinados de la propuesta</b> Al inicio y al final del proceso
7. ¿Cómo evaluar?	<b>Proceso Metodológico</b> Mediante observación y entrevistas
8. ¿Con que evaluar?	<b>Recursos</b> Fichas, registros, cuestionarios

## **TALLER DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS, RECREATIVAS Y CON UN SENTIDO FILOSÓFICO PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA PARA LOS JUBILADOS Y JUBILADAS**

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano se presentan diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años, y que en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

Promover una vejez sana, no es tan sólo, asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional, e higiene, muy importante es también una vida útil, productiva e independiente.

La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso, y no en pocos casos a la falta de afecto, de la familia y de la sociedad. En la atención a la Tercera Edad cada día un concepto se abre paso: " hay que empezar a comprender y cuidar a los ancianos en el seno de la familia como célula básica", y de esa manera conseguiremos una mayor participación de la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

Es por ello que se pueden encontrar las respuestas para la longevidad segura y placentera en la práctica sistemática en las actividades físicas, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestras costumbres alimentarias, todo ello contribuiría a que esa tercera edad representara en todos, una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales. En los seres humanos el tiempo va creando un sinnúmero de problemas, encontrándonos al final con la vejez.

Independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que, junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

- **Objetivos del taller de tertulias dialógicas**

1. Mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.
2. Fortalecimiento y mejoramiento en la retención de memoria y hábitos de lectura
3. Implementar espacios de tertulias dialógicas
4. Propiciar la formación de nuevos valores y consolidar los establecidos.
5. Formar nuevas destrezas, hábitos y habilidades motrices, higiénicas y posturales.

- **Objetivos de talleres actividades físicas**

Formar hábitos posturales e higiénicos durante las actividades físicas comunitarias y para la vida.

- **Componentes de la actividad física en la 1ra etapa**

Componentes	Descripción
<b>Tipo de Actividad</b>	Ejercicios posturales, de equilibrio estático y dinámico, de flexibilidad activa y pasiva, de coordinación y precisión.
<b>Intensidad</b>	40% de la Frecuencia Cardíaca Máxima
<b>Duración de la Actividad</b>	35 – 45 minutos.
<b>Frecuencia</b>	3 días por semana
<b>Duración de la Etapa</b>	La etapa dura 3 meses

- **Frecuencia de los contenidos de la primera etapa.**

Contenido de las sesiones por semana	Sesiones en cada				
	1	2	3	4	5
Ejercicios posturales y equilibrio Estático y Dinámico	x		X		x
Ejercicios de flexibilidad	x		X		X
Juegos motrices de equilibrio, de coordinación y acoplamiento	x		x		X

- **Dosificación de los ejercicios y juegos motrices**

CONTENIDO	SESIONES DE ACTIVIDADES FÍSICAS	
	1er MES días viernes	2do. MES miércoles
<b>Ejercicios de Equilibrio y posturales</b>	5 min. (2/3 Series de 8 - 10 repet. Cada ejercicio	7 min. (2/3 Series de 8 - 10 repet. Cada ejercicio
<b>Ejercicios de Coordinación y precisión</b>	5 min. (2/3 Series de 5 - 6 repet. Cada ejercicio	7 min. (2/3 Series de 5 - 6 repet. Cada ejercicio
<b>Ejercicios de Flexibilidad</b>	5 min. (2/3 Series de 8 - 10 repet. Cada ejercicio	7 min. (2/3 Series de 8 - 10 repet. Cada ejercicio
<b>Juegos de Equilibrio, Coordinación y Precisión</b>	10 min 3 – 5 repet. Cada juego	10 min 3 – 5 repet. Cada juego

**Objetivos del sistema de ejercicios y juegos motrices de la primera etapa.**

1. Mejorar las capacidades coordinativas: equilibrio estático y dinámico, la coordinación y precisión de los movimientos.
2. Incrementar la movilidad articular, la elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones mediante la flexibilidad activa y pasiva.



entregar a su compañero al frente, y este continuará la actividad hasta que todos la realicen.

- **Reglas:** no pueden sujetar la bolsita con las manos, no se debe lanzar la bolsita y gana el equipo que llegue primero

### 3. La senda segura.

- **Materiales:** tizas o tirillas de papel.
- **Organización:** se trazan cuatro líneas paralelas de 20 cms de ancho y 10 mts de largo, se divide el grupo en dos equipos colocados en hileras.

---

ooooooooo-

---

---

ooooooooo-

---

- **Desarrollo:** al darse la señal, todos los integrantes comienzan a caminar entre las sendas y llegar a la línea de meta.
- **Reglas:** no deben sobrepasar al que va delante, no deben salirse de las sendas y gana el equipo que primero termine.

### 4. Bordeando obstáculos.

- **Materiales:** banderitas o pirámides de cartón.
- **Organización:** se divide el grupo en dos o más equipos, colocados en hileras y detrás de las banderitas o pirámides, que están separadas 1 m entre ellas.

ooooo- ? ? ? ? ? ?

ooooo- ? ? ? ? ? ?

- **Desarrollo:** al darse la señal, el primero de cada equipo sale caminando entre las banderitas col los brazos laterales y regresa bordeando cada obstáculo y le da la salida a su compañero que continúa la actividad.
- **Reglas:** no se pueden bajar los brazos, no salir antes de llegar su compañero y gana el equipo que primero termine.

### EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y PRECISIÓN:

1. Abrir y cerrar piernas elevando los brazos.
2. Asaltos elevando los brazos en diversas direcciones.
3. Marcha en el lugar elevando las rodillas.
4. Marcha en el lugar con pateo de los glúteos.
5. Lanzar y atrapar con dos manos.
6. Lanzar y atrapar con una mano.
7. Lanzar con una mano y atrapar con la otra.
8. Pasar la pelota de una mano a la otra.
9. En parejas, lanzar y atrapar pelotas rodadas.
10. En parejas, lanzar y atrapar pelotas de rebote.
11. En parejas, lanzar y atrapar pelotas aéreas.
12. En parejas, lanzar y atrapar dos pelotas simultáneas.



## JUEGOS DE PRECISIÓN

### 1. Pelota por el túnel.

- **Materiales:** balones.
- **Organización:** se divide el grupo en dos o más equipos, se colocan en hileras y el primero tiene en sus manos un balón, separado 1m y de frente a su equipo.
- **Desarrollo:** al darse la señal, el portador del balón lo lanza en forma rodada por entre las piernas de sus compañeros, el último lo atrapa, pasa al frente y continúa la actividad, el que lanzó el balón se pone delante de su equipo.
- **Reglas:** no lanzar el balón delante de la línea de lanzamiento, no se puede correr y gana el equipo que todos sus integrantes realicen la actividad.

### 2. Derriba los pomos.

- **Materiales:** balones y pomos plásticos con arena.
- **Organización:** se divide el grupo en dos equipos, que se colocan frente a los pomos a una distancia de 5 m.
- **Desarrollo:** cada integrante realiza dos lanzamientos de la pelota de forma rodada y se anota un punto por cada pomo que derriba, luego lo realiza el otro equipo, y se ejecutan tres rondas.

- **Reglas:** no se puede lanzar de otra manera, no lanzar delante de la línea de lanzamiento y gana el equipo que más puntos obtenga.

### 3. La diana.

- **Materiales:** dianas de cartón y pelotas pequeñas.
- **Organización:** se divide el grupo en dos o más equipos y cada integrante tiene una pelota, frente a la diana a 2 m para las abuelas y a 3 m para los abuelos.
- **Desarrollo:** el juego se realiza de forma alternada, es decir se hace el lanzamiento de la pelota a la diana, uno de cada equipo hasta que todos ejecutan la actividad. Reglas: el lanzamiento es por encima del hombro, por cada lanzamiento efectivo en la diana se otorga un punto y gana el equipo que más puntos alcance

### 4. Pelotas al cesto.

- **Materiales:** pelotas pequeñas y cajas de cartón.
- **Organización:** se divide el grupo en dos equipos y cada integrante tiene una pelota pequeña, y se ubican frente al cesto (la cajita), separada a 5 m de separación de la línea de lanzamiento.
- **Desarrollo:** el juego se realiza de forma alternada, es decir se hace el lanzamiento de la pelota al cesto, uno de cada equipo hasta que todos ejecutan la actividad.

- **Reglas:** el lanzamiento se debe ejecutar de abajo hacia arriba, por cada pelota que se enceste en la caja se otorga un punto y gana el equipo que más puntos obtenga.

## JUEGOS DE COORDINACIÓN

### 1. La pelota caliente.

- **Materiales:** balones.
- **Organización:** se divide el grupo en dos equipos, se colocan en círculo y el capitán tiene un balón.
- **Desarrollo:** al darse la señal para iniciar el juego, el capitán pasa el balón al compañero de su derecha y así sucesivamente hasta que llega de nuevo a sus manos.
- **Reglas:** no se debe lanzar el balón, no se puede obviar a ningún compañero y gana el equipo que primero termine.

### 2. Pelota al centro.

- **Materiales:** balones.
- **Organización:** se divide el grupo en dos equipos, se colocan en círculo y el capitán con el balón se ubica en el centro.
- **Desarrollo:** al darse la señal, el capitán pasa desde pecho el balón a un compañero y éste la devuelve el pase y así sucesivamente hasta que todos realizan la recepción y el pase.

- **Reglas:** el pase es con las dos manos, no se puede obviar a ningún compañero y gana el equipo que primero termine.

### 3. Golpea y anota.

- **Materiales:** balones y vallitas.
- **Organización:** se divide el grupo en dos equipos, frente a una vallita separada a 5 m y el balón colocado en el suelo.
- **Desarrollo:** al dar la señal el primer participante de cada equipo, golpea el balón con el pie y tratará de introducirlo por la vallita, y así sucesivamente hasta que todos realizan la actividad.
- **Reglas:** el golpeo es con la punta del pie, por cada balón que se introduzca en las vallitas se anota un punto y gana el equipo que más puntos alcancen.

### 4. Volea el globo.

- **Materiales:** globos.
- **Organización:** se distribuyen todos los participantes por toda el área y se le entrega un globo que deben inflar y atar.
- **Desarrollo:** al darse la señal todos comienzan a volear el globo en el tiempo que se le indique.
- **Reglas:** el voleo es con las dos manos y por arriba, y gana el que más veces logre volear el globo en el tiempo establecido.

## COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD (video debates)

Componentes	Descripción
<b>Tipo de Actividad</b>	Video debates Despertares (video debate) El regalo (video debate) SIGLO XX - EL GOLPE DE GARCIA MEZA en BOLIVIA, 17 de julio de 1980
<b>Equipos grupales</b>	8 integrantes realizaran charlas
<b>Duración de la Actividad</b>	Una hora
<b>Frecuencia</b>	2 días por semana
<b>Duración de la Etapa</b>	La etapa dura 3 meses

### Frecuencia de los contenidos.

Contenido de las sesiones por semana	Sesiones en cada		
	1 lunes	2	3 miercoles
Despertares (video debate)	x		X
El regalo (video debate)	x		X
SIGLO XX - EL GOLPE DE GARCIA MEZA en BOLIVIA, 17 de julio de 1980	x		x

## Taller de tertulias dialógicas

CONTENIDO	SESIONES DE ACTIVIDADES		
	1er MES martes	2do. MES jueves	3er. MES viernes
<b>Libros a elección</b>	<b>Obras clásicas</b>	<b>Arte y música</b>	<b>Tecnología, medio ambiente</b>
<b>Revistas a elección</b>	Tecnología, educación, Educación alimentaria	<b>Sociedad, cultura</b>	<b>sexualidad</b>
<b>Obras literarias</b>	Economía, política, salud	Salud, política	<b>Proyecto de vida</b>

- **Objetivos**

1. Mejorar las capacidades el vocabulario
2. Mantener los niveles de memoria, retención, análisis
3. Fortalecer los hábitos de lectura, incita a leer otros libros.

***Aporte práctico: sistema de ejercicios y juegos motrices de la segunda etapa***

**EJERCICIOS DE RAPIDEZ**

1. Marcha rápida en 10, 15 y 20 metros.
2. Marcha rápida bordeando obstáculos.
3. Marcha rápida con cambio de objetos.
4. Marcha rápida en círculo.
5. Marcha aumentando la velocidad.
6. Marcha disminuyendo la velocidad.
7. Marcha rápida entre compañeros.
8. Marcha rápida transportando objetos.

**JUEGOS DE RAPIDEZ**

**1. Relevé de banderitas.**

- **Materiales:** Banderitas y silbato.
- **Organización:** Se divide el grupo en dos equipos mixtos y se colocan en dos hileras detrás de la línea de meta, frente a una banderita a 5 m de distancia, y el primero porta otra banderita.

o-o-o-o-o- .....

o-o-o-o-o- .....

- **Desarrollo:** Al sonar el silbato, el primero de cada equipo camina rápido hasta la banderita, la bordea y regresa a entregarla a su compañero de equipo que continúa hasta que todos realizan la actividad.

- **Reglas:** No salir antes de la señal del profesor, no lanzar la banderita al compañero y gana el equipo que primero termine.

## 2. Ocupa mi lugar.

- **Materiales:** ninguno.
- **Organización:** Se forma el grupo en un círculo amplio, colocados uno al lado del otro, y un compañero fuera del mismo.
- **Desarrollo:** El practicante que está fuera del círculo empieza a caminar alrededor de éste, toca con una mano a un compañero, que debe salir del círculo y caminar rápido en sentido contrario para ocupar su lugar inicial.
- **Reglas:** No se puede correr para ocupar el lugar vacante, no se puede empujar a su compañero, y el practicante que no llegue primero al puesto libre debe continuar la actividad y tocar a otro jugador.

## 3. El semáforo.

- **Materiales:** Discos de colores:
- **Organización:** Se colocan los practicantes en dos o tres filas, detrás de la línea de meta.

oooooooooooooooo

oooooooooooooooo

oooooooooooooooo

- **Desarrollo:** El profesor da la salida inicial con palabras o el silbato, y todos caminan a paso normal, al enseñar el disco color verde, los practicantes aumentan la velocidad de desplazamiento, y al mostrar el disco de color rojo se detienen,
- **Reglas:** El que continúe la marcha debe retroceder dos o tres pasos, y se repite el juego las veces que sean necesarias hasta llegar a la línea final.

#### 4. Mar y arena.

- **Materiales:** Tizas.
- **Organización:** Se forma el grupo en una fila, detrás de una línea trazada en el suelo.

oo

- **Desarrollo:** Cuando el profesor dice en voz alta MAR, todos los practicantes dan un paso rápido y amplio al frente; y cuando dice ARENA, dan un paso atrás y regresan a la posición inicial.
- **Reglas:** No se puede saltar para desplazarse, y se repite el juego las veces que sean necesarias.

#### 5. Relevé del batón.

- **Materiales:** Batones y tizas.

- **Organización:** Se divide el grupo en dos equipos, que se subdividen en dos cada uno, y se colocan en hileras unos frente a los otros, separados a 10 m de distancia.

o-o-o-o-o- .....-o-o-o-o-o

o-o-o-o-o- .....-o-o-o-o-o

- **Desarrollo:** Al dar la señal de salida, el primero de cada equipo se desplaza en marcha rápida hasta el compañero del frente y le entrega el batón que porta en su mano; éste lo recibe y continúa la actividad hasta que todos los integrantes la realizan.
- **Reglas:** No se puede salir antes de la señal, no se puede lanzar el batón al compañero, y gana el equipo que primero termine.

## 6. Caballos y camellos.

- **Materiales:** Tizas.
- **Organización:** se divide el grupo en dos equipos, colocados en filas una frente a la otra y con una separación de 1 m, con los nombres de camellos y caballos.
- **Desarrollo:** al darse la voz de camello-caballo, estos últimos salen caminando rápidamente con el propósito de atrapar a los camellos, antes de llegar a la línea final situada a 5 m de la línea central del área marcada.
- **Reglas:** no se pueden salir del área marcada, por cada adversario capturado se anota un punto, y gana el equipo que más puntos acumule.

## **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DE LA PRIMERA ETAPA**

1. Iniciar con ejercicios posturales y de equilibrio estático y dinámico.
2. Realizar los ejercicios de coordinación y precisión, y de flexibilidad.
3. Combinar los ejercicios y los juegos dinámicos.
4. La frecuencia es de tres veces por semana.
5. La duración de la actividad física comunitaria es de 35 a 45 minutos.
6. Trabajar siempre una vez la fuerza, dos veces la rapidez y en las tres la resistencia.

## **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DE LA SEGUNDA ETAPA**

1. Incrementar los ejercicios de rapidez a tres veces por semana.
2. Realizar los ejercicios de fuerza dos veces por semana.
3. Ejecutar los ejercicios de resistencia en todas las frecuencias.
4. La frecuencia es de cinco veces por semana.
5. La duración de la actividad física comunitaria es de 45 a 60 minutos.
6. Disminuir la frecuencia de los ejercicios de equilibrio a dos veces a la semana.

## **PASOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS JUEGOS.**

1. Enunciación del juego.
2. Motivación y explicación.
3. Organización y formación.
4. Demostración.
5. Práctica del juego (aplicación de las reglas).
6. Desarrollo (variantes).
7. Valoración.

## Bibliografía

(s.f.).

Ávila, Nuria . (14 de mayo de 2019). <https://deconceptos.com/ciencias-juridicas/jubilacion>. Obtenido de <https://deconceptos.com/ciencias-juridicas/jubilacion>:  
<http://www.html2pdf.it/?url=https://deconceptos.com/ciencias-juridicas/jubilacion#top>

Bazo Maria Tereza . (2008). la institucion social de l jubilacion y las personas jubiladas. En *revista del ministerio de trabajo y asuntos sociales* (pág. 120). Mexico: mintrab.

BBC Mundo. (jueves 11 de Diciembre de 2010 11 diciembre 2010).  
[www.bbc.com/mundo/noticias/2010/12/101210\\_bolivia\\_adelanto\\_edad\\_jubilacion\\_pensiones\\_fp](http://www.bbc.com/mundo/noticias/2010/12/101210_bolivia_adelanto_edad_jubilacion_pensiones_fp). Obtenido de <https://www.bbc.com>

Bembibre Cecilia. (4 de julio de 2013).  
<https://www.definicionabc.com/social/jubilacion.php>. Obtenido de [www.definicionabc.com](http://www.definicionabc.com)

Bhopal, O. (27 de noviembre de 2017). <https://www.qmayor.com/radar-qm/opinion/envejecimiento-madurez-filosofia/>. Obtenido de <https://www.qmayor.com/>

Burgos, Georgina. (2017). La jubilación: nueva etapa vital. *saludterapia*, 2.

Calleja Ruiz, P. (10 de octubre de 2019).  
<https://www.geriatricarea.com/2019/10/19/las-actividades-de-ocio-y-tiempo-libre-en-las-personas-mayores/>. Obtenido de <https://www.geriatricarea.com/>

Caurin Juanma. (16 de septiembre de 2016).  
<https://www.economiasimple.net/glosario/jubilacion>. Obtenido de [www.economiasimple.net](http://www.economiasimple.net)

- CHILE, U. D. (15 de abril de 201).  
<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/116641/Tesis%20Jubilaci%C3%B3n%20Retiro%20Laboral.pdf?sequence=1Potocnik>.  
 Obtenido de <https://repositorio.uchile.cl/>
- Costa Augusto. (07 de noviembre de 2017). [https://5. Filosofía del buen jubilado/20800-la-filosofia-de-la-revista-antologia-del-jubilado](https://5.Filosofía del buen jubilado/20800-la-filosofia-de-la-revista-antologia-del-jubilado).  
 Obtenido de Copyright © 2017 por Cronica. Todos los derechos reservados. Noticias de Loja, Ecuador
- Cuenca Cabeza, M. (2 de marzo de 2009).  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482009000100002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482009000100002). Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/>
- Erikson Erik. (1986). *la adultez*. mexico: castañeta.
- Evandro, A. (19 de junio de 2020). <https://www.elsevier.es/en-revista-bioethics-update-232-sumario-vol-6-num-1-S2395938X20X00027>.  
 Obtenido de <https://www.elsevier.es/>
- FUTURO DE BOLIVIA S.A. - AFP . (10 de JULIO de 2010). [www.afp-futuro.com/www/doc/informativo/bipticoSippensiondevejez.pdf](http://www.afp-futuro.com/www/doc/informativo/bipticoSippensiondevejez.pdf).  
 Obtenido de pensión de vejez: <http://www.afp-futuro.com>
- Guillermo Westreicher. (15 de marzo de 2019).  
<https://economipedia.com/definiciones/jubilacion.html>. Obtenido de Economipedia on Genesis Framework · WordPress · Log in
- <https://www.fundacionseres.org/Lists/Informes/Attachments>. (7 de septiembre de 2016). Obtenido de <https://www.fundacionseres.org/Lists/Informes/Attachments>:  
<https://www.fundacionseres.org/Lists/Informes/Attachments/1053/130522> Prevención dependencia. Preparación para la Jubilación.pdf
- Ichuta Nina Carlos. (2018). ser adulto mayor en bolivia . *la Razon columnas* , 2.
- Imsero, Sonia. (2010). la jubilacion como etapa vital. *cosas del tiempo*, 6.

- Kaplan, Daniel;. (4 de mayo de 2019).  
<https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/cuestiones-sociales-que-a>. Obtenido de <https://www.msmanuals.com/>
- Martinez Tereza. (2007). demandas necesidades e intereses de las personas prejubiladas. En M. R. otros, *Prejubilacion activa* (pág. 118). España: ESTIK SA.
- Mena Soledad. (28 de enero de 2019).  
<https://www.lostiempos.com/actualidad/opinion/20190130/columna/jubilacion-obligatoria>. Obtenido de [www.lostiempos.com](http://www.lostiempos.com)
- Mena, S. (28 de enero de 2019). la jubilacion en bolivia. *la razon* , pág. 4.
- Meza Monica. (8 de Diciembre de 2008).  
[https://www.researchgate.net/publication/28244328\\_La\\_crisis\\_de\\_la\\_jubilacion\\_como\\_una\\_oportunidad\\_educativa](https://www.researchgate.net/publication/28244328_La_crisis_de_la_jubilacion_como_una_oportunidad_educativa). Obtenido de [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)
- Ministerio Economia y Finanzas Publicas. (2013). *Economia Plural*. Bolivia: Boletin informativo.
- Morales Osmara. (2019). La Jubilacion obligatoria . *editorial punto de vista*, 3.
- Ossorio, Manuel. (2008). *diccionario de ciencias juridicas, politicas y sociales*. argentina buenos aires: heliasta S.R.L.
- Palma Mallorca. (2008). La preparación para la jubilación. En P. d. mallorca, *La preparación para la jubilación* (pág. 41). ecuador: eco.
- Paredes. Martin. (2006). Escenarios futuros en políticas de vejez en Uruguay. En C. UNFPA, *Esenarios futuros en politicas* (pág. 97). Uruguay: CELADE.
- Porporatto, Monica. (2015, septiembre 2). <https://quesignificado.com/adulto-mayor/>. From <https://quesignificado.com/adulto-mayor/>: adulto mayor
- Rodriguez. (8 de septiembre de 2006). <https://www.fundacionseres.org/>. Obtenido de <https://www.fundacionseres.org/Lists/Informes/Attachments/1053/1305>

22 Prevención dependencia. Preparación para la Jubilación.pdf::  
<https://www.fundacionseres.org/>

Rodriguez Alvaro. (2006). Fundamento y estructura de la Evaluacion Educativa . En *fundamentos y estructura de la evaluacion educativa* (pág. 40). España: Anaya S.A.

Rosental-ludin. (1975). *diccionario filosofico*. Perú: eros.

Sabin Tania. (2003). jubilacion y tiempo libre en la vejes. En S. Sebastian, *jubilacion y tiempo libre en la vejes* (pág. 221). Colomboia: Salamanca.

Sanchez José. (29 de abril de 1991). Obtenido de  
<https://books.google.com.bo/books?id=oEhJGtiYlekC&pg=PA33&lpg=PA33&dq=josé+hernando+sánchez+frases&source=bl&ots=u:books.google.com.bo/books?id=oEhJGtiYlekC&pg=PA33&lpg=PA33&dq=josé+hernando>

Sirlin Claudia. (07 de julio de 2007). [www.bps.gub.uy/bps/file/1671/1/la-jubilacion-como-situacion-de-cambio.-c.--sirlin.pdf](http://www.bps.gub.uy/bps/file/1671/1/la-jubilacion-como-situacion-de-cambio.-c.--sirlin.pdf). Obtenido de [www.bps.gub.uy](http://www.bps.gub.uy)

Sirlin, Claudia. (2012). LA JUBILACION COMO SITUACION DE CAMBIO. En C. Sirlin, *Asesoría General en Seguridad Social* (pág. 15). ecuador: eco.

Ucha Florencia. (20 de abril de 2010).  
<https://www.definicionabc.com/general/vejez.php>. Obtenido de [www.definicionabc.com](http://www.definicionabc.com)

Ucha Florencia. (20 de marzo de 2013).  
<https://www.definicionabc.com/social/adulto-mayor.php>. Obtenido de [www.definicionabc.com/social/adulto-mayor.php](http://www.definicionabc.com/social/adulto-mayor.php)

URGENTEBO. (Miércoles 17 de ABRIL 4:45pm de 2019).  
[www.urgentebo.com/noticia/jubilación-en-bolivia-llega-hasta-el-70-del-último-salario-por-encima-del-promedio-de-la](http://www.urgentebo.com/noticia/jubilación-en-bolivia-llega-hasta-el-70-del-último-salario-por-encima-del-promedio-de-la). Obtenido de [www.urgentebo.com](http://www.urgentebo.com)

Viña Ivan. (10 de JUNIO de 2013). <https://vallededempleo.wordpress.com/>.

Obtenido de <https://vallededempleo.wordpress.com/>:

[www.granma.cu/opinion/](http://www.granma.cu/opinion/).

Zabaleta, Augusto. (07 de Noviembre de 2017).

<https://www.cronica.com.ec/opinion/columna/columnista/item/20800-la-filosofia-de-la-revista-antologia-del-jubilado>. Obtenido de

[www.cronica.com.ec](http://www.cronica.com.ec)

# ANEXOS

## ANEXO N°1



## ANEXO 2



### ANEXO 3



### ANEXO 4



**ANEXO 5**



**ANEXO 6**



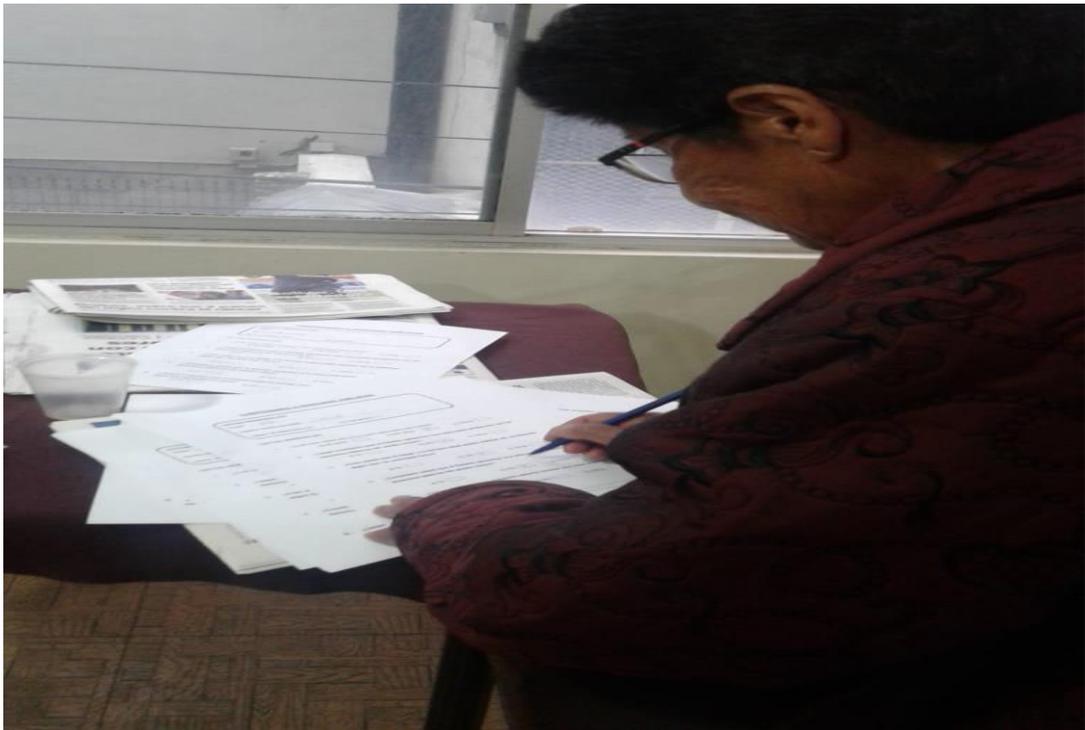
## ANEXO 7



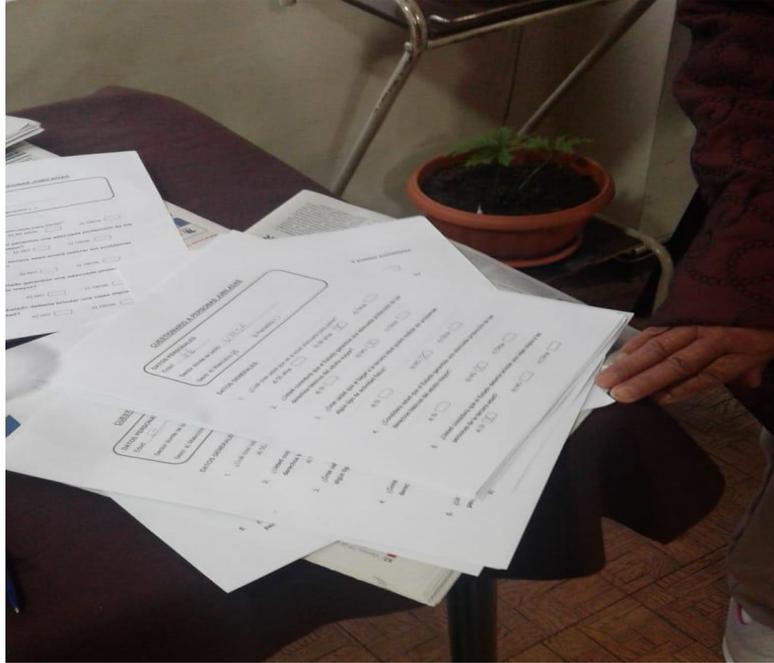
## ANEXO 9



**ANEXO N° 10**



## ANEXO 6



## ANEXO 7



ANEXO 8



## CUESTIONARIO A PERSONAS JUBILADAS

### DATOS PERSONALES

Edad: \_\_\_\_\_

Sector donde se jubiló: \_\_\_\_\_

Sexo: a) Masculino ( )                      b) Femenino ( )

### DATOS GENERALES:

1. ¿Cuál cree usted que es la edad adecuada para jubilar?  
a) 55 años                       b) 60 años                       c) Otros
  
2. ¿Usted considera que el Estado garantiza una adecuada protección de los derechos básicos del adulto mayor?  
a) SI                       b) NO                       c) Otros
  
3. ¿Cree usted que al llegar a la tercera edad podrá realizar sin problemas algún tipo de actividad física?  
a) SI                       b) NO                       c) Otros
  
4. ¿Considera usted que el Estado garantiza una adecuada protección de los derechos básicos del adulto mayor?  
a) SI                       b) NO                       c) Otros
  
5. ¿Usted considera que el Estado debería brindar una vejez digna a las personas de la tercera edad?  
a) SI                       b) NO                       c) Otros

6. **¿Usted cree que en la jubilación, los adultos mayores pueden solventarse sus gastos mínimos?**

a) SI                       b) NO                       c) Otros

7. **¿Usted considera que la jubilación le limita realizar otras actividades?**

a) SI                       b) NO                       c) Otros

8. **¿Usted considera que se deberían crear espacios recreativos para los adultos mayores?**

a) SI                       b) NO                       c) Otros

9. **¿Usted considera que el Estado, debería generar espacios de acogida adecuados para personas de la tercera edad?**

a) SI                       b) NO                       c) Otros

10. **¿Las personas de la tercera edad, tendrán una buena relación familiar?**

a) SI                       b) NO                       c) Otros

11. **¿Su familia lo atiende de manera adecuada, siendo ya una persona de la tercera edad?**

a) SI                       b) NO                       c) Otros

**12. ¿Las personas de la tercera edad deberían tener un proyecto de vida?**

a) SI

b) NO

c) Otros

**13. ¿Las personas de la tercera deberían planificar su jubilación?**

a) SI

b) NO

c) Otros

**14. ¿Las personas de la tercera edad deberían tener espacios de distracción y esparcimiento?**

a) SI

b) NO

c) Otros

## ENTREVISTA

EDAD:

Estimado Sr. /Sra.

Le invito a responder estas breves preguntas, para esta entrevista.

1. ¿Qué opina usted sobre la jubilación en nuestro País?
2. ¿Cuáles son las desventajas de ser jubilado?
3. ¿Cuál es la ventaja de ser jubilado?
4. ¿Usted cree que la jubilación es un paso asía la muerte?
5. ¿Qué actividades realiza usted durante su jubilación?
6. ¿Qué entiende usted sobre proyecto de vida?