



UNIVERSIDAD CENTRAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA O ESCUELA DE ORIENTACIÓN

**EL DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN
LA CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA:
ANÁLISIS DE DOS PERSONAS ADULTAS MAYORES
ESTUDIANTES DE LA GRAN AREA METROPOLITANA
(GAM) EN EL I TRIMESTRE DEL AÑO 2025**

**MODALIDAD DE TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA DE LA
EDUCACIÓN CON ÉNFASIS EN ORIENTACION EDUCATIVA**

ESTUDIANTE:
CARLOS R. SÁNCHEZ BENAVIDES

PROFESOR TUTOR:
M.SC. JIMMY OBANDO CALDERÓN

SEDE ARANJUEZ
MARZO, 2025

Dedicatoria

Esta dedicatoria quiero hacerla a 2 personas que han comprendido el quehacer de la profesión de orientación, primero a mi esposa que siempre ha estado presente y me ha apoyado en este proceso tan complejo y de mucho esfuerzo; siendo parte importante de la realización de esta travesía llamada tesis. Y a la persona, la cual ya no está en el plano terrenal pero siempre se encuentra presente en mi mente, a mi abuelo materno, el cual siempre me inculcó excelentes valores e hizo que yo decidiera ser orientador, por el legado que dejó en su travesía profesional. A ellos esta dedicatoria por ser parte fundamental en mi camino profesional.

Agradecimientos

Quiero agradecer el apoyo incondicional en este proceso, a mi familia (abuela materna, madre, hermana, tío y tía) que fueron parte fundamental, y en particular doy gracias a Dios por lograr llevar a cabo este trayecto que comprende un sinnúmero de emociones y sentimientos. También agradezco a personas cercanas, ex compañeros de trabajo, quienes influyeron en mi motivación.

A cada uno de ellos y ellas agradezco por formar parte de mi construcción para ser una mejor persona y profesional.

TABLA DE CONTENIDOS

CAPÍTULO I: PROBLEMA.....	10
1.1. Planteamiento del Problema	11
1.2. Objetivos.....	14
• Objetivo General.....	14
• Objetivos Específicos.....	14
1.3. Justificación.....	15
1.4. Antecedentes.....	18
• Internacionales.....	18
• Nacionales.....	23
1.5. Proyecciones.....	28
1.6. Limitaciones.....	28
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	29
2.1. Vejez.....	30
2.2. Inteligencia Emocional.....	35
• Modelo de Inteligencia Emocional de Rafael Bisquerra	37
2.3. Autonomía Emocional	40
• Micro - Competencias de la Autonomía Emocional	42
- <i>Autoeficacia Emocional</i>	44
- <i>Resiliencia</i>	47
2.4. Proyecto de Vida.....	51
• Proyecto de vida en la vejez	53
- <i>Metas</i>	57
- <i>Valores</i>	59
2.5. Orientación Gerontológica	62
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	68
3.1. Paradigma de Investigación.....	69
3.2. Enfoque de la Investigación.....	70
3.3. Diseño de investigación.....	71
3.4. Fuentes de información.....	72

3.5. Población.....	73
3.6. Muestra.....	73
3.7. Categorías de análisis.....	74
3.8. Técnica e Instrumento de investigación.....	75
3.9. Proceso para la Recolección y Análisis de Datos.....	76
3.10. Ética.....	78
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS GENERAL DE LOS HALLAZGOS.....	79
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	90
• Conclusiones.....	91
• Recomendaciones.....	92
REFERENCIAS.....	93
APÉNDICES.....	102
• Apéndice A: Consentimiento.....	103
• Apéndice B: FODA.....	104
• Apéndice C: Guía.....	106
• Apéndice D: Propuesta.....	111
• Apéndice E: Declaración Jurada.....	119
• Apéndice F: Solicitud de Defensa del Estudiante	120
• Apéndice G: Carta de Aprobación del Tutor.....	121
• Apéndice H: Cédula de Identidad	122
• Apéndice I: Carta de Revisión Filológica	123

CONTENIDO DE TABLAS

Tabla 1. Orientación Gerontológica.....	65
Tabla 2. Categorías y subcategorías.....	74
Tabla 3. Codificación de las personas participantes.....	80

CONTENIDO DE FIGURAS

Figura 1. Elementos del Marco Teórico.....	30
Figura 2. Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales de Rafael Bisquerra.....	38
Figura 3. Micro - competencias de la Autonomía Emocional.....	42
Figura 4. Triangulación.....	77
Figura 5. Relación.....	88

Resumen

La investigación ejecutada lleva el nombre de “El desarrollo de la autonomía emocional en la construcción del Proyecto de Vida: Análisis de dos personas adultas mayores estudiantes de la Gran Área Metropolitana (GAM) en el I Trimestre del año 2025”. Esta exploración, surge de la problemática e importancia encontrada en el aumento significativo de las personas adultas mayores a nivel nacional e internacional; así como la poca indagación existente sobre la temática, a nivel universitario y profesional.

Este estudio tuvo el propósito de analizar el desarrollo de la autonomía emocional en la construcción del proyecto de vida de dos personas; mediante la identificación de componentes de la autonomía emocional, la descripción del proceso de construcción del proyecto de vida y el diseño de una propuesta promotora de la autonomía emocional y el proyecto de vida de las personas adultas mayores; siendo planeados con base en la profesión y disciplina de la orientación.

La metodología estuvo planteada desde un paradigma naturalista, enfoque cualitativo y diseño Biográfico – Historias de vida; debido a la apertura y flexibilidad que permite este procedimiento y el acceso a respuestas situacionales específicas en el proceso del estudio.

Finalmente, entre los hallazgos principales destacan que la habilidad de la autonomía emocional de las personas participantes está presente y equilibrada; siendo la autoeficacia y la resiliencia aspectos fundamentales en su diario vivir y estimulantes para seguir en el proceso de la vida; pero mayormente en la planeación, desarrollo y apertura del proyecto de vida. Este se plantea con el apoyo de elementos como las metas y los valores; portadores de orientación y sobre todo en la identidad individual y social de todo ser humano.

Palabras clave: Inteligencia emocional, autonomía emocional, proyecto de vida, autoeficacia emocional, resiliencia, metas, valores, vejez y orientación gerontológica.

Abstract

The research carried out is called "The Development of Emotional Autonomy in the construction of the Life Project: Analysis of two Elderly Students from the Great Metropolitan Area (GAM) in the I Quarter of the year 2025." This exploration arises from the problems and importance found in the significant increase in older adults at a national and international level; as well as the little existing research on the subject, at the university and professional level.

This study had the purpose of analyzing the development of emotional autonomy in the construction of the life project of two people; through the identification of components of emotional autonomy, the description of the construction process of the life project and the design of a proposal to promote emotional autonomy and the life project of older adults; being planned based on the profession and discipline of guidance.

The methodology was proposed from a naturalistic paradigm, qualitative approach and Biographical design – Life Stories; due to the openness and flexibility that this procedure allows and access to specific situational responses in the study process.

Finally, the main findings are that the emotional autonomy ability of the participants is present and balanced; Self-efficacy and resilience being fundamental aspects in their daily lives and stimulating to continue in the process of life; but mostly in the planning, development and opening of the life project. This is raised with the support of elements such as goals and values; bearers of orientation and above all in the individual and social identity of every human being.

Key words: Emotional intelligence, Autonomy emotional, life project, emotional self-efficacy, resilience, goals, values, old age and gerontological guidance.

CAPÍTULO I:
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Iniciando el presente documento, se expone parte de la problemática investigativa; la cual reúne una serie de argumentos relevantes que brindan información sobre la etapa evolutiva y dirección temática que se persigue en la misma. De igual manera, se formula una pregunta que determina el carácter metodológico y los propósitos indagatorios, para obtener respuestas y conclusiones sustanciales que favorezcan la realización de futuros estudios.

1.1. Planteamiento del Problema

Gran parte de la realidad que nos rodea es que la población adulta mayor cada vez está en aumento, lo que ocasiona la existencia de más personas con la posibilidad de efectuar su proyecto de vida, dejando de lado los diversos estereotipos que se han visto implícitos alrededor de esta etapa; ante la creencia de ser un periodo de estancamiento y conformidad, habiendo actualmente un gran predominio de visión sobre una vejez más enérgica y provechosa.

Las Naciones Unidas (s.f.) proporcionan la tendencia a nivel mundial que está teniendo la etapa de la vejez a continuación:

La proporción de personas de 65 años o mayores aumenta a un ritmo más acelerado que la de los que tienen menos de esa edad. Esto significa que se prevé que el porcentaje de la población mundial mayor de 65 años aumente del 10% (2022) al 16% en 2050. Se estima que en 2050 el número de personas de 65 años o más en todo el mundo será el doble del número de niños menores de 5 años y casi equivalente al número de niños menores de 12 años. (p.1)

En vista de una realidad poblacional futura, resulta imperativo hablar del envejecimiento, que se conoce como un proceso que inicia desde el día en que se concibe. En esta fase se experimentan cambios físicos notorios; pero se ha dejado de lado una zona trascendental a considerar; la emocional/vocacional, principalmente por su extensión y función en el desarrollo de la vitalidad; la cual se relaciona en el desenvolvimiento de la persona en su vivencia cotidiana, donde construir un proyecto de vida es fundamental en la acción humana y la calidad de vida.

Respecto al concepto de envejecimiento, Alvarado y Salazar (2014) mencionan características propias de este; considerada una vivencia definitiva en el ser humano y particular, donde se ven implicadas las diversas áreas y su función dual como estrategia para enfrentar situaciones de cambio. Enfatizan en que la vejez no significa envejecer, se da una disminución en las transiciones corporales y la aceptación o preparación hacia la muerte; mediante la transformación, evaluación y definición de la persona sobre sí misma y sus destrezas, en la etapa experimentada.

Conociendo lo que caracteriza el concepto de envejecimiento; los seres humanos disfrutamos de una serie de dimensiones de bienestar integral que envuelven nuestro próspero desarrollo y calidad de vida; en la etapa de la vejez, cada una de estas se tornan imperativas para lo que se conoce como una etapa tan vulnerable y necesaria de un envejecimiento óptimo, el cual se suele relacionar a la actividad. González y De la Fuente (2014) lo explican de la siguiente forma:

En el envejecimiento actividad significa estar en tareas, pero no cualquier tarea. Estas deben causar placer y desarrollo, tanto en lo intelectual, como en lo social. La mejora en las condiciones de vida de las personas mayores. Disfrutan de viviendas más confortables y mejor acondicionadas, participan en muchas más actividades socioculturales, planifican sus momentos de ocio y esparcimiento y asumen roles más activos dentro y fuera del ámbito familiar. (p.5)

Con lo anterior, se puede considerar que las experiencias que se viven dentro de un envejecimiento saludable, cuando se habla de acciones concretas, pueden corresponder a la práctica o diseño de un proyecto de vida. Este es considerado como propio de la etapa de juventud; pero resulta ser algo que forma parte de la vida de muchas personas adultas mayores en busca de satisfacción personal y orientadas al alcance de objetivos; por lo que posee un vínculo lineal a la autonomía en cuanto a la toma de decisiones y otros aspectos. Además, los proyectos que las personas establezcan van a proporcionar motivación; lo cual permite una visión general innovadora y positiva de la vejez a la que se está acostumbrado.

Se puede detallar que la problemática e interrogante surgida para el estudio se deriva de las dimensiones emocionales/vocacionales de las personas adultas mayores en el accionar

de la autonomía emocional, la cual se define como parte de las competencias para el desarrollo saludable de una inteligencia emocional. Asimismo, se vincula al término de autogestión individual, donde existe un control de los pensamientos, emociones y conductas, hacia acciones de mayor productividad; existiendo una conciencia de lo que se quiere y las acciones a ejecutar. Bisquerra (2003) explica sobre este concepto que:

Dentro de la autonomía personal se incluyen características relacionadas con la autogestión personal, como la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos y la autoeficacia emocional. (p.18)

Saber sobre la autonomía emocional o personal que efectúan las personas adultas mayores y su resultado en la construcción del proyecto de vida; siendo esta una actividad seleccionada sustentada en las metas y objetivos personales, motivadas en habilidades e intereses personales; rompe esquemas sociales atribuidos a la etapa y contribuye a lo explicado sobre un envejecimiento óptimo para un bienestar integral.

Para finalizar, este tema ha sido escaso en exploraciones universitarias, lo cual resulta ser una problemática; debido a que el estudio actual no solo se enfatiza en una temática emocional; también en la parte vocacional involucrada; las cuales son poco comunes y de menos incidencia en la población seleccionada. Esto da información a los profesionales de orientación, ya que en la actualidad se han diversificado los espacios laborales haciendo que cada vez más, sea común el acercamiento a realidades que inciden en la calidad de vida de las personas; subrayando que es un tema innovador que aportaría contribuciones en posibles abordajes.

A partir de lo desarrollado es que se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cómo se desarrolla la autonomía emocional en la construcción del proyecto de vida de dos personas adultas mayores estudiantes de la Gran Área Metropolitana (GAM) en el I Trimestre del año 2025?

1.2. Objetivos

- Objetivo General

Analizar el desarrollo de la autonomía emocional en la construcción del proyecto de vida de dos personas adultas mayores estudiantes de la Gran Área Metropolitana (GAM) durante el I Trimestre del año 2025.

- Objetivos Específicos
 - Identificar los componentes de la autonomía emocional presentes en dos personas adultas mayores estudiantes de la GAM
 - Describir el proceso de construcción del proyecto de vida en las personas participantes.
 - Diseñar una propuesta de Orientación que fortalezca el desarrollo de la autonomía emocional en el proceso de construcción del proyecto de vida de las personas adultas mayores.

1.3. Justificación

Como se ha contemplado en los últimos tiempos, resulta sorprendente el aumento de la población adulta mayor a nivel de distintos países; siendo Costa Rica uno de ellos como lo indica el INEC (2015):

...el segmento poblacional que más crecerá corresponderá a los adultos mayores. El tamaño de esta población se triplicará en los próximos 40 años, pasando de 316 mil personas en el 2012 a más de 1 millón en el 2050. Con este aumento la población adulta mayor sobrepasará a la de niñas y niños (0-14 años) después del 2040. (p. 1)

Con la información anterior, se puede destacar la realidad que nos espera a futuro, tal como un incremento de la población adulta mayor, lo cual traerá consigo oportunidades de atención y activación de esta etapa. De igual manera, esto es de gran relevancia para la investigación a ejecutar, ya que permitiría el conocimiento a profundidad de este periodo, de su dimensión emocional y propiamente la valoración y construcción del proyecto de vida, lo cual es importante destacar, ya que la misma propiciaría a diversas profesiones, un bagaje teórico y metodológico; dando apertura a futuras líneas de investigación.

En general, se piensa que la construcción del proyecto de vida es que se debe trabajar o estudiar en las primeras etapas de la vida; es aquí donde se dan las principales decisiones que llevarán a un futuro o no prometedor. Los Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León (2019) expresan que:

En ocasiones se tiende a considerar que el proyecto de vida es algo solo para los más jóvenes, para quienes tienen una larga vida por delante. Llegamos a creer que las personas mayores, sobre todo cuando tienen una edad avanzada y presentan necesidad de cuidados, ya han agotado su proyecto de vida y que ya no tiene mucho sentido plantearse metas de desarrollo personal... (p.20)

Es visible, con lo anteriormente expuesto, que se ha dejado de lado la importancia de trabajar esta temática en la etapa adulta mayor; por lo que convendría considerar el proyecto de vida como un proceso en construcción durante diferentes etapas de la vida, sin importar

la edad o las metas a alcanzar; tomando en cuenta que se refiere a las posibilidades, rutas y decisiones de una persona; evaluando las metas a lograr y acciones a proseguir.

En el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) en el I Informe Estado de situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica, se menciona que:

En los próximos años la población de personas adultas mayores estará entre las poblaciones de mayor crecimiento. Especialmente a partir del 2015, la tasa de crecimiento de la población de 65 años y más será muy elevada, por encima de 4%. Ello equivale a que la población se duplique aproximadamente cada 15 años. El número absoluto y la proporción de personas de 65 años y más se han incrementado en las últimas décadas y continuarán haciéndolo en los próximos años. (Robles y Rodríguez, 2008, pp.13y 14)

Lo anterior involucra, las carreras o profesiones sociales; en este caso la de la Orientación; la cual, le ha venido dando gran atención a la población adulta mayor; por lo que en el camino se irá prestando mayor importancia en lo que es el proyecto de vida que construyen; para esto es imprescindible que el área o la dimensión emocional sea saludable e investigada; permitiendo corroborar su vinculación desde la perspectiva de inteligencia emocional o en este caso, de la autonomía emocional.

Finalmente, Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León (2019):

...Las personas mayores no solo tienen proyecto de vida, sino que tienen derecho a gestionarlo, aunque precisen apoyos muy intensos para ello. Las personas con un gran deterioro cognitivo o cuando están al final de sus vidas no deben ser privadas de poder desarrollar una vida que respete sus valores de vida y su identidad personal. (p.21)

Esto expande un camino importante: un envejecimiento activo basado en los derechos humanos de la persona adulta mayor, desde un enfoque de necesidades, enfatizando la importancia y viabilidad de esta investigación. Ya que, si bien existe poco bagaje teórico, se

cuenta con la población y las características ineludibles; así como la disposición de la población meta y del propio investigador.

A manera de cierre, el crecimiento poblacional que forma parte transcendental de este estudio, siendo mencionado en distintas ocasiones; representa un reto para la sociedad actual y futura; debido a la necesidad de proteger la salud integral de la etapa de la vejez; de igual forma esto involucra realidades urgentes de detección y tratamiento accionario de las diversas necesidades que puedan manifestar las personas en dicho periodo; así como variación en las direcciones del proyecto de vida que efectúen; pudiendo cambiar las metas, intereses, en incluso la dinámica social y de personalidad con la se identifica la persona adulta mayor.

La orientación como diciplina social y de atención diversa; con el presente estudio procura asistir con insumos y operaciones que brinden un beneficio en la potencialización de habilidades para la vida y la dinámica en sociedad de las personas con el objetivo de futuras generaciones con la posibilidad de ejercer sus proyectos de vida con mayor desenvoltura y el desarrollo de una inteligencia emocional robustecida.

1.4. Antecedentes

Al encontrarse en aumento la población adulta mayor, principalmente desde los años dos mil, esto ha causado interés en el estudio de las diversas vivencias u problemáticas con las que vive esta etapa en su cotidianidad. Un ejemplo claro, son las diversas investigaciones que se han ejecutado, tanto a nivel nacional como internacional; contemplado a continuación y formando parte de este segmento del estudio:

- Internacionales

En el año 2008, en Camagüey Santiago de Cuba, la señora Jiménez (2008) realizó una investigación que llevó el nombre de “El proyecto de vida en el adulto mayor”. La misma inicia con los distintos estereotipos que se poseen sobre la etapa adulta mayor; desmintiéndolos mediante estudios gerontológicos efectuados. También menciona la importancia de la salud, personalidad y el factor ambiental cuando se habla del proyecto de vida; para poder crear estrategias de intervención con base en el tema y así lograr una longevidad satisfactoria.

La misma se hizo desde un enfoque cuantitativo descriptivo, con la cantidad de 307 adultos mayores del Grupo Básico de Trabajo “C” del Policlínico Docente “José Martí” de Santiago de Cuba, con el objetivo de “indagar sobre la presencia de proyectos de vida o no, su orientación en los ancianos que los habían construido y los factores determinantes en la construcción o no de esas aspiraciones” obteniéndose la información por medio de una entrevista individual donde se planteaban diferentes variables de interés.

Los aportes para la presente exploración, se destaca en su temática, población y método; al igual que el orden secuencial de los resultados; los cuales se presentan a continuación:

Del total de adultos mayores estudiados, 253 no tenían constituido su proyecto de vida (82,4 %); de ellos, 183 mujeres (72,3 %) y 70 hombres (27,7 %). De los 54 adultos mayores que tenían estructurado su proyecto de vida (tabla 2), 50 lo orientaban hacia la realización de actividades laborales (92,6 %), 49 hacia el estudio (90,7 %) y 45 hacia la participación en actividades recreativo-culturales (83,3 %), sin

diferencias significativas entre un sexo y otro... ..En los 253 adultos mayores que no tenían estructurado su proyecto de vida, se identificaron como determinantes los aspectos socioculturales en 243 y familiares en 205, sin valores significativos entre hombres y mujeres.(Jiménez (2008), pp. 2,3, y4)

En el año 2014, en Buenos Aires, Argentina se efectuó un estudio llamado “Competencias socioemocionales en adultos mayores de la ciudad de Buenos Aires” por Mikulic et al. (2014). Empieza haciendo énfasis en el aumento de la población en la etapa de la vejez y el poco interés investigativo en el factor emocional que se le ha dado a la misma; lo que motivó a su indagación. La ventaja en las competencias socioemocionales es su vínculo en la inteligencia emocional y la necesidad de fomentar o potenciar dichas aptitudes para un desarrollo apto en el afrontamiento y adaptación ante situaciones de la vida y así alcanzar un funcionamiento emocional.

Este se realizó desde un enfoque cuantitativo y tuvo como objetivo “evaluar el patrón de competencias socioemocionales en 53 adultos mayores ($M = 69$; $DE = 4.2$), de ambos sexos, y comparar sus diferencias con 53 jóvenes adultos. A todos los participantes se les administró el Inventario de Competencias Socioemocionales (ICSE; Mikulic, 2013)” utilizando un cuestionario sociodemográfico y un inventario de competencias socioemocionales.

Claramente, el aporte investigativo para el presente documento no es en el área de la metodología; pero su énfasis en lo emocional y las diversas competencias, siendo la autonomía emocional una de ellas; es sustancial, al igual que el modelo narrativo y de redacción. Los resultados son los siguientes:

...los adultos mayores muestran significativamente mayor optimismo, asertividad, regulación emocional y autonomía, a diferencia de los más jóvenes. Estos hallazgos pueden permitir diseñar intervenciones focalizadas en el aprendizaje de nuevas competencias. Asimismo, permitirían potenciar y mejorar competencias adquiridas, pero no desarrolladas aún, con el fin último de que el adulto mayor pueda contar con

recursos para afrontar los cambios inherentes a esta etapa vital. (Mikulic et al. (2014), p. 277).

En México, en el año 2016 se realizó una investigación llamada “Análisis del proyecto de vida en adultos mayores” por Manríquez (2016). La misma, se efectuó desde la psicología humanista existencial; donde se ve la vejez como una fase importante para la generación de un proyecto de vida, planeado desde la existencia y desde todo lo consolidado al proyecto de vida en la vejez y sus ramificaciones.

Se hizo desde una metodología cualitativa, de tipo descriptiva; focalizado en lo holístico, fenomenológico y humanista. Intentó determinar distintos elementos propios de los proyectos de vida de las personas en la etapa de la vejez; desde su experiencia individual y contextual. Se usó el instrumento de la entrevista, aplicado a 6 participantes de distintos géneros y estado civil, seleccionados por un muestreo de conveniencia.

La presente es funcional por su metodología y su carácter descriptivo; al igual que la temática y la aplicación de instrumentos. Los resultados generales fueron:

...Se encontró que las personas entrevistadas no tienen expectativas sobre la vejez por ende no cuentan con un proyecto de vida, el tiempo libre se determina por la jubilación y la salud física, el proyecto formativo se relaciona el interés de desarrollar habilidades en el centro de día. En el proyecto laboral se planea trabajar en la informalidad para complementar gastos y mantenerse activos. En el ámbito personal la meta principal es conservarse saludables, el sentido que les atribuyen a su vida se relaciona con la familia, en cuanto a relaciones de pareja los hallazgos dependen del estado civil; las personas viudas señalaron no tener interés en establecer una nueva relación, las personas divorciadas buscan otras relaciones de pareja... (Manríquez (2016), p.6)

En el año 2018, se hace una exploración con el nombre de “La generación de proyectos de vida en adultos mayores. Autopercepción sobre competencias desarrolladas,

posibilidades de aprendizaje y motivaciones”; en Buenos Aires, Argentina; por Goncalves y Segovia (2018). Determinan cómo los tiempos cambian, junto con las personas y las nuevas formas de tomar decisiones, participación y roles en la sociedad de los adultos mayores mediante un envejecimiento activo.

El propósito indagatorio pretendió “valorar la posibilidad de construcción de un proyecto de vida en adultos mayores a partir de la autopercepción sobre sus posibilidades de aprendizaje, su vinculación con el entorno y las competencias desarrolladas desde su propio criterio de realidad.” (p.11). El método fue mixto, con selección de participantes por voluntad y al final por conveniencia por características idóneas; aplicando entrevista a profundidad y encuesta al menos a 150 personas.

Queda claro, que la misma ofrece vinculación temática con la exploración actual, al igual que la población. Los resultados fueron:

...Parte del supuesto de que, en general, planear nuevos proyectos de vida en los adultos mayores pareciera algo poco factible. Sin embargo, desde su autopercepción, se analiza la factibilidad de emprender nuevos aprendizajes y tales proyectos. Manifiestan deseo de interacción con el entorno y de acceso a nuevos conocimientos. Consideran fortalecidas competencias genéricas como la reflexión y la comprensión; asumen como limitada la memorización. Las capacidades cognitivas, la vinculación con el entorno y el deseo de socializar su interpretación con otros permiten inferir que hay capacidades de decodificación e interés por actualizarse y vincularse. Existen condiciones para la generación de proyectos de vida; sin embargo, estas suponen la existencia de un conjunto de relaciones socioculturales e interacciones contextuales que colaboren en su desarrollo, que aún requieren mayor consolidación. (Goncalves y Segovia (2018), p. 1)

Luego, se encuentra una investigación en el idioma inglés que al ser traducida al español lleva el nombre de “¿Podemos mejorar las habilidades emocionales en los adultos mayores? Inteligencia emocional, satisfacción con la vida y resiliencia” hecha por Delhom

et al. (2020). Explican la importancia de la de inteligencia emocional como un recurso de adaptación ante situaciones de la vida; de igual manera mencionan cómo la resiliencia es de gran utilidad por su impacto en el proceso de envejecimiento.

Este fue realizado desde un enfoque cuantitativo, teniendo una muestra de 125 personas adultas mayores sanos, usando “las pruebas de autoinforme TMMS24, SWLS y BRCS” para estudiar las variables y con el objetivo de “evaluar una intervención basada en inteligencia emocional para determinar si los niveles de estas habilidades mejoran y si la intervención tiene efecto sobre la resiliencia y la satisfacción vital.”

Su aporte a la actual investigación se relaciona al área emocional, en lo teórico e interpretativo. Los resultados fueron:

La intervención basada en inteligencia emocional mejora las habilidades de los adultos mayores en sus tres dimensiones. Además, después de la intervención, aumenta la puntuación en satisfacción vital y resiliencia. Se considera que las habilidades de inteligencia emocional generan resultados cognitivos y conductuales positivos para la adaptación durante el envejecimiento. Así, esta intervención puede contribuir a la calidad de vida en adultos mayores, siendo este un tema de gran importancia debido al aumento en la longevidad. (Delhom et al. (2020), p.133.)

Finalizando el área internacional, se encuentra la investigación realizada en Ecuador en el año 2023, llamada “Relación entre la Inteligencia Emocional y la Calidad de Vida en adultos mayores”, por Veloz y Vega (2023). En esta se menciona lo significativo del manejo de las emociones en personas adultas mayores para el obtener el beneficio de una calidad de vida; al igual que el nombre el propósito fue encontrar el vínculo entre inteligencia emocional y la calidad de vida.

La metodología fue hecha desde el “enfoque cuantitativo, de tipo observacional, transversal, prospectivo y analítico”; dando paso al objetivo relacional entre ambas temáticas de vital importancia. La muestra se hizo por conveniencia con 120 personas con atención domiciliaria; pero, al final, solo participaron 93 por causas de índole personal. Los instrumentos utilizados son:

Para la recolección de datos de la variable Inteligencia Emocional se utilizó el instrumento TMMS-24 validado en España en el 2004, el cual evaluó las dimensiones: atención a las emociones; claridad emocional; y reparación emocional, evidenciando una α de Cronbach de .90. Para medir la variable calidad de vida se utilizó la Escala WHOLQ OLD de la Organización Mundial de la Salud validado en Ecuador en el año 2018, con un coeficiente α de Cronbach de ,80. La misma evaluó los componentes o subdivisiones que incluye: Participación/Aislamiento; Capacidad sensorial; Intimidad y Muerte/Agonía; Actividades pasadas/presentes/futuras, así como Autonomía... (p.7).

Es evidente que esta exploración, solo resulta funcional a niveles teóricos y de redacción, ya que a nivel metodológico es poco concordante con el actual documento. A modo de cierre, los resultados de dicho antecedente son una gran relación entre inteligencia emocional y calidad de vida; siendo las variables de mayor asociación, las de claridad y autonomía; y claridad y actividades pasadas; concluyendo con una correlación leve entre las variables.

- Nacionales

En el año 2015, se localiza una investigación llamada “Factores que inciden en la calidad de vida de las personas adultas mayores” por Granados y Muñoz (2015). La misma se efectuó para la Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica; donde la base investigativa fue la de “Práctica de enfermería basada en la evidencia para mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores” ...; recopilando información de dicho tema.

El objetivo de este estudio era explicar qué variables o factores influyen en una mayor calidad de vida de personas adultas mayores; realizando una práctica clínica, asentándose en evidencias según la fase. A nivel de documentación se consiguió 504 documentos de diversas bases o plataformas; deteniendo 30 por su aporte a dicho estudio y utilizando 6 finalmente, al dar respuesta y fundamentación a la pregunta que direccionó el presente antecedente.

Se puede intuir la funcionalidad de este a nivel teórico y por el término de calidad de vida; el resultado y conclusión fueron:

...la musicoterapia puede tener un efecto positivo en la calidad de vida de las personas adultas mayores, la cual puede ser influida por factores individuales, sociales, culturales, y ambientales, el uso de dispositivos electrónicos, la conectividad social, la respuesta adaptativa y la interacción positiva con otras personas...” “...existe necesidad de desarrollar más estudios sobre los factores que intervienen en la calidad de vida de las personas adultas mayores, a través del metaanálisis o de revisiones sistemáticas, que permitirían corregir el vacío de información en este campo. (Granados y Muñoz (2015), p.1)

En el año 2016, una estudiante de la Universidad Nacional de Costa Rica, Cordero (2016), efectuó una investigación con la modalidad de tesis para lograr su grado académico de Licenciatura en Orientación. Esta tuvo el nombre de “Replanteamiento del proyecto de vida de tres mujeres adultas mayores ante el fallecimiento del cónyuge, que oscilan en edades de 60 a 65 años y asisten al Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica.”. En la misma se tratan temáticas como la condición de viudez, el rediseñar las metas e intereses en el proyecto vida, requiriendo conocer la vivencia de antes y después de la pérdida.

El propósito del estudio fue “analizar la incidencia del enfrentamiento del duelo ante el fallecimiento del cónyuge al replanteamiento de elementos esenciales del proyecto de vida en tres mujeres viudas que asisten al Programa...” desde una metodología cualitativa y usando herramientas como la entrevista y talleres con la participación de 3 personas.

Dicha indagación aporta teóricamente dando énfasis a la etapa de vejez y al proyecto de vida; al igual que el procedimiento utilizado.

...Los principales resultados arrojaron que la pérdida del cónyuge es un proceso difícil de afrontar. Sin embargo, se demostró la relación significativa que tiene el

enfrentamiento del duelo en el replanteamiento de intereses y metas como elementos esenciales del proyecto de vida. (Cordero (2016), p. 7).

Igualmente, en el año 2016 se realizó una investigación por parte de Gil (2016) en la Universidad de Costa Rica, la cual tuvo el nombre de “La persona adulta mayor desde la biblioteca: una revisión sistemática” y su finalidad fue “hacer una revisión sistemática sobre la producción científica que se está generando en el ámbito bibliotecológico acerca de este tema, para conocer cuáles son las áreas más investigadas...” Con esto se brindará una base teórica, para distintas profesiones, principalmente a la de bibliotecología; aún más a la población de esta etapa.

Dentro del método utilizado se hizo una inspección de algunos autores para el diseño, enfatizando en la cualitativa, pero desde resultados descriptivos, dejando de lado lo estadístico. Con esto existe un apoyo teórico y de información en cuanto bibliografía. La investigación logró concluir que:

Para ofrecer servicios de información de calidad a dicha población, se deberán tomar en cuenta las necesidades particulares de este grupo etario, e incluir alfabetizaciones múltiples. El reto para profesionales en Bibliotecología y Ciencias de la Información, respecto a la atención de adultos mayores en Costa Rica, es interesante y genera opciones para la investigación junto con otras disciplinas. (Gil (2016), p. 12)

En el año 2019, se llevó a cabo una investigación con la modalidad de tesis para lograr su grado académico de Licenciatura en Orientación; que llevó el nombre de “Manifestaciones emocionales en cuatro personas adultas mayores que son institucionalizadas por su familia, en el hogar para adultos mayores Corazón de Jesús...”, por Agüero (2019). Se enfatiza en el papel de la profesión de la orientación ante la institucionalización y el propósito principal de saber las manifestaciones emocionales de las personas que viven esta situación; y a nivel familia, el factor motivante y técnicas para afrontar dicha vivencia.

Fue desde un método cualitativo y diseño fenomenológico al avocarse en las experiencias de los participantes, seleccionadas por características compartidas y de relevancia al tema. Se usó la entrevista y la observación para recolectar la información

necesaria. Para terminar, se visualiza su función teórica, metodológica y de escritura para el presente estudio; sus resultados son:

...se identificó que existe dificultad en los miembros de la familia para velar por las necesidades de sus miembros mayores de edad, para hacerse cargo de su cuidado, debido principalmente a asuntos laborales, la lejanía de la vivienda y la propia dinámica familiar, asimismo, que predomina una manifestación de emociones positivas hacia los/as familiares, quienes fueron los/as que realizan el ingreso. En cuanto a las principales recomendaciones, una de las más importantes es direccionada a las familiares, con respecto a potenciar la participación y la red de apoyo familiar. (Agüero (2019), p.7).

En el año 2021, se hizo una investigación con el nombre de “Personas mayores en Costa Rica: un acercamiento a las percepciones sobre su calidad de vida”, por Alfaro y Espinoza (2021). Se destaca el hecho del aumento de personas que enfrentan el envejecimiento a nivel internacional y nacional, encaminando una vivencia de cambios y de reestructura para el enfrentamiento de retos para una futura vejez en bienestar integral.

Con esta se tuvo el objetivo de saber la percepción de personas de 60 años que viven en Costa Rica “sobre los componentes psicosociales de apoyo social, bienestar personal y espiritualidad.”. Se ejecutaron encuestas telefónicas para obtener la información; por lo que fue desde un método cuantitativo.

La misma, es de apoyo informativo y estadístico sobre el pensar de las personas en esta etapa sobre su vivencia integral en este país, resultando que:

...se identificó que, a mayor nivel educativo de las personas entrevistadas, mejor se califica la calidad de vida; respecto a la dependencia entre tener o no una enfermedad o padecimiento y el nivel de satisfacción con la salud, se extrajo que quienes indicaron no padecer de alguna enfermedad percibieron más satisfacción con su salud. En cuanto a la satisfacción con la vida, un 94.3% de las personas entrevistadas indicaron

encontrarse satisfechas con ella y, en lo que respecta a la espiritualidad, un 96.2% señaló que su fuerza espiritual le ayudó a sentirse feliz. (Alfaro y Espinoza (2021), p.2)

Cerrando con lo nacional, se remata con el estudio de Obando (2024), llamado “Proyecto gerontológico de sensibilización en relación con el desarrollo del optimismo como factor protector durante el periodo transitorio de privación de libertad de un grupo de hombres que descuentan sentencia en el Centro de Atención Institucional Adulto Mayor, San Rafael de Alajuela”. Toma en cuenta el envejecimiento óptimo y el factor determinante de la resiliencia para el desarrollo del optimismo al encontrarse en privación de libertad.

Al ser un proyecto, el objetivo o necesidad fue el de intervenir en esta área o temática. Se indagó por medio del método cualitativo, diseño fenomenológico; con la técnica del FODA y la triangulación de la información obtenida. Se logró evidenciar:

...que el optimismo es fundamental no solo para su bienestar integral, sino también para fortalecer su capacidad de recuperación frente a las dificultades del entorno carcelario. La implementación del proyecto "ABC_{optimista}" brindó a los participantes herramientas concretas para fomentar una actitud más optimista hacia su situación de vida, lo que resultó en una notable mejora en su bienestar global. El estudio resalta la importancia de desarrollar intervenciones gerontológicas adaptadas a las condiciones específicas de los adultos mayores en prisión, y propone un modelo reproducible para futuros programas destinados a mejorar la calidad de vida de esta población. (Obando (2024), p.8)

1.5. Proyecciones

Con esta investigación se anhela aportar información para estudios próximos que se vinculen a la temática y a la etapa con la que se desea trabajar.

Se espera que los resultados obtenidos sean motivantes para la población adulta mayor en relación con adquirir autonomía y plantearse un proyecto de vida que sea de bienestar personal.

Existe la expectativa que las derivaciones de la investigación permitan una indagación mayor de la vivencia de las personas adultas mayores en distintas áreas; propias de un envejecimiento saludable.

Se contempla que esta investigación funcione para cambiar la visión general de muchas personas sobre la etapa de la vejez pasiva, por una más activa llena de metas por lograr.

1.6. Limitaciones

Está la posibilidad de que las personas participantes del estudio, tengan poco interés y la concentración necesaria para la ejecución de esta.

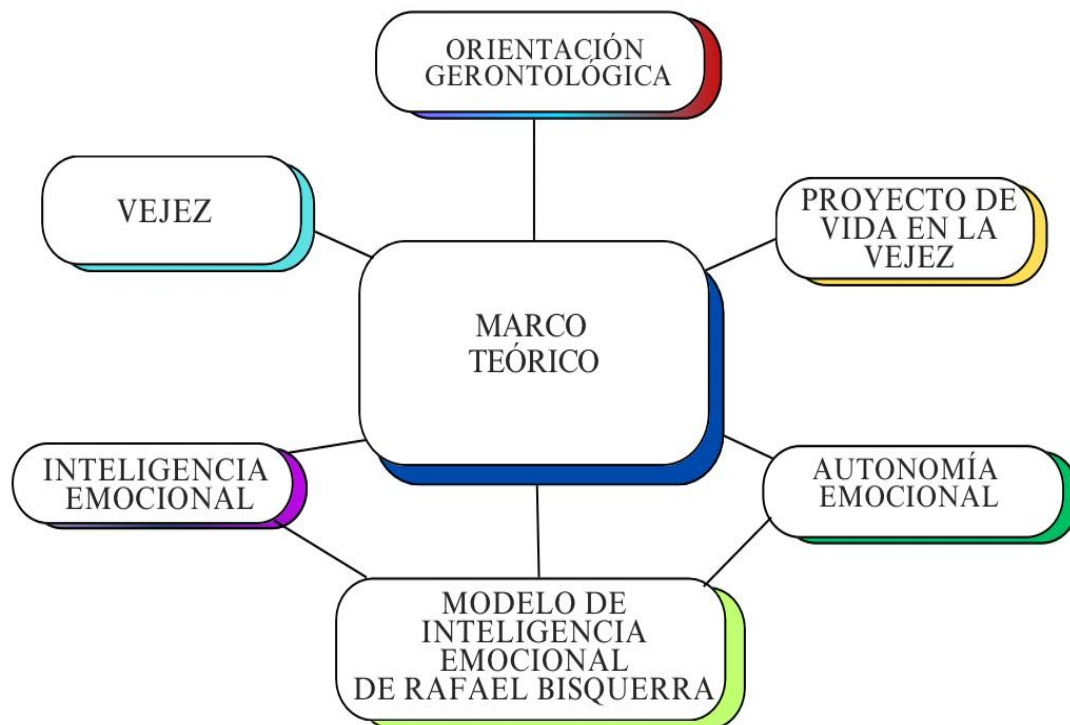
El tiempo es un limitante importante debido a las ocupaciones que suelen poseer las personas participantes y la brevedad con la pueden contar para las indagaciones necesarias.

Existe poca información, teoría e investigaciones propias del tema sobre el proyecto de vida en esta etapa; debido a que suele haber un mayor interés en dimensiones de la salud física y no en la emocional, social o vocacional.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

En este segmento, se encontrarán diversos tópicos esenciales para la investigación a desarrollar, esto permitirá obtener un mayor conocimiento y brindar una fundamentación amplia de la temática seleccionada, favoreciendo el insumo profesional que las personas conseguirán. En este capítulo se desarrollarán temas iniciales propias de la etapa como lo son la vejez; seguido de lo que se conoce como inteligencia emocional, el modelo referente para la presente investigación, el de Rafael Bisquerra; la competencia estudiada, la autonomía emocional y sus micro competencias, terminando con el otro tema estudiado: proyecto de vida y la orientación gerontológica como parte de la profesión representada.

Figura 1. Elementos del Marco Teórico



Nota: Elaboración Propia

2.1. Vejez

Las personas participantes de esta investigación se encuentran en la etapa de la vejez, por lo que resulta trascendental que se tome en cuenta como parte de los referentes teóricos; sobre todo componentes y vivencias que se suelen experimentar en dicha fase del ciclo de la vida; comprendiendo este según Rodríguez (2011) como un proceso de la vida constante, en el cual se determina por un desarrollo causal de situaciones vividas a nivel biológico, psicológico y social; dándose desde el nacimiento hasta la vejez.

La vejez para Ramos et al. (2009) conlleva una conceptualización histórica única y diversa; la cual, nos transpone a la realidad del hoy, creciendo el interés de estudio sobre este período. La palabra vejez “viene de la voz latina *vetus* que se deriva de la raíz griega *etos* que significa “años”, “añejo”. (p.2). Teniendo conocimiento de su origen; es importante entender qué término suele ser definido según el momento histórico y cultural del momento; un ejemplo claro es como en la antigüedad de Egipto y China las personas en el trayecto de la vejez fueron vitales para la comunidad; eran “ligados a la divinidad, la ética, la política, la familia y la sabiduría.” (p.2). De la misma forma era para las culturas antiguas como los mayas y aztecas; los cuales daban a las personas en esta etapa un rol religioso y profético; lo indicado, permite resumir que la vejez se ligaba a la sabiduría.

Otro punto de vista era el de la Antigua Grecia, donde estos eran percibidos como indeseables y la juventud como símbolo de fuerza y poder; reproduciéndose la vejez desde una visión problemática. “Fue hasta el siglo XX cuando los estudios sobre la vejez tomaron un mayor interés, sobre todo con la aparición de la Gerontología y con el interés de la Psicología del Desarrollo en el estudio del ciclo vital.” (Ramos et al. (2009), p.3)

Olmo (2011) señala que “Actualmente, la vejez es considerada, desde un punto de vista evolutivo, una etapa más del ciclo vital, la última, que puede durar un tiempo cada vez más largo.” (p.2). De la misma forma, Rodríguez (2011) afirma “...que la vejez es la última etapa del ciclo de la vida donde se aprecia el resultado de todas las experiencias, transformaciones y aprendizajes vividos en las etapas anteriores, y donde se acepta la trayectoria de la vida con satisfacción.” (p.14)

Erikson fue un psicólogo, que forma y tendrá parte de los inicios del desarrollo humano, avocando su teoría en la inclusión de todas las etapas o estadios del ciclo vital; mediante la vivencia de una crisis psicosocial en cada una de ellas; suponiendo su victoria,

se obtendrán habilidades nuevas de afrontamiento a dificultades futuras; al no resistirla existe la probabilidad de conflictos sociales y personales.

En relación con el estadio de la vejez, Bordignon (2005) expresa que esta lleva el nombre de integridad versus desespero; vivida después de los 50 años, detallada a continuación:

La palabra que mejor expresa ese momento es integridad, que significa: a) la aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial; b) la integración emocional de la confianza, de la autonomía y demás fuerzas sintónicas; c) la vivencia del amor universal, como experiencia que resume su vida y su trabajo; d) una convicción de su propio estilo e historia de vida, como contribución significativa a la humanidad; e) una confianza en sí y nosotros, especialmente en las nuevas generaciones, las cuales se sienten tranquilos para presentarse como modelo por la vida vivida y por la muerte que tienen que enfrentar. La falta o la pérdida de esa integración o de sus elementos se manifiestan por el sentimiento de desespero, con la ausencia de sus valores... (p.10)

En este sentido, la desesperanza representa la debilidad ante la falta de integración; experimentando miedo la muerte y la fuerza de este periodo se destaca en la sabiduría que se refiere a la acumulación de saberes, madurez y experiencia durante la vida; comprendiendo la vida sintetizado en la frase “Yo soy el que sobrevive en mí”. Como lo señala Bordignon (2005):

Será la mirada feliz del anciano que contempla la vida, el mundo, la realidad con un sentido de plenitud y sacralidad. Todo muestra una forma trascendente de ser, sentir y considerar el pasado y el presente, porque un futuro nuevo se presenta. No vivido aún, más sentido por el significado encontrado en la historia de vida. Como todo es procesal, acumulativo, interdependiente, la vida puede no tener esa síntesis, ser

desesperadamente no deseada, pues trae, en su contenido, todos los elementos distónicos y ritualizaciones desintegrantes. (p.12)

La teoría proporcionada por Erickson y transmitida por Bordignon, permite visualizar contrariedad en la etapa de la vejez, como parte del significado de esta y la teoría seleccionada. En este sentido, se puede decir que la clarificación que este despliega de la misma explica o se enlaza al proyecto de vida que la persona elige y procede a experimentar; incluyendo el nivel de autonomía emocional apreciado en las acciones ejecutadas.

La vejez para Ramos et al. (2009) es identificada por tres vertientes para lograr su definición; las cuales son: la biológica, la psicología y la social. En este sentido, la definen:

“como una situación que está integrada por la memoria, las representaciones sociales, los significados, y que estos se expresan a través de los discursos en la comunicación.

Lo biológico, lo psicológico y lo social de la vejez no están separados en su proceso ni en su producto, al contrario, están implicados, interactúan de forma dialéctica. No podemos separar a la vejez y al envejecimiento, tanto como no podemos separar a la realidad del sujeto que la produce, ambos están implicados e interactúan” (p.8)

Con lo anterior se puede determinar que la vejez es una fase de la vida, distinguida por el proceso de envejecimiento biológico, psicológico y social. Se suele relacionar este momento de la vida, como el de mayor tranquilidad e introspección; pero ante la experiencia de distintos cambios a nivel integral, puede figurar como una época de grandes desafíos. Cabe destacar, que dicha experiencia, es única e individual; por lo que el proceso de envejecimiento suele estar influenciado por una serie de componentes genéticos, sociales, culturales y ambientales; siendo esto partícipe de una vejez saludable.

La vejez se considera la etapa final del ciclo de la vida de todo ser humano; se asocia a diversos cambios que forman parte del proceso natural del desarrollo y del envejecimiento. La transformación se refiere a distintitas situaciones tales como la pérdida de cabello, estructura ósea, estatura y el aumento de arrugas o fracturas. De igual manera existen posibles problemas cardiovasculares, respiratorio y digestivos; al igual que la disminución de los

sentidos como la vista, oído, gusto y olfato; la memoria se puede ver afectada y la personalidad; en lo social existe una baja en las relaciones sociales, entre otros...

Es importante rescatar que la vivencia de la vejez y el envejecimiento; junto con sus cambios son algo único e individual para cada persona, por lo que es importante no generalizar y diversificar la posibilidad de diferentes situaciones de vida. Como lo expresa Chávez (2016) a continuación:

Sin duda, los cambios que antes se ponen de manifiesto durante el envejecimiento son los cambios físicos que, en realidad, son una continuación de la declinación que comienza desde que se alcanza la madurez física, aproximadamente a los 18 o 22 años. A esa edad finaliza la etapa de crecimiento y empieza la involución física. Pero no todos los cambios se producen en la misma época y con el mismo ritmo. (p.2)

La evolución física y cognitiva que se suele experimentar es a la que se suele prestar mayor atención; lo cual sin lugar a duda es importante, pero áreas como la emocional y vocacional forman parte trascendental de la vida; siendo el énfasis de esta investigación en puntos determinantes de las dimensiones identificadas para su indagación

2.2. Inteligencia Emocional

Con el tiempo, se había querido definir o conceptualizar la inteligencia emocional, siendo estudiada por diversos autores en aspectos que determinan la conducta del ser humano y las manifestaciones que involucran su gestión. Las raíces conceptuales de esta destreza inician con teorías que estudiaban temáticas de índole cognitivo y emocional; llegando a evolucionar con el tiempo. La inauguración de este tópico se da con profesionales como Darwin y James, quienes estudiaron las emociones desde un aspecto biológico y fisiológico; concluyendo este proceso como determinante en estas áreas, por su análisis entre los animales y los seres humanos, debido a su expresión y comportamiento universal.

Para comprender de que se trata esta habilidad tan significativa en la vida de todo ser humano, Oliveros (2018) la conceptualiza a continuación:

La inteligencia emocional, producto de la unión de dos inteligencias descritas por Gardner (1983) la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal, y que según Salovey y Mayer (1990) se considera, como la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Igualmente podría decirse que es la capacidad de sentir, comprender, manejar y modificar estados emocionales propios y en otras personas, de tal modo que la convivencia y el entendimiento sean los mejores posibles. (p.2)

Respecto a lo anterior, se puede concebir la inteligencia emocional como una habilidad que da paso a la identificación de las emociones que se suelen experimentar y su comprensión en la incidencia de estas, en la conducta cotidiana; de igual manera, se describe como la percepción a estímulos del medio y la manera en que se reacciona y acciona determina el nivel de inteligencia emocional que se posee; la gestión de conductas emocionales saludables, implica pensamiento, positivos ante situaciones e adversidad y la contribución efectiva al desarrollo integral propio y de otros.

En este momento, la inteligencia emocional es comprendida como la unión de habilidades cognitivas y emocionales, que permitirán un manejo, comprensión y respuesta saludable a las emociones de otros; siendo esta habilidad imprescindible para el éxito, adaptación y bienestar personal/social de todo ser humano. La evolución del término se ha propagado a niveles inimaginables; desde enfoques, modelos y teorías psicológicas, hasta herramientas de *coaching* y liderazgo; siendo esta, su principal base.

Para cerrar esta parte conceptual, se destacan las posibles ventajas de adquirir la habilidad emocional; como lo menciona Tejido (2010):

Podemos aplicar la inteligencia emocional en situaciones de violencia de género, por lo tanto, como resolución del conflicto. Otro campo es el de la salud, ya que es sabido que las personas con un buen estado de ánimo tienden a estar menos enfermas o, en caso de estarlo, a recuperarse más deprisa. También ayuda a prevenir conductas antisociales como el consumo de drogas, ya que una persona drogadicta utiliza la droga para atenuar emociones negativas como son la ira, la ansiedad, la depresión... si adquieren la habilidad de manejar esas emociones no necesitan consumir drogas. Y ocurre lo mismo en conductas relacionadas con los desórdenes alimentarios (anorexia, bulimia...) tan frecuentes en nuestra sociedad actual. (p.27)

En este sentido, se puede afirmar que la inteligencia emocional es funcional por su mejora en las personas en los siguientes aspectos: la comunicación, resolución de conflictos, en el manejo del estrés y la ansiedad, en las relaciones personal/social; dentro de las cuales podemos incluir las familiares, laborales y de pareja. Asimismo, previene conductas de riesgo y antisociales; acrecienta la capacidad de liderazgo y trabajo en equipo u colaboración; y un punto vital para este estudio, es su amplitud en el desarrollo de la motivación; lo que promueve la creación y ejecución de un proyecto de vida, en este caso de las personas adultas mayores.

- Modelo de Inteligencia Emocional de Rafael Bisquerra

Para efectos investigativos, la misma se basará en el Modelo de Inteligencia Emocional que construyó Rafael Bisquerra a partir de distintas explicaciones sobre el desarrollo, componentes y aplicaciones de esta habilidad. Bisquerra expone que esta teoría sigue en proceso de edificación, examinación y estudio constante.

Este autor, posee el nombre completo de “Dr. Rafael Bisquerra Alzina, catedrático de Orientación pedagógica en la Universidad de Barcelona” y director de diversas carreras educativas y laborales de área emocional. También ha realizado investigaciones y publicaciones que van desde la educación emocional a ámbitos relacionados; acabando con el modelo que se explicará a continuación. (Oliveros (2018)).

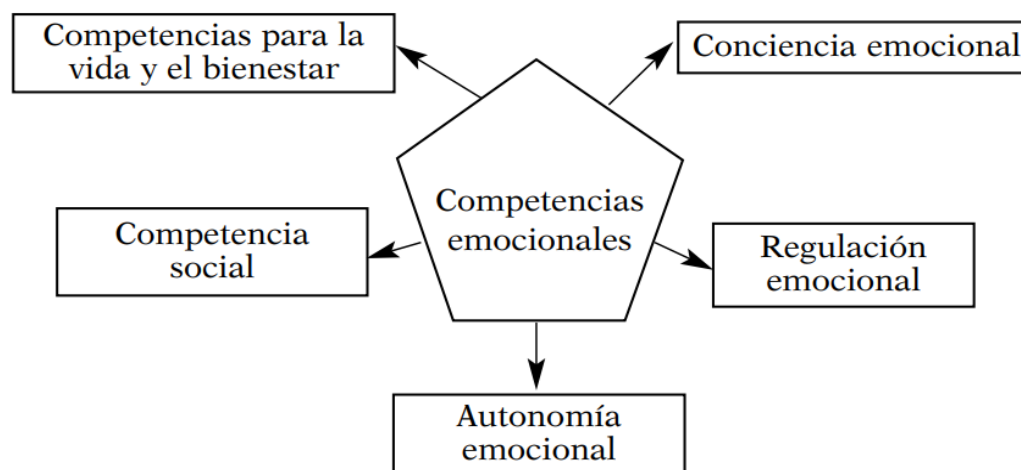
Primeramente, es importante visualizar que este modelo está basado en competencia, la cual, como la define Bisquerra y Pérez (2007) es: “la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p.4). En este sentido, se entiende por competencia con tres palabras saber-hacer-ser; es la capacidad que poseen las personas para aplicar el saber/conocimientos, el saber hacer/habilidades y el saber ser (actitudes); tomando en cuenta la cantidad de estilos de competencias que existen, tales como las básicas, participativas, personales, laborales, profesionales y las de mayor atención para este estudio las emocionales.

Las competencias emocionales se conocen según Bisquerra y Pérez (2007) como: aspecto importante de la ciudadanía efectiva y responsable; su dominio...potencia una mejor adaptación al contexto; y favorece un afrontamiento a las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc. (p.10)

En otras palabras, las competencias emocionales se refieren a los saberes mencionados antes, pero en la identificación, comprensión, gestión y expresión emocional

saludable a nivel individual y social; donde el propósito es la búsqueda y logro de un bienestar integral. Las competencias son las siguientes y se observarán en la Figura 2.

Figura 2. Modelo pentagonal de Competencias Emocionales de Rafael Bisquerra.



Nota: Figura tomada de Bisquerra y Pérez (2007), p.11.

Las competencias se explicarán ligeramente, para luego proseguir e ir más de lleno a la de interés exploratorio: autonomía Emocional. Desde la visión de Bisquerra y parafraseando a Oliveros (2018) las competencias emocionales serán comentadas a continuación:

La primera es la competencia de la conciencia emocional, que, como su nombre lo dice, es la encargada de que las personas conozcan de sus propias emociones y de otros; igual del ambiente emocional que alberga el contexto en que se encontremos. La misma lleva el proceso de identificar, reconocer y ser conscientes de las emociones experimentadas; dando paso a la empatía en las relaciones sociales que poseamos.

La segunda es la competencia de la regulación emocional; es la encargada del manejo saludable de las emociones, por medio de una expresión conveniente a los que sentimos, autorregular nuestro comportamiento, dejando de lado la impulsividad, aplicando habilidades de afrontamiento y la búsqueda interna de emociones positivas

La tercera competencia es la autonomía emocional, la cual se trata de crear una imagen positiva de sí mismos en relación con la autoestima, luego la motivación a la

realización de actividades diversas, aceptación de la vivencia emocional individual, ser responsable de nuestras acciones, acoger una actitud positiva ante la vida, ser crítico de la sociedad y salir adelante ante situaciones adversas.

La cuarta competencia es la social; encargada de albergar relaciones saludables mediante la comunicación efectiva, el respeto, la cooperación, el asertividad, la anticipación de conflicto y su solución y lograr aplicar estrategias colectivas de regulación de emociones.

La última, pero no menos importante es la competencia para la vida y el bienestar; la cual es la capacidad que se tiene de ordenar nuestra vida para alcanzar un equilibrio, fomentando vivencias de bienestar; tener metas, accionar, buscar apoyo, reconocer los deberes y derechos que tenemos, buscar y transmitir bienestar, y la autorrealización por medio de vivencias beneficiosas.

Finalmente, Oliveros (2018) indica:

En cuanto al análisis de la perspectiva sobre Inteligencia Emocional que refiere Bisquerra, podría decirse que la buena práctica y desarrollo adecuado de la inteligencia emocional ofrece a la persona la posibilidad de ampliar y mejorar su calidad de vida, ya que, a medida que identifica, comprende, maneja y regula sus propias emociones, se permite tener una visión del mundo más positiva y, por ende actuar socialmente de manera exitosa y fluida, lo que le llevará al bienestar que Bisquerra expresa en su amplio trabajo sobre el tema: La meta es actuar de forma inteligente a nivel emocional para trascender. (pp. 12 y 13)

2.3. Autonomía Emocional

Bisquerra (2020) en la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB) en la que es presidente, expone que esta competencia de su modelo de inteligencia emocional es conocida como:

...un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. (p.1)

Arango (2024) comenta que la autonomía emocional es sustancial debido a que es el momento de comprensión de lo valioso de administrar las emociones experimentadas sin esperar la aprobación de otros y así alcanzar la estabilidad emocional. Esta es una habilidad que permite una gestión y control emocional de forma independiente, sin depender de nada ni nadie. Brinda la capacidad de saber, entender y reaccionar de forma saludable a las emociones experimentadas y no caer en reacciones impulsivas. Asimismo, brinda un efecto de empoderamiento, aprobando la realización de elecciones instruidas y analizadas en momentos difíciles; vigoriza las relaciones interpersonales al nivelarlas y hacerlas saludables; al no asentar responsabilidad de nuestro bienestar en manos de otros. También proporciona confianza y estima en nosotros mismos, al saber la capacidad que tenemos de operar nuestras emociones y tener la seguridad de las habilidades que nos caracteriza.

Arango (2024) agrega:

Una persona con autonomía es aquella que posee la capacidad de tomar decisiones de manera independiente y responsable, basándose en sus propios valores, metas y criterios. Es alguien que no se deja influenciar fácilmente por presiones externas, sino que se guía por su propio juicio y toma acciones congruentes con su sentido de integridad. La autonomía implica tener un sentido de autoridad sobre uno mismo, ser

capaz de establecer límites y defenderlos, así como también de asumir la responsabilidad de las consecuencias de sus acciones. (p.1)

Lo anterior, caracteriza a una persona con una posible autoconfianza de las destrezas que posee y alcanzar a enfrentar las situaciones desafiantes que le interfieran en el camino de la vida. No necesita aprobación, solo la individual es la que tiene valor. La particularidad de una mente flexible de escuchar, aceptar y analizar otros puntos de vista es de una persona autónoma emocionalmente; sin ser influenciada, tomando decisiones propias. Es independiente, tiene límites propios y toma responsabilidad de sus elecciones, conserva una identidad consolidada y procura una vida auténtica y significativa (Arango (2024)).

Por el contrario, ante la ausencia de esta competencia, existe la posibilidad de personas con la edad suficiente; carentes de madurez y responsabilidades. Pueden ser dependientes emocionalmente y en constante necesidad de aprobación; lo que causa privación de hacer frente a situaciones difíciles de la vida, con requerimiento de apoyo. Igualmente, a nivel psicológico pueden mostrar señales de ansiedad, vacíos internos, falta de estima en sí mismo y límites relacionales. (Arango (2024))

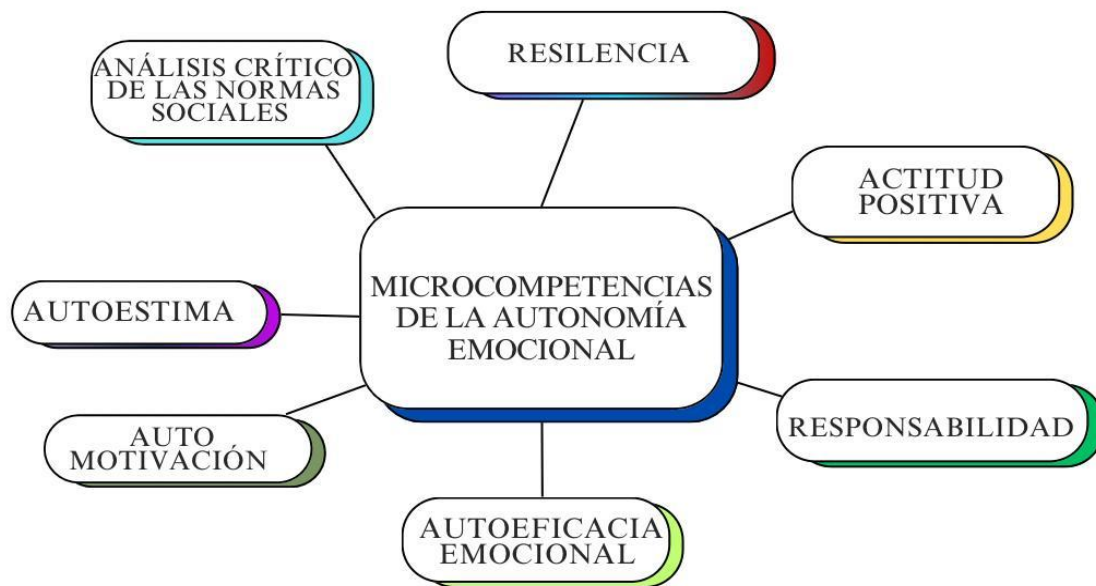
En última instancia, la falta de autonomía emocional limita el crecimiento personal y la capacidad de alcanzar la plenitud en la vida. Para superar estas limitaciones, es importante desarrollar la autonomía emocional a través del autoconocimiento, la autorreflexión y el cultivo de habilidades de regulación emocional. Al hacerlo, la persona puede fortalecer su confianza, seguridad e independencia, lo que le permitirá tomar decisiones más conscientes y vivir una vida más auténtica y satisfactoria. (Arango (2024), p.1)

Cabe destacar que Bueno (S.f.) explica que cuando se habla de la autonomía emocional se hace referencia a que las emociones que experimentamos no dependan de nuestro alrededor, aunque resulte difícil; es decir, enfocarnos en nosotros mismos con el fin de lograr independencia emocional. Obtener dicha competencia, se trata de elecciones libres e individuales; direccionando la vida, conforme a nuestros gustos y creencias. Lograr

conseguirla conlleva varios aspectos decisivos, como lo es el trabajar en sí mismos, la libertad emocional basado en la auto eficiencia; mediante la propuesta de metas y retos motivantes, “medibles y alcanzables”, cerrando con la resiliencia ante situaciones de fracaso o dificultades en el proceso de su alcance.

- Micro - Competencias de la Autonomía Emocional

Figura 3. Micro - competencias de la Autonomía Emocional



Nota: Elaboración Propia

Disfrutando el conocimiento necesario de esta competencia, Bisquerra en su modelo indica que cada una de estas, consta de una serie de micro - competencias que son necesarias para su ganancia, las cuales se citarán a continuación:

- Autoestima: Esta característica de la autonomía emocional se refiere a tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo. La autoestima tiene una larga tradición en investigación y educación.
- Automotivación: Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.
- Autoeficacia emocional: Esta otra característica de la autonomía emocional se refiere a la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita. La autoeficacia emocional significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En caso contrario, el individuo está en condiciones de regular y cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado. Se vive de acuerdo con la propia “teoría personal sobre las emociones” cuando se demuestra autoeficacia emocional, que está en consonancia con los propios valores morales.
- Responsabilidad: Se refiere a la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Ante la decisión de ¿qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la vida?, en virtud de la autonomía y libertad, decidir

con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.

- Actitud positiva: Es la capacidad para decidir qué voy a adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Saber que, en situaciones extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva; aunque cueste. Siempre que sea posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- Análisis crítico de normas sociales: Esta nueva característica de la autonomía emocional es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los más media, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica. La autonomía debe ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable.
- Resiliencia: Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).

(Bisquerra (2020), p.1)

Terminando la temática emocional; la autonomía emocional y sus derivaciones es un aspecto importante en el desarrollo de este estudio; dándose primordial atención a dos micro competencias como lo son la autoeficacia emocional y la resiliencia, explicadas de manera individual para un mayor discernimiento, a continuación:

- *Autoeficacia emocional*

La autoeficacia emocional (AEE) además de ser una micro competencia de la autonomía emocional; por sí sola es conocida para Rodríguez (2022) como la convicción de poseer las habilidades para hacer frente a distintas situaciones; por lo que adquiere un rol significativo en el sentir sobre sí mismo y en la postura afirmativa de lograr conseguir las metas y objetivos exitosamente.

Resulta importante mencionar que Bandura, además de ser reconocido por ser uno de los psicólogos pioneros en hablar de la teoría cognitiva social; tomó en consideración la autoeficacia como una característica primordial en los seres humanos. Rodríguez (2022) expone que:

“...Según Bandura, las actitudes de una persona, sus capacidades y sus habilidades cognitivas le ayudan a comprender lo que se conoce como el sistema del yo... Este sistema juega un papel importante en la forma en que percibimos las situaciones y cómo nos comportamos en respuesta a diferentes situaciones. La autoeficacia es una parte esencial de este autosistema.” (p.1)

Rodríguez (2022) comenta que Bandura, consideró entonces; que la autoeficacia se relaciona al pensamiento que se asume, sobre la habilidad de gestión en diferentes momentos de la vida, con la seguridad de tener éxito; siendo esto fundamental en la manera de pensar, sentir y actuar. Asimismo, cabe resaltar que este “publicó en 1977, “Auto- Eficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual” lo que ocasionó que este concepto fuera estudiado por la psicología, y diversos profesionales; logrando demostrar que el mismo tiene gran relevancia en los estados emocionales “de la conducta a la motivación”.

Igualmente, Bandura expuso cuatro principios fundamentales de la autoeficacia; de los cuales el último resultó de mayor interés investigativo; las respuestas psicológicas. Sobre este Rodríguez (2022) señala que:

Nuestras propias respuestas y reacciones emocionales ante situaciones también desempeñan un papel importante en la autoeficacia. Los estados de ánimo, los estados emocionales, las reacciones físicas y los altos niveles de estrés pueden repercutir en cómo una persona se siente sobre sus habilidades personales, en una situación

particular. Bandura señaló que lo importante no es la intensidad de las reacciones emocionales y físicas, sino más bien cómo son percibidas e interpretadas. De este modo, aprender cómo reducir al mínimo el estrés y cómo elevar el estado de ánimo ante tareas difíciles o desafiantes, ayudará a mejorar el sentido de autoeficacia. (p.1)

Con lo anterior, se denota la importancia de la parte emocional y su correcta o saludable gestión; para lograr la autoeficacia. Esta desde lo emocional hace referencia al valor que le brinda una persona a la creencia que posee sobre sus habilidades para el manejo y regulación de las emociones; sobrellevando dichas situaciones emocionales con notoriedad. Es gestionar las emociones, ya sean positivas o negativas mediante la adaptación; permitiendo la entrada del bienestar emocional y mejores formas de afrontamiento del estrés, ansiedad o tristeza.

Como lo valoran Dávila y Reis (2022) la autoeficacia, en este caso desde lo emocional, se visualiza como competencia, incidiendo en la motivación, esfuerzo y persistencia ante los momentos de dificultad que se presenten. También existe una visión y valoración positiva frente a la vivencia de dichas situaciones, aumentando el bienestar general; encontrando relación con la autorregulación “como aquellas acciones, sentimientos y pensamientos autogenerados para alcanzar nuestras metas...” (Pajares y Schunk, 2001; Schunk y Zimmerman, 2007; Zimmerman, 2000)” (p.4)

Pereyra et al. (2018) en el intento de construir el concepto de autoeficacia (AE); se encontraron con diferentes elementos investigativos conceptuales como; el ser una competencia personal, decisiva para afrontar vivencias de estrés, valoración positiva sobre la capacidad de relación con otras personas o grupo de pares; altos índices de AE se vincula con un bienestar psicológico positivo y el humor (factor protector) y como lo expone Bandura aumenta la motivación, el despliegue de labores retadoras y propuesta de metas u objetivos avanzados; implicando el dar su mayor esfuerzo, perseverancia y compromiso para lograrlo y así; superar los obstáculos que se presenten en el camino.

En dirección a la autoeficacia emocional (AEE):

“se refiere a la creencia en la capacidad para manejar y regular las emociones. Las personas con alta autoeficacia emocional son capaces de mantener la calma bajo

presión, manejar el estrés de manera efectiva y responder a situaciones emocionales con claridad y control. Este tipo de autoeficacia es especialmente importante en situaciones de alto estrés, como exámenes, entrevistas de trabajo o conflictos en las relaciones.” (Saavedra (S.f.), p.1)

Finalizando este aspecto, Saavedra (S.f.) explica algunas características de la autoeficacia, las cuales también se relacionan al área emocional; como lo es la confianza en sí mismo, la persistencia y el esfuerzo para no rendirse ante las dificultades, la adaptación por medio de técnicas para superar los obstáculos, el establecimiento de metas orientadas al logro, la resiliencia emocional y el optimismo basado en la realidad, reconociendo sus capacidades y sus limitaciones.

Es a partir de lo mencionado que se demuestra que para mejorar la autoeficacia emocional se necesita una reflexión constante para la comprensión de las emociones que se suelen experimentar; al igual que el desarrollo de competencias para la solución de conflictos y el hacer frente de manera saludable a las situaciones de estrés; lo que a su vez toma en consideración la necesidad de aprender actividades que brinden equilibrio emocional y encontrar apoyo en otros.

- *Resiliencia*

La resiliencia es una de las micro competencias de la autonomía emocional, pero esta es reconocida por ser una característica de las personas con el talento de adaptación positiva ante circunstancias difíciles, dando paso a el enfrentamiento sin daños permanentes a la salud integral.

De la misma forma la define García (2025) a continuación:

La resiliencia es la capacidad que tienen las personas para adaptarse y superar las adversidades, los cambios y los desafíos que la vida presenta. Ser resiliente no significa simplemente evitar los problemas o ignorar las emociones negativas; más bien, implica enfrentarlos, manejarlos de manera constructiva y salir fortalecidos de las experiencias

difíciles. El término tiene su origen en el ámbito de la física, donde se utiliza para describir la capacidad de un material para recuperar su forma original tras haber sido sometido a una presión o deformación. Esta metáfora se aplica al ser humano, describiendo nuestra capacidad para "rebotar" y recuperarnos emocional, psicológica y socialmente frente a situaciones complicadas. (p.1)

Resulta de gran importancia lo que se expuso con anterioridad, debido a que nos brinda un concepto y una caracterización de las personas con esta capacidad. Explicando que los conflictos no se ignoran; se enfrentan teniendo como compañera la valentía y la autoeficacia; a la cual nos referimos en el segmento anterior. El ser resiliente apela al vínculo con un área de nuestra personalidad que aprueba o no nuestros pensamientos y prácticas recurrentes; con la finalidad de salir adelante, aprender y recorrer un mejor camino.

Cabanyes (2010) señala sobre la misma que:

Rutter define la resiliencia como el fenómeno por el que los individuos alcanzan relativamente buenos resultados a pesar de estar expuestos a experiencias adversas*.

No representa la inmunidad o impermeabilidad al trauma sino la capacidad de recuperarse en las experiencias adversas. Sin embargo, para otros autores no es una mera resistencia la adversidad, sino que hace referencia a la capacidad de crecer o desarrollarse en los contextos difíciles. (p.2)

De igual manera, Cabanyes (2010) expone que Knigh propuso que la resiliencia conlleva un concepto "tridimensional" concibiéndola como un estado, condición y práctica. Es decir, desde qué es y cómo identificarla, que puede realizar con la misma y cómo lograr obtenerla. La resiliencia como estado, resulta útil al brindar un constructo del término; este reúne la competencia emocional, social y orientación de futuro; donde la primera se relaciona al concepto sobre uno mismo de forma positiva, el control y regulación de las emociones experimentadas (factor concluyente); la independencia y el sentido del humor. Con la segunda, la competencia social se refiere a la habilidad de mantener relaciones sociales

sólidas; por lo que la comunicación, el sentido de pertenencia y la empatía son básicas para la resiliencia. La tercera, la orientación al futuro relaciona a una intención de vivir desde el optimismo (factor concluyente); con el compromiso de solucionar situaciones problemáticas desde la adaptación y la flexibilidad necesaria.

La resiliencia suele manifestarse en diversas áreas de la vida, de todas personas las cuales son según García (2025) el personal, profesional y colectivo. El personal se refiere al enfrentamiento de situaciones de crisis desde lo más íntimo, como lo es la pérdida de una persona importante, dificultades de salud o nivel económico. En lo profesional se relaciona a la vivencia de cambios a nivel laboral, desilusiones profesionales y el manejo de estrés laboral. El último, el colectivo se hace énfasis al enfrentamiento de escenarios catastróficos; las cuales pueden ser desde desastres naturales, pandemias y problemáticas sociales.

Como parte de este segmento, Melillo (2002) indica la existencia de diferentes pilares que resultan ser elementos que inciden en el desarrollo o no de la resiliencia en las personas, los cuales son:

- ✓ Autoestima consistente. Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible.
- ✓ Introspección. Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De allí la posibilidad de cooptación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.
- ✓ Independencia. Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.

- ✓ Capacidad de relacionarse. Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta produce aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que se supone.
- ✓ Iniciativa. El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- ✓ Humor. Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos, aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.
- ✓ Creatividad. La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.
- ✓ Moralidad. Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.
- ✓ Capacidad de pensamiento crítico. Es un pilar de segundo grado, fruto de las combinaciones de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, cuando es la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas. A esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto. (p.1)

Finalmente, Melillo (2002) menciona algunas fuentes interactivas de este concepto; las cuales las explica Edith Grotberg (1997) que poseen la función de afrontar las situaciones difíciles, prevalecer ante las mismas y alcanzar la fortaleza y transformación a partir de esta vivencia. Las personas toman cuatro fuentes, analizadas en diferentes expresiones o enunciados como: “Yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo”. Ejemplos pueden ser: Tengo personas que quieren mi bienestar y mi independencia. Soy una persona que suelo mostrar afecto a mi persona y a otros. Estoy tranquilo porque sé que al final todo será para mejor. Puedo tener la capacidad de mejorar y buscar apoyo.

2.4. Proyecto de Vida

El proyecto de vida es visto como un plan de vida, guiado por una serie de objetivos con el propósito de cumplirlos y alcanzarlos, sin importar el tiempo que conlleve. Se puede visualizar como un mapa que guía la ruta de elecciones y decisiones que se tomarán en medio del camino recorrido o a transitar.

Manríquez (2016) explica que:

El proyecto remite al futuro, lo que aún no existe, en relación al tiempo y espacio, el futuro resulta ser el foco de atención, otorgándole sentido al pasado; implica planificar en función del tiempo, recursos y lugares al tiempo que se consideran los resultados que se aspiran lograr. Desde una perspectiva orientadora se trata de vivir y materializar plenamente ese futuro mediante la organización de las aspiraciones y realizaciones, presentes y futuras. (p.11)

Por sí solo el proyecto de vida, determina los pasos que se forjarán en el camino; gracias a los objetivos o metas planeadas para su alcance. Este funcionará para saber qué se desea realizar en la vida, por medio de decisiones que favorezcan a dicho propósito; también permitirá un diálogo o exploración interna sobre que habilidades o limitaciones caracterizan a la persona, como base accionaria; proporciona una estabilidad en las ambiciones deseadas y es el causante de que exista una dirección energética en busca de la satisfacción y cumplimiento de intenciones presentes y futuras; siempre velando por el bienestar integral.

Mateu (2019) se refiere a este de siguiente forma:

Los proyectos de vida movilizan la acción y la posicionan en una dirección particular basada en metas significativas, integrando los valores con las legítimas aspiraciones personales. Se erige como un proceso que no se adhiere a una secuencia estática, pero que se extiende a lo largo de los años y alberga una intención o propósito claros. Es un camino plagado de satisfacción, pero que también permite la posibilidad de trastabillar. (p.1)

Con lo anterior, se permite ahondar en los posibles beneficios que trae consigo el desarrollo de un proyecto de vida, como lo es el planteamiento de metas claras y equilibradas; lo que a su vez brinda un rumbo de toma de decisiones sensatas en pro de su logro. Dichas acciones, estarán alineadas a los principios y deseos con las que se gobierna nuestro plan de vida; lo que facilitará el adquirir motivación, éxito y satisfacción personal; superando los obstáculos que se presenten. (Gutiérrez (S.f.)).

Finalmente, Moreno y González (2018) revelan los diversos componentes que se necesitan para un proyecto de vida a continuación:

- ✓ Propósito de la vida. ¿Por qué y para qué quiero vivir?
- ✓ Valores de mi vida.
- ✓ Necesidades. ¿Qué necesito para vivir?
- ✓ Esferas de mi vida. Social, física, espiritual, material,
- ✓ Metas. Una meta debe ser medible, realizable, sostenible y específica. En cada esfera de mi vida es muy importante preguntarme: ¿Cuáles son las metas que quiero alcanzar?
- ✓ Estrategias y proceso. De acuerdo con la meta a la que quiero llegar en cada aspecto ¿Cuál es el mejor mecanismo para alcanzarla? ¿Cuál es el proceso que quisiera vivir para cumplirla? El sentido de la vida no está solo en la meta, sino también en el

proceso y el crecimiento. Tienen igual importancia la meta y la estrategia que se traza para cumplirla, como el proceso que se adelanta y que permite valorar cada etapa, en el cual incluso puede cambiar la meta.

- ✓ Toma de decisiones. Los planes, las metas y las elecciones que tomamos van dando forma a nuestra propia vida. Tomar una buena decisión significa que uno ha evaluado cuidadosamente las consecuencias, las ventajas y las desventajas de dos o más opciones antes de escoger la que uno cree que tendrá el mejor resultado. Una elección en una situación de la vida sería, por ejemplo: ¿Qué decisiones debo tomar y cuándo? ¿Qué me conviene y qué no me conviene? ¿Qué relaciones, actitudes, espacios u otros debo cambiar, posponer o alejar para cumplir con mi proyecto de vida?
- ✓ Apoyos. Es muy importante definir los tipos de apoyo que se requieren para implementar las estrategias, desarrollar y disfrutar los procesos con el fin de lograr las metas. Por tanto, es importante hacer el mapa de actores (Ej. personas y organizaciones) y los recursos (Ej. personales, familiares, académicos y sociales) que se necesitan para cumplir con las metas profesional, económica, cultural, familiar. La pregunta es cómo está cada una de estas esferas hoy y cómo quisiera que estuvieran en el futuro. (p.13)

De acuerdo con lo anterior, es evidente la existencia y función de cada uno de los elementos del proyecto de vida; lo cual los hace imperativos para el desarrollo de un plan de vida. Sin embargo, para fines investigativos solo se tomarán en cuenta las metas y valores de las personas en estudio; cerrando con lo dicho por D'Angelo (2004), no es posible dividir la ejecución de este proceso con la orientación y rumbo que la vida toma; el respaldo que brindan los valores en el proyecto de vida personal se perfecciona con el diseño de metas significativas en diferentes áreas de la vida cotidiana.

- Proyecto de Vida en la Vejez

Cabe resaltar lo que exponen Goncalves y Segovia (2018) en como la visión de la edad ha cambiado significativamente; las personas adultas mayores o en la etapa de la vejez, se ha trasformando, dejando atrás lo tradicional y diversificando lo establecido; las características y roles conocidos de las personas en edad avanzada ya no es la misma; lo nuevo surge a partir de manifestaciones y alteraciones positivas en actitudes, decisiones, participación y relaciones del ámbito social.

La categoría en la que la sociedad ubica a los adultos mayores ya no resulta tan eficaz para comprender a este sector de la población. Ellos manifiestan nuevas expectativas y posibilidades. Se requiere pensar en un recorrido diferente, en un desafío a la creatividad. Tal como afirma Quintanar (2011), en el contexto actual se observa cómo los adultos mayores se sienten obligados por la sociedad a cumplir el papel asignado a “los viejos”. Esto repercute en su autovaloración, dado que perciben la necesidad de sentirse útiles para su familia y su entorno como modo de otorgar un sentido a su propia vida. (Goncalves y Segovia (2018), p.3)

El proyecto de vida en la etapa de la vejez puede ser vista desde distintos vértices, donde una perspectiva activa, eficaz y con propósito resulta vital. Es claro que, al llegar a la vejez, existe la posibilidad de experimentar retos en la salud, pérdida, retiro y adaptación a la etapa que se vive; sin embargo, es posible concebir la misma como una nueva oportunidad de aprendizaje y la búsqueda de nuevos pasatiempos que brinden bienestar en todos los ámbitos.

Manríquez (2016) expresa que el proyecto de vida en la vejez, hace referencia ...a la planificación y desarrollo de actividades que corresponden a los intereses de cada persona con el propósito de mejorar su calidad de vida; dichos intereses se encuentran definidos por fenómenos como: la jubilación, la modificación de la estructura familiar y el tiempo libre para organizar la acción. Puede estar vinculado a

alguna de las siguientes áreas: productiva, educativa, espiritual, cultural o social (Fernández Ballesteros 2002; Rodríguez Estrada, 1998). (p.27)

Dentro de las vivencias para muchas personas que llegan a etapa de la vejez, se encuentra el momento de la jubilación; tanto para personas que laboran fuera del hogar como dentro del mismo. Este momento es trascendental, no solo en la visión que se le brinde a esta experiencia; también a la motivación que se vivencie. Existe la posibilidad de haber cumplido diferentes proyectos y metas en el trascurso de la juventud/adulthood; lo que propone que al momento del retiro se planteen diferentes objetivos; pero esta vez buscando favorecer el bienestar y la salud integral o incluso ir hacia lo desconocido; es decir, es aventurarse en la búsqueda de gustos, motivaciones, deseos; dejando de lado los prejuicios instaurados por la sociedad. (Aquino (2021))

Vinyets (2023) señala una serie de experiencias o posibles proyectos de vida que las personas adultas mayores podrían plantearse:

- ✓ Viajar en la jubilación: Muchas personas mayores tienen una lista de lugares que siempre quisieron visitar, pero por diferentes razones no pudieron hacerlo antes. La tercera edad es una buena época para cumplir estos sueños de viajar.
- ✓ Aprender algo nuevo: La edad no debería ser un obstáculo para seguir aprendiendo. La tercera edad es una buena época para aprender un nuevo idioma, una habilidad manual, tomar cursos en línea o inscribirse en talleres de arte o en la universidad.
- ✓ Voluntariado en la edad adulta: El voluntariado puede ser una gran oportunidad para hacer algo significativo y contribuir a la comunidad. Hay muchas organizaciones que buscan voluntarios para diferentes proyectos.
- ✓ Actividades físicas: La actividad física en la tercera edad es importante para mantener una buena salud física y mental. La tercera edad es una buena época para encontrar actividades físicas que se disfruten, como caminatas, yoga, baile, natación, entre otros.

- ✓ Desarrollo personal: La tercera edad puede ser un buen momento para reflexionar sobre la vida, definir metas personales y encontrar la felicidad y el bienestar interior. Esto puede incluir prácticas de meditación, terapia, escritura, lectura, entre otros.
- ✓ Conectar con amigos y familiares: La jubilación puede ser un buen momento para conectar con amigos y familiares que no has visto en mucho tiempo. Puedes planear reuniones, salidas y actividades en conjunto. (p.1)

Con las posibles experiencias indicadas con anterioridad, Manríquez (2016) comenta que en la existencia de una investigación en la orientación del proyecto de vida en adultos mayores mencionada por Ciano y Gavilán (2010); la mayoría optó por plantearse nuevos proyectos a nivel educativo, personal y laboral. En lo educativo o formativo se hace énfasis en la búsqueda de aprendizajes nuevos; como lo es el desarrollo de habilidades a nivel profesional y personal, motivándoles y dando sentido de vida. En lo personal se hace referencia a estilos de vida por medio de la autorrealización. El laboral conlleva su inmersión en este ámbito, aportándole un complemento a su existir.

Manríquez (2016) explica que algo notable, es que en la vejez se les brinda relevancia a los valores, experiencias y al sentido de vida; por lo que la persona se ubica en el compromiso de vivir y regir su vida de forma positiva o negativa; lo que dependerá del significado que se le dé a esta faceta.

En definitiva, tener un proyecto de vida dota de sentido la existencia del ser humano independientemente de la etapa de la vida en que se encuentre, en consecuencia, quien no atribuye a su vida ningún sentido por el cual continuar o en el cual enmarcar sus intereses o metas avanza de manera consciente o inconsciente a una descenso existencial y vital

(Arboleda Aparicio, 2007). (p.32)

- *Metas*

En muchas ocasiones, brota la necesidad de un proceso de búsqueda para encontrar y tener una vida satisfactoria. Para esto es indispensable plantearse retos de interés que orienten al logro. Las metas son ese medio localizador de bienestar y complacencia; las cuales forman parte del proyecto de vida y son consideradas propósitos que las personas se disponen a lograr; siendo esenciales para el desarrollo integral de todo ser humano.

Porras (2021) indica en relación con esto que:

Generalmente todos tenemos propósitos y metas en la vida que queremos alcanzar, y que se establecen en función de aspiraciones y deseos personales. La definición de una meta es hacia dónde se dirigen las acciones o deseos. De manera general, se identifica con las metas a los objetivos personales o que una determinada organización se marca. Pero para alcanzarlas debemos hablar de todo nuestro esfuerzo y persistencia para poder llegar a cumplir con tu objetivo. (p.1)

Es claro que estas van conllevar términos importantes como lo son el compromiso, el esfuerzo y la determinación. Las acciones que nos llevan al cumplimiento de una meta, conllevan determinado uso de tiempo; haciendo necesario que las mismas estén visualizadas por un lapso, a gusto de la persona que la desea alcanzar.

El trascurso del tiempo elegido para su logro puede llevar días o incluso años; por lo que es preciso una planificación que conlleve acciones concretas y estrategias encaminadas a su obtención. Frederick (2018), al igual que otros autores señala varios tipos de metas regidas por un tiempo en específico; el cual es importante mencionar que es individual para cada persona, pero se puntualizarán como parte de la terminología involucrada:

- ✓ Metas a corto plazo: Conllevan un periodo de logro que puede durar días, semanas y meses.
- ✓ Metas a mediano plazo: Conllevan un periodo de logro que puede durar entre 6 meses o un año.
- ✓ Metas a largo plazo: Conllevan un periodo de logro que puede durar 1 año o más.

Frederick (2018) de igual manera, denota un punto importante a mencionar; como lo es la diferencia entre una meta y un objetivo; la cual se suele utilizar como sinónimo y no como un escalón sucesivo:

- ✓ Los objetivos se realizan para poder cumplir una meta determinada.
- ✓ El terreno de las metas es amplio, el de los objetivos es específico y directo.
- ✓ Las metas pueden ser abstractas, los objetivos conllevan planes concretos.
- ✓ Las metas van directamente hacia el futuro, mientras que los objetivos otorgan los pasos necesarios a seguir para alcanzar un futuro deseado. (p.1)

Las características de una meta para la Editorial Etecé (2025) son una serie de puntos importantes a considerar:

- ✓ Debe ser alcanzable. No puede ser irreal o inalcanzable, ya que en ese caso se trataría más bien de un sueño, una fantasía o una imaginación.
- ✓ Debe ser observable. Debe formar parte de un sistema actual o concebible, es decir, debe poder medirse contra un punto de partida, para saber qué tan cerca se está de su cumplimiento. De otro modo, no se podría saber cómo hacer para cumplirla.
- ✓ Debe darse en un tiempo determinado. Su cumplimiento no puede ser ilimitado, sino que debe darse en un margen de tiempo considerable, establecido de antemano. (p.1)

Teniendo el conocimiento de las características importantes que deben poseer las metas; queda claro que estas proporcionan beneficios importantes; como lo es brindar dirección o un rumbo y así prepararse para enfocar la energía y los recursos que hagan falta para lograr lo establecido. Asimismo, esta permite que las personas adquieran confianza en ellas mismas, repercutiendo en la autoestima y motivación; de la misma forma estas son grandes evaluadoras de avances significativos o al contrario de posibles mejoras; proporcionan elementos como la innovación y creatividad, permitiendo una expansión de

ideas y nuevas maneras de ejecución; como punto final, este resulta ser una herramienta sustancial en la toma de decisiones. (Economía planificada (2023))

Considerando el temario emocional de esta investigación, es de recalcar lo que expresa Molina (2000) en cuanto el área emocional y accionaria que conllevan las metas:

Las discrepancias entre las metas y el logro de éstas pueden ser vistas como importantes determinantes de la emoción y la dirección del comportamiento; la importancia y el compromiso con la meta son valiosos para la intensidad y la persistencia. Las metas incitan a la gente a hacer un mayor esfuerzo, centrar la atención, desarrollar estrategias y persistir frente al fracaso. Aceptar una meta asignada o establecer una meta para uno mismo ayuda a centrar la atención y evitar las distracciones. La meta ayuda a elegir comportamientos. Adicionalmente, el nivel de la meta y el compromiso que se tenga con ésta, aumentan el esfuerzo empleado en alcanzarla y la persistencia para enfrentar los obstáculos y el fracaso. Por lo tanto, las metas tienen un efecto directo sobre la atención, la elección del comportamiento, el esfuerzo y la persistencia, cuatro resultados conductuales claves en la motivación. (p.3)

- *Valores*

Los valores suelen ser conocidos por ser principios regidores de conducta y toma de decisiones, revelados en el carácter y actitudes de una persona. Estos son implicaciones o ideas que se da a la vida; en dimensión de deber; por lo que son diferentes en cada persona de la sociedad debido a las convicciones por las que se gobiernan. (Gómez (2024))

La Editorial Etecé (2024) los conceptualiza de la siguiente forma:

Los valores son las normas o los principios que guían la forma de actuar, ser y pensar de los individuos y las sociedades. Algunos de los valores más destacados son la responsabilidad, la justicia, la lealtad y la paz. Los valores son cualidades positivas,

porque son las virtudes que tiene una persona o un grupo. Además, si bien su significado es abstracto e ideal, se pueden exteriorizar con distintas acciones... Los valores sirven para orientar el comportamiento de los individuos y grupos dentro de una sociedad, fomentar la mejora interior de cada persona y la convivencia y la armonía social. (p.1)

Por otro lado, el Equipo Editorial Etecé (2023) enfatiza en una serie de rasgos que los valores poseen en común como lo es el brindar significado a la existencia del ser humano, suelen interpretar y deducir las acciones o las cosas de las personas; pueden ser individuales o colectivos; son el resultado de un proceso histórico, por lo que pueden cambiar según el momento en sociedad que se esté experimentando y conservan una jerarquía, siendo unos más relevantes que otros en las personas.

Igualmente, Álvarez et al. (2007), citando a Gervilla (2004, p. 3), caracteriza los valores como aquellos que:

1. Orientan nuestras acciones y decisiones.
2. Dan sentido a nuestra vida.
3. Construyen nuestra realización personal.
4. Interpretan la sociedad.
5. Fundamentan la cultura (p.4)

Teniendo conocimiento de estas determinaciones sobre los valores, algo que es muy importante, es como se adquieren o se establecen los valores en el ser humano; lo cual sin lugar a duda se debe a distintos componentes influyentes de la sociedad como lo es la familia, la educación o instituciones educativas, la religión, cultura y vivencias personales. En sí los valores son inculcados desde la niñez, siendo la familia el mayor y primer modelo de aprendizaje. Luego los diferentes establecimientos educativos, vigorizan algunos de estos valores inculcados junto con otros propios de la persona o centro de enseñanza. Las creencias religiosas, traen consigo una serie de valores que al final son ilustrados por la familia o el sistema educativo; es decir, es una envoltura cultural y formativa; cerrando con las experiencias individuales que permiten el subsistir o cambio de los valores obtenidos en el transcurso de la vida. (Giraldo (S.f.)).

Glover (2022) señala los distintos tipos de valores que existen en la sociedad a continuación:

- ✓ Valores morales: aquellos relacionados con las virtudes y la realización como seres humanos. El objetivo de los valores morales es la persecución de la virtud, de lo que está bien y lo que no.
- ✓ Valores religiosos: estos valores humanos están determinados por las distintas religiones y normalmente suelen basarse en conceptos de bondad, fe y sacrificio.
- ✓ Valores humanos: aquellos valores propios de las personas y su naturaleza. Su objetivo principal es mejorar la convivencia y fomentar la empatía.
- ✓ Valores universales: son aquellos valores de una persona que se puede aplicar a todas las sociedades, culturas, estatus económico y religión. La tolerancia y el respeto, por ejemplo, son dos tipos de valores universales.
- ✓ Valores estéticos: tienen como objetivo la propia belleza y el gozo de la armonía. Estos valores se aplican sobre todo en el arte y la expresión creativa.
- ✓ Valores intelectuales: valores de los seres humanos que ponen su foco en la búsqueda del conocimiento y de la verdad.
- ✓ Valores físicos: siguiendo la teoría de la pirámide de Maslow, este tipo de valores humanos están enfocados a mantener un cierto nivel de bienestar y salud física, evitando así estados de enfermedad o debilidad.
- ✓ Valores sociales: son aquellos que están reconocidos por una cultura o sociedad y cuyo objetivo es fortalecer los vínculos humanos.
- ✓ Valores afectivos: muy ligados al anterior punto, nos encontramos con estos valores del ser humano. Los valores afectivos son aquellos relacionados con el amor, el cariño y el placer interpersonal.

- ✓ Valores económicos: uno de los tipos de valores más preponderantes hoy en día son los valores económicos. Estos tienen como objetivo la búsqueda de estabilidad monetaria y conseguir más ganancias económicas. Entre este tipo de valores, nos encontramos con los empresariales y profesionales. (p.1)

Definitivamente, los valores representan un punto fundamental en la sociedad de hoy en día. Suministran una referencia en la toma de decisiones de las personas; y, por lo tanto, en la manera de accionar y relacionarse. Permiten una distinción de lo que es considerado según sus valores, lo que está bien y está mal; sin dejar de lado la ética y la ley. Los valores se podrían decir que son en muchas ocasiones reguladores de conducta y analizadores de pensamiento; reflejando la parte emocional y decisional del proyecto de vida.

2.5. Orientación Gerontológica

Para iniciar, hay que destacar lo que expresa Kastenbaum (1979) indicando que la etapa de la vejez no suele tener el dominio de la persona con el fin de consumir su fuerza; al contrario, adoptan un rol y actitud de valentía para vivir y afrontar situaciones según las normativas determinadas, basado en tiempos anteriores. Actualmente, el llegar a la etapa de la vejez, puede representar un cambio de posición en la sociedad; donde la persona esté incluida en su proceso; representado la lucha y dirección, a que la persona adulta mayor no pierda la posición social correspondida; si no que descubra nuevas maneras de incorporación ante la vivencia única de circunstancias de cualquier persona; ocasionando que desarrolle motivación a la acción participativa de actividades novedosas que promuevan y favorezcan el bienestar integral de las personas para una calidad de vida satisfactoria. (Artavia y Fallas (2012))

“Desde una perspectiva teórico sociológica se puede destacar, de acuerdo con Sánchez (2000), que las interacciones sociales de las personas adultas mayores (familia, ambiente, relaciones interpersonales, entre otros) son el fundamento para

poder visualizar a esta población como personas activas y creadoras de su propio proceso...” (p.3y 4)

En este caso, la orientación es la encargada de contribuir y potenciar en el desarrollo saludable, satisfactorio y promotor de calidad en la vida de las personas adultas mayores. Como lo indica Mata (2015) “la Orientación es eminentemente educativa y atiende el desarrollo de las personas de acuerdo con la etapa en la que se encuentren, niñez, adolescencia y edad adulta, sin hacer distinción alguna de clase” (p. 11)

Con lo anterior se puede corroborar que la orientación valora a la persona como alguien único e irrepetible, que posee la habilidad de aprender y estar en constante crecimiento; hallándose en un proceso personal y social (familiar, comunal, nacional); con la capacidad de plantearse y ejecutar un proyecto de vida en este momento, y así tomar decisiones. Esta disciplina y profesión enfoca su atención al proceso de toda persona; sin importar su etapa evolutiva, principalmente en el desarrollo integral con el fin de que logre alcanzar todo su potencial, mediante un acompañamiento justo y necesario. (Mata (2015)).

Por otro lado, Sastre (2023) señala que la gerontología desde la misma perspectiva: “es una disciplina científica que se ha vuelto esencial en la sociedad actual debido al aumento en la población de adultos mayores a nivel local, nacional e internacional; su enfoque integral en el estudio del envejecimiento y su capacidad para promover la salud y el bienestar de las personas mayores...” (p.1)

En este sentido, queda claro que la orientación puede, tiene y debe regirse por principios de favorecimiento y atención con todas las poblaciones que trabaje. Primero la prevención, refiriéndose al accionar anticipatorio y proactivo de posibles situaciones o inconvenientes que se presenten y repercutan el desarrollo saludable y satisfactorio de la persona a nivel individual y medio social. El principio de desarrollo implicando acompañamiento de dicho proceso y de los factores personales y contextuales que actúen como determinantes en el impulso de todo el potencial humano. El tercero, pero no menos

importante, la intervención social, la cual funciona como agente modificador del entorno social involucrado en el progreso personal y de elección de la persona. (Mata (2015)).

Tomando en cuenta lo anterior, también es importante lo mencionado por Piña et al. (2017) donde explica que la gerontología:

“analiza el proceso de envejecimiento y vejez desde una perspectiva interdisciplinaria que incluye las dimensiones biológica, psicológica, social, política, educativa, histórica, económica y cultural. Las disciplinas y profesiones que tienen formación gerontológica van integrando en su análisis categorías teóricas y empíricas para sus procesos de investigación, intervención y atención con personas mayores... Uno de los propósitos fundamentales de la gerontología social en su dimensión de envejecimiento y cultura, es potenciar los roles sociales activos de las personas mayores. (p.1)

Con todo lo señalado, se puede decir que la orientación gerontológica surge como una de las ramas sociales de alto valor y necesidad, ante la vivencia precipitada del aumento de personas adultas mayores en Costa Rica y en el mundo entero; causando la figura y demanda de profesiones, disciplinas, políticas públicas, investigaciones y programas que orienten a la prevención y desarrollo de las personas adultas mayores en su bienestar integral, potencial, productividad y calidad de vida. Arraga y Sánchez (2006) exteriorizan que la:

orientación gerontológica o gerontorientación, la rama de la orientación y de la gerontología encargada del estudio de los procesos psicosociales inherentes al envejecimiento desde una perspectiva positiva, en la búsqueda de acciones que promuevan el desarrollo integral de los adultos mayores y ancianos, y coadyuven en el fortalecimiento de las cualidades, habilidades y conocimientos que han desarrollado a lo largo de su vida, con la finalidad de fortalecer su salud física y mental, incrementar su calidad de vida y promover una vejez exitosa.(p.147).

A modo de cierre, la Orientación Gerontológica al ser una rama de la orientación y la gerontología, dirigida a las personas adultas mayores, adquiere sus propios objetivos, principios, supuestos y fundamentos; los cuales serán resumidos en la siguiente tabla basada en lo dicho por Arraga y Sánchez (2006):

Tabla 1. Orientación Gerontológica

Objetivos	Principios
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar a conocer todo lo relacionado a la vejez y al envejecimiento, a nivel científico y basado en la orientación. ✓ Abordar procesos propios de la etapa adulta mayor por medio del responsabilidad, compasión, respeto o valores ineludibles y así elevar el potencial, bienestar, productividad y calidad de vida de las personas adultas mayores. ✓ Elaborar y aplicar proyectos, programas y planeamientos que fomenten, provoquen y favorezcan el bienestar integral y calidad de vida de las personas adultas mayores. ✓ Crear nuevas formas de proceder desde la orientación que acceda a las necesidades y retos que enfrentan las personas adultas mayores. ✓ Producir políticas y leyes que protejan y beneficien a la persona adulta mayor. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La vida es lo principal; búsqueda de la calidad de vida y el equilibrio; donde la labor de la orientación es la protección y el bienestar integral. ✓ Bienestar: promoción, prevención y cuidado integral de la persona, por medio de la exploración del sentido de vida y el dar el apoyo, comprensión, empatía en los procesos de la vejez y su experiencia. ✓ Autonomía: se refiere a conocimiento profesional del poder de decisión que la persona adulta mayor posee y su el derecho a tener conocimiento de lo todo para ejercer dicho acto. ✓ Tolerancia mutua: da acceso al respeto a las individualidades del ser humano mediante acuerdos para bienestar común. (Principio de diversidad) ✓ Justicia: equidad de las personas adultas mayores con los contextos de espacio común y la comunidad; por medio de la igualdad de acceso para todos. ✓

Supuestos	Fundamentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ La persona y sus vivencias de desarrollo se dan de manera integral e igual de forma consecutiva, individual y conectada; al estar afectada por componentes internos y externos. ✓ Existen múltiples maneras de envejecer, al ser un asunto individual y varía según la genética, ambiente y maneras de existir. ✓ Los desgastes y enfermedades surgen como parte de las experiencias y hábitos de vida y no por la etapa en sí. ✓ Por lo general las personas adultas mayores poseen una buena salud, a pesar de la probabilidad preexistentes de padecimientos. ✓ Los desgastes y disminuciones experimentados en la vejez, no son irremediables; por lo que un diagnóstico y atención a tiempo brindan calidad y bienestar. ✓ La pérdida funcional de la persona, no implica imposibilidad para realizar actividades; existen otras habilidades compensatorias en las que se va consiguiendo experiencia. ✓ La vejez es la última etapa de la vida, lo que representa un logro sobre la muerte. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Epistemológicos y fisiológicos: desde la orientación a nivel científico y el concepto de ser humano. Visión sistémica, de causa y efecto. Integral. El ser humano es único, complejo, autónomo y creativo, con la capacidad de evolucionar y desplegar su máximo potencial; sin dejar que las limitaciones lo gobiernen. ✓ Legal, a nivel costarricense existen leyes que protegen el bienestar y calidad de vida de la persona adulta mayor; entre las cuales están: <ol style="list-style-type: none"> 1. Política Nacional de Envejecimiento y Vejez (2023-2033) 2. Estrategia Nacional para el Envejecimiento Saludable (2022-2026) 3. La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas (Ley de la República No. 9394) 4. Ley 7935. Ley Integral para la Persona Adulta Mayor. 5. Ley N° 9857: Ley que penaliza el abandono de las personas adultas mayores. 6. Ley N° 10267 para prohibir la difusión de propaganda que degrade a la persona adulta mayor.

	<ol style="list-style-type: none">7. Política Nacional de Cuidados 2021-2031.8. Ley N° 9379 para la Promoción de la Autonomía Personal de las Personas con Discapacidad.9. Decretos N° 40659 – MOPT – MP (AGECO. Corrales (S.f.))
--	---

Nota: Elaboración propia, basado en Arraga y Sánchez (2006).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

Este capítulo recopila las bases metodológicas con las que se regirá la presente investigación; al igual que otros apartados que permitirán dar una mirada detallada de dicho proceso exploratorio. Se incluyen diferentes etapas que van desde la planificación del diseño y sus principios investigativos, la mención detallada de la población y muestra seleccionada para el estudio, los diferentes componentes y sus ramificaciones, la búsqueda de información mediante los instrumentos aplicados, la valoración y análisis; tanto de la respuesta a la pregunta investigativa, como de los objetivos considerados; finalizando con el convenio ético desde lo profesional, para una validez metodológica.

3.1 Paradigma de Investigación

El paradigma que rige esta pesquisa profesional es el naturalista, el cual se enfoca en las realidades de la vivencia humana y el significado que les brindan las personas a dichas experiencias. En este sentido, la investigación busca indagar y comprender el desarrollo emocional y la interacción con el proyecto de vida que efectúan las personas del estudio; dando paso a un proceso satisfactorio, basado en resultados reales y verídicos; dejando de lado los intereses individuales.

Según Barrantes (2013) este paradigma: "...se concentra en estudiar el significado de las acciones humanas y de la vida social, es decir, busca comprender los motivos y razones por las cuales se dan algunos fenómenos." (p.82).

El paradigma naturalista resulta funcional en la investigación a ejecutar debido a la interpretación y explicación que la misma les brinda a los fenómenos que se estudian; así como su interacción con la vivencia o la realidad manifestada e indagada. Sobre el mismo Salamanca (2006) señala algunas peculiaridades importantes a conocer a continuación:

- Se reconoce la existencia de múltiples realidades y no una realidad única y objetiva sino una construcción o un constructo de las mentes humanas, y, por tanto, la "verdad" está compuesta por múltiples constructos de la realidad.
- Persigue comprender la complejidad y significados de la existencia humana, así como contribuir a la generación de teorías.
- El proceso de investigación es inductivo, es decir, no utiliza categorías preestablecidas, se desarrollan conceptos y establecen las bases de teorías

a partir de los datos recogidos. - La investigación se desarrolla en un contexto natural, sin someterlos a distorsiones ni controles experimentales. Se trata de comprender a las personas dentro de su contexto. - El investigador se reconoce como parte del proceso de investigación, asume sus valores, experiencias y sistemas de conocimiento de la realidad. (p.1)

Cerrando este apartado, se puede descifrar que con este paradigma no se desea conseguir una perspectiva general del objeto de estudio, sino más bien identificar la realidad del sujeto; tomando en cuenta que cada escenario en el que la persona se sumerge es distinto, siendo permeado por diversas características; accediendo a que la persona investigadora comprenda y descifre dicha situación por medio de un análisis, al enlazar algunos elementos emocionales y el proyecto de vida.

3.2. Enfoque de Investigación

Al determinar el paradigma mencionado, resulta claro el enfoque a utilizar; el cualitativo. Este contrasta con la exploración deseada por su índole social, la recolección de resultados no numéricos y la necesidad de comprender las vivencias como únicas en cada ser humano. Tal y como lo expone Salamanca (2006):

La investigación cualitativa no intenta, por tanto, medir la extensión de los fenómenos, sino que busca describir qué existe, cómo varía en las diferentes circunstancias y cuáles son las causas subyacentes. Intenta describir cómo las personas dan sentido a su entorno social y en qué manera lo interpretan. El foco de la investigación, por tanto, se centra en la búsqueda de explicaciones subyacentes, percepciones, sentimientos y opiniones de los sujetos del estudio. (p.2)

Al hablar de este enfoque, resulta claro que la búsqueda de resultados expone de manera explicativa; tal como lo establecen Taylor y Bogdan (1984) señalando que las investigaciones regidas por este enfoque suelen desarrollarse de manera descriptiva,

aludiendo a una redacción o escritura desde la interpretación de lo observado a nivel conductual y expresado por la persona.

En el caso de la presente investigación se desea conocer el concepto de autonomía emocional; la cual forma parte de la inteligencia emocional, explorando la vivencia del mismo, y sus posibles efectos en la construcción del proyecto de vida; finalizando con la labor y la posible atención de las personas profesionales en Orientación; por lo que permite obtener una investigación basada en resultados desde lo descriptivo, deductivo, analítico y concluyente.

Finalmente, Hernández et al. (2014) también mencionan este tipo de rumbo metodológico es elegido ante la necesidad o intención de explorar la forma en los seres humanos “perciben y experimentan” los distintos sucesos con los que conviven; brindando “interpretaciones y significados”.

3.3. Diseño de Investigación

Ante la elección de una investigación de enfoque cualitativo, resulta claro la necesidad de un diseño que permita un proceso abierto, como lo es el Biográfico – Historias de vida debido a que brinda acceso a respuestas situacionales específicas del proceso de investigación. Ramírez y Zwerg (2012) exponen que los diseños de índole cualitativo poseen elementos de confiabilidad y trascendencia; principalmente en los resultados y su coherencia. En las ciencias sociales expresan lo significativo de la “calidad” y del “orden teórico”; por su valor interpretativo, con base en “referentes teóricos y evidencia empírica”. Igualmente dicen que “es un proceso flexible de interacción entre lo teórico, lo empírico y de vuelta a lo teórico; la metodología es flexible, se está recogiendo información, haciendo teoría y analizando resultados; existe una convergencia hacia la integración de interpretación, teorización y metodología...” (p.10)

En este sentido, es claro que este diseño pretende conocer parte de la vida de una persona; tomando en cuenta el designio investigativo. Dicho proceso, podría ser realizado desde una entrevista profunda o una autobiografía; sin embargo, para una mayor obtención de información se pretende, una combinación de ambas; guiada por preguntas para la realización de una autobiografía, incluyendo elementos de la autonomía emocional y el proyecto de vida.

Chárriez (2012) indica sobre este diseño que:

Las historias de vida ofrecen un marco interpretativo a través del cual el sentido de la experiencia humana se revela en relatos personales de modo que da prioridad a las explicaciones individuales de las acciones más que a los métodos que filtran y ordenan las respuestas en categorías conceptuales predeterminadas (Jones, 1983). Afirma este autor que, de todos los métodos de investigación cualitativa, tal vez éste sea el que mejor permita a un investigador indagar cómo los individuos crean y reflejan el mundo social que les rodea... (p.3)

Desde esta perspectiva, es que se determina que el uso de este diseño es de mayor beneficio para la investigación, debido a que permite adentrarnos a mayor profundidad en los contextos en los que las personas se han desenvuelto para dar con el presente y llegar al porqué o cuál ha sido el proceso de desarrollo de la autonomía emocional en la construcción del proyecto de vida de las dos personas adultas mayores.

3.4. Fuentes de Información

Existen varias fuentes de información; sin embargo, es claro que la de mayor importancia y la primordial son las personas adultas mayores participantes de la investigación. Las demás son las siguientes:

- Primarias: Revistas científicas, informes de investigación, y tesis doctorales.
- Secundarias: Resúmenes de investigaciones y sitios web.
- Terciarias: Personas directas

Las funciones de estas fuentes según Cabrera (2010):

“1. Verificar. Se trata de comprobar o examinar la verdad de algo.

2. Proporcionar antecedentes, que facilitan la localización de hechos acaecidos en el pasado y que continúan en el presente conformándolo y explicándolo.

3. Aportar contexto, es decir, los demás elementos del entorno sin los que no se entiende el significado de algo. Entorno físico o de situación, ya sea político, histórico, cultural o de cualquier otra índole, en el cual se considera un hecho.” (p.3)

3.5. Población

Samaniego (2024) expone que Triola (2018) menciona que la población es una serie de personas, cosas o incidentes reunidos, funcionales a la indagación en relación a distintas características que los une y hacen de interés para fines de estudio. En este caso específico, la población de interés y escogencia, son personas adultas mayores con motivación a formar parte de dicho proceso de investigación.

Las personas adultas mayores, como se hizo mención en la parte de la teoría, la etapa de la vejez, se encuentra según Bordignon (2005) después de los 50 años. Por lo que la población será a partir de esta edad, con el distintivo de que formen parte de la GAM y que se encuentren estudiando o aprendiendo.

La población que proporcionará la información y formarán parte del estudio, son 2 personas adultas mayores de la GAM. Esto surge a causa de la representación demográfica que poseen las personas en esta etapa; su aumento y cambios de visión en los estilos de vida; siendo el proyecto de vida uno de ellos.

3.6. Muestra

La muestra no probabilística es accidental debido a que como lo señala López (s.f): “El investigador acomoda su investigación de acuerdo a los criterios que tiene para su investigación...” (p.73). En este sentido, se adecuó la investigación a dos personas que se encontrarán formándose en alguna institución y que estuvieran dispuestas a colaborar con el estudio.

3.7. Categorías de análisis

Tabla 2. Categorías y subcategorías

Objetivos Especifico	Categorías	Subcategorías	Ítems
Identificar los componentes de la autonomía emocional presentes en dos personas adultas mayores	Autonomía Emocional	Autoeficacia emocional Resiliencia	Historia de vida o Autobiografía: Abierto FODA: Abierto Ítems Abiertos
Describir el proceso de construcción del proyecto de vida de dos personas adultas mayores	Proyecto de Vida	Metas Valores	Historia de vida o Autobiografía: Abierto FODA: Abierto Ítems Abiertos
Diseñar una propuesta de Orientación que promueva el desarrollo de la autonomía emocional en el proceso de construcción del proyecto de vida de las personas adultas mayores.	Propuesta de Orientación	Objetivos Contenidos Estrategias de aprendizaje	Actividades: Ejecución abierta

Nota: Elaboración propia

3.8. Técnica e Instrumento de Investigación

Como parte del proceso de investigación se pretende cumplir con una serie de pasos que permitirán un mayor orden y viabilidad investigativa; así como resultados de mayor peso. De manera siguiente, se indicará el orden establecido para la aplicación y estructura de la recolección de la información:

- A. Técnica FODA:** La Universidad Estatal de Milagro (UNEMI, 2019) explica que las técnicas son un medio con el que se logra almacenar información importante, y así acercarse a la realidad de las personas e indagar el fenómeno a estudiar. En el caso del FODA permite conocer (fortalezas, las oportunidades, las debilidades y las amenazas) de una vivencia específica en este caso. Como lo dice Raeburn (2024) “FODA es una técnica que se usa para identificar las fortalezas, las oportunidades, las debilidades y las amenazas del negocio o, incluso, de algún proyecto específico. Si bien, por lo general, se usa muchísimo en pequeñas empresas, organizaciones sin fines de lucro, empresas grandes y otras organizaciones; el análisis FODA se puede aplicar tanto con fines profesionales como personales.” (p.1).

Para el estudio se desea saber el desarrollo de la autonomía emocional en la construcción del proyecto de vida de las personas participantes. **(Ver Apéndice B)**

- B. Instrumento de autobiografía o historia de vida:** La UNEMI (2019) explica que los instrumentos representan recursos para obtener información y registrarla. Jaspez (2020) señala que: “es una narración que un individuo realiza de manera espontánea, desde sus sensaciones y creencias, poniendo de manifiesto su subjetividad, su forma de ver el mundo y por consiguiente su identidad. Implica una marcha atrás en el tiempo y un momento para reflexionar sobre su vida, y para revivir experiencias, momentos cruciales y otros no tanto pero también importantes y olvidados.” (p.1).

Para el estudio se desea saber el desarrollo de la autonomía emocional en la construcción del proyecto de vida de las personas participantes; brindándoles un formato narrativo donde deben incluir los temas indagados como la autoeficacia emocional, resiliencia, metas y valores; incluidos a nivel informativo en anexos de del mismo. **(Ver Apéndice C)**

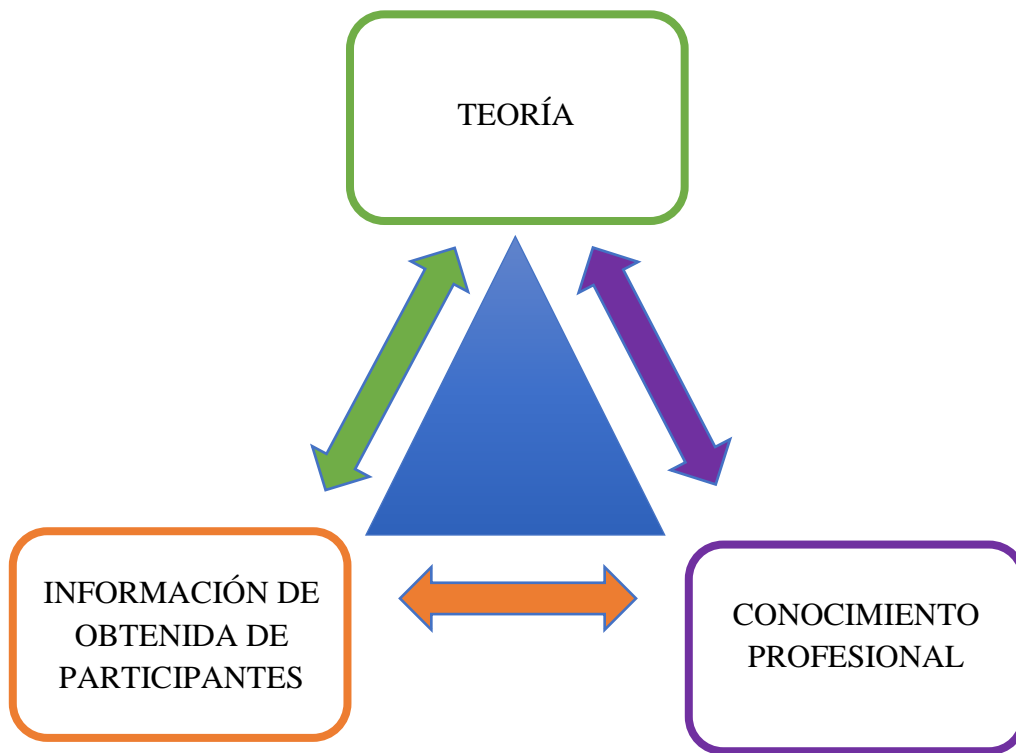
3.9. Proceso para la Recolección y Análisis de Datos

El proceso para la recolección y análisis de los resultados obtenidos a partir de los elementos o instrumentos ya mencionados, se hará por medio de la triangulación; la cual es conocida por su dirección en tres elementos importantes de la investigación: la teoría, la información dada por los participantes del estudio y el conocimiento profesional de la persona encargada del estudio. En este sentido, como lo expone Abbadia (2023) este tipo de análisis resulta primordial debido a que permite:

- ✓ **Confirmando hallazgos:** Al utilizar diversos métodos, fuentes de datos o perspectivas, la triangulación ayuda a validar y reforzar la fiabilidad de las conclusiones de la investigación.
- ✓ **Exploración de fenómenos complejos:** La triangulación permite explorar fenómenos complicados que no pueden comprenderse plenamente con un único enfoque o fuente de datos.
- ✓ **Mitigar los prejuicios:** La triangulación reduce el sesgo al combinar muchos métodos, reducir la influencia de los sesgos individuales y aumentar la objetividad.
- ✓ **Abordar las limitaciones de la investigación:** La triangulación supera las limitaciones de un único método o fuente de datos, lo que aumenta la exhaustividad y la calidad del estudio.

- ✓ Mejorar la validez y la fiabilidad: Al ofrecer pruebas convergentes de distintos enfoques, la triangulación aumenta la credibilidad y fiabilidad de los resultados de la investigación.
- ✓ Investigación de temas controvertidos o delicados: Cuando se analizan temas controvertidos o delicados, la triangulación ofrece una perspectiva más equilibrada y matizada. (p.1)

Figura 4. Triangulación



Nota: Elaboración Propia

3.10. Ética

Con respecto a este punto, la ética resulta ser un área primordial en los procesos investigativos debido a que brindan una estructura legal y profesional a la persona que la realiza; en este sentido Estalella (2022) indica que: La ética de la investigación se refiere a la responsabilidad que las científicas sociales tienen en su práctica investigadora en las distintas instancias en las que se desarrolla e independientemente de su contexto institucional... (p.11)

Lo anterior, especifica un ámbito de admisión y decisión; en este caso de las personas participantes, teniendo el pleno conocimiento de lo que se desea saber y con qué finalidad: además de contar con la seguridad de resguardar la información brindada, utilizada solo para uso investigativos; como parte de la ética se brindará un consentimiento informado para su aceptación y formalidad del asunto.

Consentimiento: Stewart (s.f.) indica que este es un requerimiento legal y ético por parte de la persona que se encuentra a cargo de la investigación; representa una parte esencial que indica que la persona elegida para participar en el estudio es consciente de las implicaciones de dicho acto. (**Ver Apéndice A**). Este documento:

“implica una revelación exhaustiva de todos los aspectos pertinentes de la investigación, incluidos su propósito, duración, procedimientos necesarios y funciones de los participantes. Los investigadores están obligados a explicar claramente los riesgos, beneficios y alternativas asociados al estudio. Es crucial que esta información se presente de forma fácilmente comprensible, evitando jerga técnica que pueda dificultar la comprensión de los participantes.” (Stewart (s.f.), p.1)

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS GENERAL DE LOS HALLAZGOS

Para efectos de orden, en el análisis por ejecutar primeramente se presentará una tabla de codificación de las personas participantes, seguido del análisis de los hallazgos encontrados por subcategoría, categoría y un cierre general.

Tabla 3. Codificación de las personas participantes

Participantes	Edad	Código Asignado
Participante 1	52 años	PS
Participante 2	51 años	PJ

Nota: Elaboración propia

Para dar inicio a este proceso de análisis es necesario saber que la primera subcategoría es la de autoeficacia emocional; donde la persona participante **PS**, muestra gran determinación en el ejercicio de esta micro competencia de la autonomía emocional con lo mencionado a continuación: *“he decidido disfrutar mi vida, pasear, disfrutar mi casa de campo, mis amigos y a mis hijas”* lo cual no solo demuestra su poder de decisión, también manifiesta su confianza en sí misma y sobre todo su actitud de empoderamiento y positivismo ante la vida; dejando de lado lo que puedan decir otras personas y proyectando parte de su vida en la determinación y apertura a las nuevas experiencias.

De la misma manera, la persona participante **PJ** expresa que dentro de sus fortalezas se encuentra la *“Capacidad de escuchar, capacidad de comunicación y confianza en mí”*; lo cual permite visualizar la habilidad de esta persona para socializar con otros de manera inteligente emocionalmente, aspecto fundamental en el desarrollo saludable de las emociones; al igual que la certeza señalada de alcanzar aquello que se proponga.

En relación a la autoeficacia emocional, parafraseando a Rodríguez (2022) la define: como la convicción de poseer las habilidades para hacer frente a distintas situaciones; por lo que adquiere un rol significativo en el sentir sobre sí mismo y en la postura afirmativa de lograr conseguir las metas y objetivos exitosamente. Desde esta perspectiva, en las fases

etnográficas expuestas con anterioridad se puede concebir la seguridad manifestada para decidir, proponerse y lograr aquello que se desea.

Asimismo, **PS** dice que no requiere de un *“hombre que me resolviera los menesteres en casa, yo podía y puedo sola; sigo emprendiendo para tener bienestar para mí y mis hijas; les enseño a ellas que deben ser autosuficientes”*; esto permite ahondar en una personalidad individual, autónoma y proactiva; donde lo vivido le dio las herramientas para salir adelante y su deseo es dejar un legado emocional de perseverancia; pero sobre todo de autogestión, autocontrol y autosuficiencia. **PJ** también expresa *“Lucho por lo que quiero y estoy acostumbrada a trabajar por lo que quiero”*; lo cual reafirma lo explicado, las dos personas participantes están factiblemente seguras en lo que quieren, donde la disciplina y la inteligencia emocional son activos confiables como práctica y desarrollo de la autoeficacia emocional. Rodríguez (2022) indica que Bandura “publicó en 1977, un escrito llamado “Auto- Eficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual”; lo que ocasionó que este concepto fuera estudiado por la psicología, y diversos profesionales; logrando demostrar que el mismo tiene gran relevancia en los estados emocionales “de la conducta a la motivación”.

En este sentido se puede relacionar la motivación con lo antedicho en las frases etnográficas, el cual, resulta ser el promotor o fuerza para direccionar la energía hacia aquello que se desea alcanzar; siendo en este caso la autoeficacia emocional un agente para desarrollar dicha motivación. El caracterizarse por ser una persona autoeficaz emocionalmente, no solo implica la gestión emocional saludable; igualmente se requiere saber sobrellevar el estrés y control; lo cual, se intuye de las personas participantes y se verá permeado en las distintas temáticas por profundizar. Como lo expone Saavedra (S.f.) la autoeficacia emocional:

“se refiere a la creencia en la capacidad para manejar y regular las emociones. Las personas con alta autoeficacia emocional son capaces de mantener la calma bajo presión, manejar el estrés de manera efectiva y responder a situaciones emocionales con claridad y control. Este tipo de autoeficacia es especialmente importante en situaciones de alto estrés, como exámenes, entrevistas de trabajo o conflictos en las relaciones.” (p.1)

Continuando con la otra subcategoría y micro competencia de la autonomía emocional, la resiliencia; **PS** “*comienza una agresión psicológica donde mi autoestima desaparece, donde no sirvo para nada, donde carezco de atributos físicos, donde incluso salir a un curso de costura era “andar en la calle” porque la mujer es de la casa; aun así, seguí estudiando*”; la frase anterior es una demostración pura de resiliencia, al ser una sobreviviente del maltrato psicológico/emocional ocasionado por el cónyuge; obteniendo la capacidad de sobrellevar y reconquistar su vida, afrontando las situaciones difíciles y continuar en dirección de su propósito, estudiar. En relación a esto Cabanyes (2010) señala que:

Rutter define la resiliencia como el fenómeno por el que los individuos alcanzan relativamente buenos resultados a pesar de estar expuestos a experiencias adversas*.

No representa la inmunidad o impermeabilidad al trauma sino la capacidad de recuperarse en las experiencias adversas. Sin embargo, para otros autores no es una mera resistencia la adversidad, sino que hace referencia a la capacidad de crecer o desarrollarse en los contextos difíciles. (p.2)

La resiliencia, simboliza una característica esencial en los seres humanos; siendo perceptible en la vida de las personas participantes. **PJ** comenta “*Debilidades: Frustración e impaciencia; pero las experiencias buenas o malas de la vida me permiten aprender y saber cómo actuar después*”; la frase permite clasificar la resiliencia de tipo realista; donde se vive un afrontamiento y superación de las dificultades de la vida, pero basándose en la realidad; en este caso con la capacidad de reconocer las debilidades, formando parte de las experiencias de la vida y desarrollar mejores maneras de gestión y aprender del proceso. Lo más importante de la resiliencia es su enfoque positivo, equilibrado, mediante la búsqueda de soluciones viables y siguiendo adelante a pesar de la dificultad, situación o emoción experimentada.

García (2025) define esta subcategoría:

La resiliencia es la capacidad que tienen las personas para adaptarse y superar las adversidades, los cambios y los desafíos que la vida presenta. Ser resiliente no

significa simplemente evitar los problemas o ignorar las emociones negativas; más bien, implica enfrentarlos, manejarlos de manera constructiva y salir fortalecidos de las experiencias difíciles... (p.1)

También se puede enlazar a la resiliencia lo citado por **PS** “*Soy persistente. Me levanto si caigo. Siempre mantengo una actitud positiva ante la vida, me gusta ver el vaso medio lleno*” dando apertura a la resiliencia y su significado anterior. De la misma manera **PS** con frases como “*nunca he fumado o tomando licor, ni gaseosas, ni consejos jaja*” “*se acabó la luna de miel*” “*Mi vida amorosa no es mi mejor parte jaja*” y **PJ** “*Tuve una niñez un poco dura, pero eso me enseñó a luchar por lo que quiero y a ser mejor persona*”, se pueden denotar pilares de la resiliencia como lo es el humor y la iniciativa, lo cual se puede ver como una manera de afrontar las situaciones difíciles, saliendo adelante por medio de la comedia y la exigencia; según Melillo (2002):

- ✓ “Iniciativa. El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- ✓ Humor. Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos, aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.” (p.1)

Habiendo analizado las dos subcategorías de la autonomía emocional, es de subrayar que la misma (categoría de autonomía emocional) es la tercera competencia que forma parte del modelo de inteligencia emocional de Rafael Bisquerra, y repercute significativamente en los pensamientos, emociones y acciones derivadas de situaciones experimentadas. Las personas participantes, son independientes y no se dejan influenciar por lo que otros dicen o eligen, intentan desarrollar una autoestima positiva, mediante la creencia en sus habilidades y acciones en pro de su bienestar; igualmente suelen automotivarse, y aceptar su realidad; y las experiencias emocionales derivadas. También gestionan la responsabilidad, como parte del proceso autónomo; por medio de una actitud positiva y crítica frente a las situaciones adversas, por lo dicho a continuación **PS** “*Sé lo que es ser un pajarito en una jaula de oro y nunca más me verán presa. Si quiero algo, sé que soy yo quien debe ir por eso. Trabajo todos*

los días en mi construcción como persona, es un trabajo que cuesta, algunas veces “pierdo el encanto” muy fácilmente y mi paciencia entra en un gotero.”; y PJ “Conocer personas de toda clase me permite entender y analizar lo que quiero y no para mi vida; estoy aprendiendo a respirar y pensar antes de actuar o hablar porque se me va la mano de vez en cuando”; es que se considera parte fundamental la autonomía emocional en la personalidad de ambas personas; con mucho por mejorar y sobre todo desarrollar positivamente. Arango (2024) agrega:

Una persona con autonomía es aquella que posee la capacidad de tomar decisiones de manera independiente y responsable, basándose en sus propios valores, metas y criterios. Es alguien que no se deja influenciar fácilmente por presiones externas, sino que se guía por su propio juicio y toma acciones congruentes con su sentido de integridad. La autonomía implica tener un sentido de autoridad sobre uno mismo, ser capaz de establecer límites y defenderlos, así como también de asumir la responsabilidad de las consecuencias de sus acciones. (p.1)

Respecto a la subcategoría de las metas, como parte del proyecto de vida, **PS** comenta *“Me gusta aprender, así que he llevado cursos de costura, cocina (no es mi fuerte, solo comer), manualidades, barbería, estética, talleres de ventas, servicio al cliente y muchos más, el año pasado saqué un curso de electricidad.”*. Esto demuestra que las metas pueden cumplir un papel trascendental en la vida de una persona, y como la necesidad de aprendizaje puede surgir en cualquier etapa de la vida. Además de ser proactivo y positivo, la persona con metas planteadas debe tener una disposición al aprendizaje, lo cual **PS** ya lo posee; al igual que apertura, disciplina y auto criticidad. Porras (2021) indica relacionado a esto:

Generalmente todos tenemos propósitos y metas en la vida que queremos alcanzar, y que se establecen en función de aspiraciones y deseos personales. La definición de una meta es hacia dónde se dirigen las acciones o deseos. De manera general, se identifica con las metas a los objetivos personales o que una determinada

organización se marca. Pero para alcanzarlas debemos hablar de todo nuestro esfuerzo y persistencia para poder llegar a cumplir con tu objetivo. (p.1)

PJ también expone *“estoy terminando un curso de cuidador de adulto mayor y próximamente empiezo en el IPEC a estudiar oficina moderna. También además, de mi título de cocinera de hotel; he sacado varios, como Nutrición y dietética, pastelería, cocina gourmet costarricense, peluquería para hombre y contabilidad.”*. Con **PJ** podemos intuir proyecciones futuras mediante el aprendizaje y el aporte de sus conocimientos en el ejercicio laboral de cada día. Igualmente, a diferencia de **PS**; **PJ** hace el señalamiento de persistir en el conocimiento mediante una meta a corto plazo; pero **PS** muestra disposición a seguir en el proceso de aprendizaje, pero sin expresarlo; porque como había mencionado en una frase anterior en la actualidad desea concentrarse en disfrutar de la vida y de su familia; lo cual es válido y beneficioso.

Frederick (2018) en vinculación con lo desarrollado con anterioridad; al igual que otros autores señala varios tipos de metas regidas por un tiempo en específico; el cual es importante mencionar que es individual para cada persona, pero se puntualizarán como parte de la terminología involucrada:

- ✓ Metas a corto plazo: Conllevan un periodo de logro que puede durar días, semanas y meses.
- ✓ Metas a mediano plazo: Conllevan un periodo de logro que puede durar entre 6 meses o un año.
- ✓ Metas a largo plazo: Conllevan un periodo de logro que puede durar 1 año o más.

PS dice *“desearía a esa pareja ideal, pero no sé si me pongo delicada o no estoy en el lugar correcto. Hay una gran verdad: la persona a tu lado es muy importante en todos los ámbitos de tu vida y por eso lo pienso y repienso. Pienso: tengo casa, auto, mejor comprar la carne x kilos.”* Esta frase puede ser interpretada como una meta o algo que le gustaría lograr; sin embargo, se muestra cautelosa para tomar decisiones y elegir a quien sería su compañero, debido a situaciones del pasado que funcionaron de aprendizaje; pero no se niega a que alguien llegue y cumpla con los requisitos que ella necesita. En este sentido, podríamos

decir que hay una gestión emocional de por medio buscando satisfacción y disminuyendo incertidumbre; pero sobre todo pensando en su calidad de vida y bienestar.

Lo anterior permite ahondar en lo que manifiesta Molina (2000) en cuanto a las metas: Las discrepancias entre las metas y el logro de éstas pueden ser vistas como importantes determinantes de la emoción y la dirección del comportamiento; la importancia y el compromiso con la meta son valiosos para la intensidad y la persistencia. Las metas incitan a la gente a hacer un mayor esfuerzo, centrar la atención, desarrollar estrategias y persistir frente al fracaso. Aceptar una meta asignada o establecer una meta para uno mismo ayuda a centrar la atención y evitar las distracciones. La meta ayuda a elegir comportamientos. Adicionalmente, el nivel de la meta y el compromiso que se tenga con ésta, aumentan el esfuerzo empleado en alcanzarla y la persistencia para enfrentar los obstáculos y el fracaso. Por lo tanto, las metas tienen un efecto directo sobre la atención, la elección del comportamiento, el esfuerzo y la persistencia, cuatro resultados conductuales claves en la motivación.

(p.3)

Ingresando a la subcategoría de los valores, **PS** declara “*Camino con la verdad x delante, soy creyente que yo estoy bien cuando los que están a mi alrededor también están bien. Me miente, me pierde. Quien roba poquito, también puede robar mucho y eso no lo tolero, las cosas a todos nos cuestan.*”. Con lo dicho podemos analizar los valores internos desarrollados en sus palabras como lo es la honestidad, integridad, lealtad, honradez, bondad, entre otros. Los cuales son probables lineamientos propios de la conducta individual que esta posee dando a conocer parte de su identidad y motivación de vida. Asimismo, lo vemos con lo expresado por **PJ** como parte de sus fortalezas “Honestidad, responsabilidad, paciencia”, teniendo una base de su identidad y posible conducta. La Editorial Etecé (2024) conceptualiza los valores de la siguiente forma:

Los valores son las normas o los principios que guían la forma de actuar, ser y pensar de los individuos y las sociedades. Algunos de los valores más destacados son la responsabilidad, la justicia, la lealtad y la paz. Los valores son cualidades positivas, porque son las virtudes que tiene una persona o un grupo. Además, si bien su significado es abstracto e ideal, se pueden exteriorizar con distintas acciones... Los valores sirven para orientar el comportamiento de los individuos y grupos dentro de una sociedad, fomentar la mejora interior de cada persona y la convivencia y la armonía social. (p.1)

Las personas participantes se refieren a los principios éticos y morales por los que se suelen regir, a continuación: **PS** indica *“Cuando no sé qué camino tomar, siempre le pido a Dios que me guíe, pero como uno no sabe exactamente que quiere ÉL, yo le digo: “Dios, tomaré este camino y si ese no era, pues que sea tu voluntad, quien abra o cierre puertas, yo avanzo y tú me guías”* y **PJ** dice *“Soy católica y creyente en Dios, me gusta también asistir a misa los domingos siempre cuando me sea posible”*. Con lo señalado, podemos relacionar esto a valores religiosos y su afinidad con lo ético, moral y espiritual; como se mencionó en un inicio; por lo que hay total orientación en la conducta y la identidad; siendo este tipo de valor como cualquier otro, al asumir la función de incidir en la conducta, la toma de decisiones y la relación con otras personas. Algo característico de estos valores es la implicación que poseen en las personas, principalmente en el desarrollo de la convivencia, a mantener una actitud positiva, a proveer un sentido de vida, a incrementar la empatía y la de mayor interés, brindar bienestar individual y social.

En concordancia con lo anterior, Álvarez et al. (2007), citando a Gervilla (2004, p. 3), caracteriza los valores como aquellos que:

1. Orientan nuestras acciones y decisiones.
2. Dan sentido a nuestra vida.
3. Construyen nuestra realización personal.
4. Interpretan la sociedad.
5. Fundamentan la cultura (p.4)

Lo planteado de las metas y los valores como subcategorías del proyecto de vida (Categoría), permite discernir que las personas adultas mayores poseen un muy activo proyecto de vida; especialmente en el área académica y personal; siendo los elementos de las metas y valores, potenciadores motivantes a persistir y alcanzar un plan de vida satisfactorio. **PS** afirma “*Siempre conozco lo que quiero y trazo un plan; soy buena resolviendo problemas y me gusta aprender siempre. La crítica constante de tus defectos o las mismas inseguridades de los demás, puede ayudar a no desarrollar o retrasar tus proyectos y sueños*” y **PJ** insistió en “*que uno tiene que aprender todo lo que pueda en algún momento lo va a ocupar*”. Esto descubre la realidad de las personas participantes en cuanto a su proyecto de vida y sobre todo su nivel de autonomía emocional. Mateu (2019) se refiere al proyecto de vida de la siguiente forma:

“movilizan la acción y la posicionan en una dirección particular basada en metas significativas, integrando los valores con las legítimas aspiraciones personales. Se erige como un proceso que no se adhiere a una secuencia estática, pero que se extiende a lo largo de los años y alberga una intención o propósito claros. Es un camino plagado de satisfacción, pero que también permite la posibilidad de trastabillar.” (p.1)

Como cierre de este análisis de los hallazgos, resulta pertinente colocar una figura y realizar la debida explicación más adelante.

Figura 5. Relación



Nota: Elaboración Propia

La figura 5, que lleva el nombre de relación; es tal y como su nombre lo expone. En el transcurso de la investigación se encontró el increíble vínculo que ambas categorías y subcategorías compartían, no solo a nivel de significado; también el su ejecución y desarrollo. En la autonomía emocional y en todos los demás elementos teóricos, es vital la motivación, la actitud positiva, la flexibilidad, la aceptación, la gestión emocional, la perseverancia, la toma de decisiones y, sobre todo, la capacidad de crear pensamientos, emociones y comportamientos que faciliten el ejercicio potencial, satisfactorio y de bienestar en las personas.

Las personas adultas mayores, participantes de la investigación, permitieron mirar parte de sus vidas, identidad e historia. Tanto el instrumento y la técnica utilizada para la obtención de información definieron que la habilidad de la autonomía emocional de las personas participantes está presente y equilibrada; siendo la autoeficacia y la resiliencia aspectos fundamentales en su diario vivir y estimulantes para seguir en el proceso de la vida; pero mayormente en la planeación, desarrollo y apertura del proyecto de vida. Este se plantea con el apoyo de elementos como las metas y los valores; portadores de orientación y sobre todo en la identidad individual y social de todo ser humano; o en este caso que **PS** y **PJ** necesitan y toman en cuenta en su vida en forma regular y constante.

Como lo afirma Manríquez (2016) el proyecto de vida en la vejez, hace referencia ...a la planificación y desarrollo de actividades que corresponden a los intereses de cada persona con el propósito de mejorar su calidad de vida; dichos intereses se encuentran definidos por fenómenos como: la jubilación, la modificación de la estructura familiar y el tiempo libre para organizar la acción. Puede estar vinculado a alguna de las siguientes áreas: productiva, educativa, espiritual, cultural o social (Fernández Ballesteros 2002; Rodríguez Estrada, 1998). (p.27)

**CAPÍTULO V:
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

- Conclusiones

Con la investigación ejecutada y analizada, se concluye lo siguiente:

La autonomía emocional representa un factor primordial en la vida de cualquier persona; pero en el caso de las personas adultas mayores es de mucho más impacto cognitivo, emocional y conductual

La mayoría de los componentes de la autonomía emocional funcionan como potenciadores de la inteligencia emocional, autoestima y motivación lo que sugiere una de atención socioemocional en las personas adultas mayores.

La resiliencia resulta ser unos de los componentes de mayor importancia y efecto positivo en las personas adultas mayores debido a la reunión de elementos positivos que esta posee y la manera en que las personas adultas mayores suelen enfrentar las situaciones difíciles.

La autonomía emocional, tiene especial influencia en la construcción del proyecto de vida de las personas, debido a su efecto motivacional y de decisión en el proceso planificador.

El proyecto de vida que las personas suelen planificar les ofrece seguridad futura, sobre todo el establecimiento de metas.

Los valores tienen una posición considerable en el proceso del proyecto de vida; más que todo en principios éticos, morales y espirituales; suministrando motivación y decisión.

El proyecto de vida es algo frecuente en la vida de las personas mayores, principalmente en áreas de aprendizaje y desarrollo personal; como estudiar y actividades de interés.

La orientación como disciplina posee la tarea profesional de avocarse en temas emocionales y vocacionales; dirigidos a poblaciones mayores y su fortalecimiento.

La orientación gerontológica, es una rama futurista e integral necesaria y que conlleva gran atención/valor.

- Recomendaciones

En vista del gran aumento de personas adultas mayores en Costa Rica, se recomienda:

Una mayor atención y promoción de la carrera y profesión de la orientación en el ámbito gerontológico, en diferentes instituciones públicas y privadas para una mejor atención a la persona adulta mayor y sus distintas necesidades.

Un mayor desarrollo de investigaciones encaminadas en la búsqueda de temáticas poco comunes y que se suelen dejar de lado en vivencia de la población adulta mayor; como la sexualidad, proyecto de vida, emociones, habilidades, entre otros.

La elaboración de propuestas o proyectos que inviten al conocimiento y bienestar de la persona adulta mayor del ahora y que están en proceso.

REFERENCIAS

- Abbadia, J. (2023). Qué es la triangulación en la investigación: El camino hacia hallazgos fiables. Mind the Graph. <https://mindthegraph.com/blog/es/que-es-la-triangulacion-en-la-investigacion/>
- Agüero, S. (2019). Manifestaciones emocionales en cuatro personas adultas mayores que son institucionalizadas por su familia, en el hogar para Adultos Mayores Corazón de Jesús, ubicado en Santiago de Puriscal. Universidad Nacional de Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/afa56793-7559-4f6c-b23d-e6f6c116f33a/content>
- Alvarado, A.M. y Salazar, A.M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. GEROKOMOS <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Álvarez, J., Rodríguez, C & Lorenzo, O. (2007). Investigación sobre los valores de los jóvenes universitarios españoles. Un estudio comparado Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM. Universidad Autónoma de Tamaulipas, México. <https://www.redalyc.org/pdf/654/65417102.pdf>
- Alfaro, N y Espinoza, R. (2021). Personas mayores en Costa Rica: un acercamiento a las percepciones sobre su calidad de vida. Universidad Nacional. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/abra/v41n63/2215-2997-abra-41-63-99.pdf>
- Andalucia.Facua.org. (2013). Envejecimiento activo ¿Qué debes de saber? http://www.facua.org/es/guias/envejecimiento_activo_2013.pdf
- Arango, K. (2024). Autonomía emocional: Qué es y por qué es necesaria. Psicólogos en Costa Rica. <https://www.psicologosencostarica.com/autonomia-emocional/>
- Artavia, C y Fallas, M.A. (2012). La orientación en la calidad de vida de las personas adultas mayores: Creando espacios de acción. Revista Electrónica Educare, vol. 16. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194124704006>

- Arraga, M y Sánchez, M. (2006). Orientación gerontológica desarrollo humano y calidad de vida en la vejez. Maracaibo, Venezuela. https://www.academia.edu/35113684/Orientaci%C3%B3n_gerontol%C3%B3gica_de_sarrollo_humano_y_calidad_de_vida_en_la_vejez
- Aquino, V. (2021). La vejez y un nuevo proyecto de vida. Blog. <https://valeriaaquino.com/proyectos-por-que-son-tan-importantes-durante-la-vejez/>
- Barrantes, R. (2013). *Investigación: un camino al conocimiento*. San José: EUNED. https://www.academia.edu/38766459/Investigacion_un_camino_al_conocimiento_Barrantes_Echavarr%C3%ADa
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa. https://congresointeligenciaemocional.com/wp-content/uploads/2018/12/Bisquerra_R_Educacion-emocional-y-competencias-2003.pdf
- Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España. Educación XX1, vol. 10, pp. 61-82. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Bisquerra, R. (2020). Autonomía emocional. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. <https://www.rafaelbisquerra.com/autonomia-emocional/>
- Bordignon, N. (2005). *Desarrollo psicosocial de Eric Erikson, El diagrama epigenético del adulto*. Revista Lasallista de Investigación. Corporación Universitaria Lasallista. Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Bueno, L. (S.f.). Autonomía emocional: ¿Cómo conseguirla? Karismatia. <https://www.karismatia.com/autonomia-emocional/>
- Cabanyes, J. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. Revista de Psiquiatría y Salud Mental. DOI: 10.1016/j.rpsm.2010.09.003

- Cabrera, M. (2010). Introducción a las fuentes de información. Universidad Politécnica de Valencia.
https://www.researchgate.net/publication/50839717_Introduccion_a_las_fuentes_de_informacion
- Chávez, M. (2016). El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales. <https://studylib.es/doc/5252031/el-proceso-de-envejecimiento-y-los-cambios-biol%C3%B3gicos--ps...>
- Chárriez, M. (2012). *Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa*. Universidad de Puerto Rico. Revista Griot. Volumen 5, Número.
https://www.uv.mx/psicologia/files/2017/12/historias_de_vida_una_metodologia_de_investigacion_cualitativa.pdf
- Consejo nacional de la persona adulta mayor. (s.f). I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica.
http://www.conapam.go.cr/mantenimiento/ESPAM/descargas/ESPAM_cap2web.pdf
- Cordero, M. (2016). Replanteamiento del proyecto de vida de tres mujeres adultas mayores ante el fallecimiento del cónyuge, que oscilan en edades de 60 a 65 años y asisten al Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica, en el año 2016. Universidad Nacional de Costa Rica.
<https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/15278?show=full>
- Corrales, I. (S.f). Es imperativo conocer las normativas existentes para la población mayor y hacer valer sus derechos. Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO).
<https://ageco.org/es-imperativo-conocer-las-normativas-existentes-para-la-poblacion-mayor-y-hacer-valer-sus-derechos/>
- D'Angelo, O.S. (2004). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS). <https://core.ac.uk/download/pdf/35230384.pdf>

- Dávila M.A., Reis, P. (2022). Competencia emocional y autoeficacia: consecuencias para la educación científica. *Góndola, Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias*, 18 (1). P 168-187 DOI: 10.14483/23464712.17105
- Delhom, I; Satorres, E y Meléndez, J.C. (2020). Can We Improve Emotional Skills in Older Adults? Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Resilience. *Valencian International University, Valencia, Spain*. <https://scielo.isciii.es/pdf/inter/v29n3/1132-0559-inter-29-3-0133.pdf>
- Editorial Etecé. (2024). Valores. *Enciclopedia Concepto*. <https://concepto.de/que-es-un-valor-y-cuales-son-los-valores/>
- Equipo Editorial Etecé. (2025). Meta. <https://concepto.de/meta/>
- Equipo Editorial Etecé. (2023). Valores. *Enciclopedia Humanidades*. <https://humanidades.com/valores/>
- Estalella, A. (2022). Ética de la investigación para las ciencias sociales. *Universidad Complutense de Madrid*. <https://www.ucm.es/metodologiainvestigacion/file/manual-de-etica-de-investigacion/?ver>
- Frederick, D. (2018). Metas. *Enciclopedia Iberoamericana*. <https://enciclopediaiberoamericana.com/metas/>
- García, C. (2025). Qué es la resiliencia y ejemplos de una persona resiliente. *Cursos femxa*. <https://www.cursosfemxa.es/blog/resiliencia>
- Gil Calderón, M. (2015). La persona adulta mayor desde la biblioteca: una revisión sistemática. *Universidad de Costa Rica*. https://www.researchgate.net/publication/287158412_La_persona_adulta_mayor_de_sde_la_biblioteca_una_revision_sistematica
- Giraldo, M. (S.f.). El surgimiento de los valores en la sociedad: una reflexión necesaria. *Como Surgen*. <https://comosurgen.com/como-surgen-los-valores-en-la-sociedad>

- Granados, M. y Muñoz, D. (2015). Factores que inciden en la calidad de vida de las personas adultas mayores. Universidad de Costa Rica. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n29/1409-4568-enfermeria-29-00092.pdf>
- Glover, M. (2022). Valores humanos: definición, lista, tipos y ejemplos. Psicología Online. <https://www.psicologia-online.com/valores-humanos-definicion-lista-tipos-y-ejemplos-4230.html>
- Gómez, M.I. (2024). Valores. Enciclopedia de Ejemplos. <https://www.ejemplos.co/35-ejemplos-de-valores/>
- Goncalves, L.M. y Segovia, S. (2018). La generación de proyectos de vida en adultos mayores. Autopercepción sobre competencias desarrolladas, posibilidades de aprendizaje y motivaciones. Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación, Vol. 9, No. 1, 53-76. <https://revistas.uniandes.edu.co/index.php/vys/article/download/7586/8038?inline=1>
- González, J. y De la Fuente. R. (2014). Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser humano. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851791013.pdf>
- Hernández, S.; Fernández, C & Baptista. L. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). https://www.academia.edu/32697156/Hern%C3%A1ndez_R_2014_Metodologia_de_la_Investigacion
- Instituto Nacional de estadística y censos de Costa Rica (INEC). (2015). Censo Nacional de Población, Demografía, Habitantes, Características de las personas, Características de las viviendas, Rangos de edad, Censo 2011. <https://www.inec.cr/noticia/la-poblacion-adulta-mayor-se-triplicaria-en-los-proximos-40-anos>
- Jaspez, C. (2020). Autobiografía terapéutica: qué es y cómo funciona. Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/clinica/autobiografia-terapeutica>

- Jiménez, E. (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. Santiago de Cuba, Cuba. Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas de Camagüey MEDISAN. <https://www.redalyc.org/pdf/3684/368445247009.pdf>
- López, P.L. (s.f). Población muestra y muestreo. Artículo. Punto Cero. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>
- Mata, A. (2015). El desarrollo teórico de la orientación. Un aporte de la Universidad de Costa Rica. <https://www.orientachile.cl/wp-content/uploads/2016/07/El-desarrollo-te%C3%B3rico-de-la-Orientaci%C3%B3n.pdf>
- Manríquez, E. (2016). Análisis del proyecto de vida en adultos mayores. Universidad Pedagógica Nacional. Unidad de Ajusco. Mexico. <http://200.23.113.51/pdf/31761.pdf>
- Mateu, J. (2019). Proyecto de vida: ¿qué es y cuáles son sus elementos más importantes? Portal Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/psicologia/proyecto-de-vida>
- Melillo. (2002): “Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la resiliencia”, en “Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida” (en prensa). <https://www.elpsicoanálisis.org.ar/old/numero1/resiliencia1.htm>
- Mikulic, I.M.; Caballero, R; Aruanno, Y. (2014). Competencias Socio-emocionales en Adultos Mayores de la Ciudad de Buenos Aires. Universidad de Buenos Aires, Argentina. Anuario de Investigaciones. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139994028.pdf>
- Molina, H. (2000). Establecimiento de metas, comportamiento y desempeño. Estudios Gerenciales. Universidad ICESI. Colombia <https://www.redalyc.org/pdf/212/21207502.pdf>
- Moreno, P y González, E. (2018). El poder de conocerse. Módulo: proyecto de vida. Corporación Manos Visibles. https://manosvisibles.org/wp-content/uploads/2023/08/Proyecto_de_Vida.pdf

- Naciones Unidas (s.f.). Envejecimiento. <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>
- Obando, J.J. (2024). Proyecto gerontológico de sensibilización en relación con el desarrollo del optimismo como factor protector durante el periodo transitorio de privación de libertad de un grupo de hombres que descuentan sentencia en el Centro de Atención Institucional Adulto Mayor, San Rafael de Alajuela. Universidad de Costa Rica. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/items/e4da3c25-4e1e-4380-bec7-02c4a99c7c43/full>
- Oliveros, V.B. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. Revista de Investigación, vol. 42, núm. 93. <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/376157736006.pdf>
- Olmo, M. (2011). La vivencia de futuro en la vejez. Temas de psicoanálisis (1), 1-7. <https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2010/12/la-vivencia-de-futuro.pdf>
- Pereyra, C.I., Ronchieri, C. del V., Rivas, A., Trueba, D.A., Mur, J.A. & Páez, N. (2018). Autoeficacia: Una revisión aplicada a diversas áreas de la psicología. Universidad de Salvador. Argentina. <https://www.researchgate.net/publication/332100490>
- Piña, M; Olivo, M.G; Martínez, M. de la L y Mendoza, V.M. (2017). Intervención situacional gerontológica: estrategia para potenciar los roles sociales de los mayores. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, vol. 56. <https://www.redalyc.org/journal/4577/457754907014/html/>
- Porras, M. (2021). Metas: Definición, tipos y ejemplos – Como fijar y cumplir tus METAS financieras y personales. Con Emprendimiento. <https://conemprendimiento.com/guia/metas/>
- Raeburn, A. (2024). Análisis FODA: qué es y cómo usarlo (con ejemplos). Asana. <https://asana.com/es/resources/swot-analysis>
- Ramírez, F. H., & Zwerg, A. M. (2012). Metodología de la investigación: más que una receta. AD-minister, (20),9 111. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=322327350004>

- Ramos, J., Meza, A.M., Maldonado, I., Ortega, M.P & Hernández, M.T. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/11/011_Ramos.pdf
- Rodríguez, E.M. (2022). ¿Qué es la autoeficacia? *La Mente Maravillosa*.
<https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-autoeficacia/>
- Rodríguez, K.D. (2011). *Vejez y envejecimiento*. Bogotá, Colombia: Editorial Universidad del Rosario. <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/dd921589-a9a1-4a23-ad88-0b8b3bfb7c61/content>
- Saavedra, V. (S.f.). Autoeficacia: ¿Como potenciar tu liderazgo y maestría personal? *PSICOLOGÍA CADA DÍA*. <https://psicologiacadadia.com/que-es-autoeficacia-ejemplos/>
- Salamanca, A.B. (2006). La investigación cualitativa en las ciencias de la salud. *Nure Investigación*, nº 24. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7787967>
- Samaniego, G. (2024). Definiciones de población, muestra y muestreo (con autores). *Miasesor detesis*. <https://miasesor detesis.com/definiciones-poblacion-muestra-y-muestreo/>
- Sastre, A del R. (2023). La gerontología: el estudio integral del envejecimiento y la mejora de la calidad de vida. *Saber de Ciencia*. <http://saberdeciencia.cusur.udg.mx/la-gerontologia-el-estudio-integral-del-envejecimiento-y-la-mejora-de-la-calidad-de-vida/>
- Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León (2019). Guía para activar el proyecto de vida de personas mayores que viven en entornos residenciales. Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER.
https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/doc_sosa_project_vida_perso_ma/eu_def/adjuntos/GuiaProyectoVidaCentrospersonasmayores_d3.pdf
- Stewart, L. (s.f.). El consentimiento informado en la investigación. *ATLAS.ti*.
<https://atlasti.com/es/research-hub/el-consentimiento-informado-en-la-investigacion>

- Tejido, M.M. (2010). La Inteligencia Emocional. Marco Teórico e Investigación. Red Educativa Mundial.
https://www.academia.edu/43699688/LA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL_Marco_te%C3%B3rico_e_investigaci%C3%B3n
- Taylor, S., y Bogdan, R. (1984). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados. PAIDÓS.
- Veloz, E. y Vega, V. (2023). Relación entre la Inteligencia Emocional y la Calidad de Vida en adultos mayores. Revista Scientific, 8(28), 76-93, e-ISSN: 2542-2987
<https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2023.8.28.4.76-9>
- Vinyets, M. (2023). Deseos y proyectos de vida en la vejez. Qida.
<https://www.qida.es/blog/proyectos-de-vida-en-la-vejez>

APÉNDICES

Apéndice A: Consentimiento

Universidad Central

Facultad de Ciencias de la Educación

Carrera o Escuela de Orientación

Licenciatura en Orientación

CONSENTIMIENTO

YO, (nombre completo) _____,

con número de identificación (número de cedula/pasaporte)

_____, como persona, accedo a formar parte de la investigación llamada: El desarrollo de la autonomía emocional en la construcción del proyecto de vida: Análisis de dos personas adultas mayores estudiantes del Colegio Nocturno Carlos Meléndez Chaverri en Heredia durante el I Trimestre del año 2025.

IMPORTANTE:

- Se aplicará diferentes herramientas que permitan obtener información importante, en base al tema de investigación.
- La información obtenida será de carácter confidencial y solo se utilizará con fines académicos.
- Pueden solicitar información, sobre los distintos procesos que se harán y se estará atento a brindar la información requerida o responder cualquier duda o consulta

De manera anticipada, se agradece su anuencia a colaborar.

Firma _____ Fecha _____

Nombre _____

Contacto o Número Telefónico _____

Apéndice B: FODA

Universidad Central
Facultad de Ciencias de la Educación
Carrera o Escuela de Orientación
Licenciatura en Orientación
Técnica Grupal

Instrucciones:

La presente técnica, reconocida como FODA tiene la función de determinar componentes importantes en gran diversidad de temas; pero en función de la investigación se realizará con base en la autonomía emocional ejercida en la construcción del proyecto de vida de las personas adultas mayores. FODA se refiere a: Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas; en este caso con base en la función investigativa ya mencionada. Esta será aplicada por la persona profesional en orientación, el cual leerá y explicará las instrucciones de la mejor manera posible; en caso de no comprender, es necesario que se lo haga saber a la persona a cargo.

Fecha: _____

Lugar: _____

Hora de inicio: _____

Participantes:

1. _____

2. _____

Hora de termino: _____

<p style="text-align: center;">FORTALEZAS</p> <p>¿Qué fortalezas suelen caracterizarlas en el desarrollo de la autonomía emocional y en el proceso de construcción del proyecto de vida?</p>	<p style="text-align: center;">DEBILIDADES</p> <p>¿Qué debilidades suelen mostrar en el desarrollo de la autonomía emocional y en el proceso de construcción del proyecto de vida?</p>
<p style="text-align: center;">OPORTUNIDADES</p> <p>¿Qué oportunidades suelen presentarse en el desarrollo de la autonomía emocional y en el proceso de construcción del proyecto de vida?</p>	<p style="text-align: center;">AMENAZAS</p> <p>¿Qué amenazas suelen presentarse en el desarrollo de la autonomía emocional y en el proceso de construcción del proyecto de vida?</p>

Apéndice C: Guía

Universidad Central
Facultad de Ciencias de la Educación
Carrera o Escuela de Orientación
Licenciatura en Orientación
Instrumento Individual

Instrucciones:

El siguiente documento tiene la funcionalidad de ser una guía que permita la realización de una historia de vida o autobiografía, en donde se detallen temáticas específicas de la autonomía emocional ejercida en la construcción del proyecto de vida; enfatizando en la etapa que se encuentra actualmente. Lo elaborado, será estrictamente confidencial; por lo que solo deberá colocar iniciales de su nombre y la edad que posea en el momento que se efectúa la misma. Finalmente, es importante hacer de su conocimiento que, ante la existencia de una duda, consulta o preocupación, puede comunicarse con la persona profesional encargada.

En este documento, conocido como autobiografía o historia de vida se indicarán momentos importantes de la vida, destacando algunos temas y prestando mayor importancia en la etapa que se encuentra actualmente. Los temas son los siguientes:

- Autoeficacia emocional: (Anexo 1)
- Resiliencia (Anexo 2)
- Metas (Anexo3)
- Valores (Anexo 4)

Muchas gracias

ANEXO 1

AUTOEFICACIA EMOCIONAL

Esta otra característica de la Autonomía Emocional se refiere a la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita. La autoeficacia emocional significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En caso contrario, el individuo está en condiciones de regular y cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado. Se vive de acuerdo con la propia “teoría personal sobre las emociones” cuando se demuestra autoeficacia emocional, que está en consonancia con los propios valores morales. (Bisquerra (2020), p.1)

La autoeficacia emocional se refiere a la creencia en la capacidad para manejar y regular las emociones. Las personas con alta autoeficacia emocional son capaces de mantener la calma bajo presión, manejar el estrés de manera efectiva y responder a situaciones emocionales con claridad y control. Este tipo de autoeficacia es especialmente importante en situaciones de alto estrés, como exámenes, entrevistas de trabajo o conflictos en las relaciones. (Saavedra (S.f.), p.1)

ANEXO 2

RESILIENCIA

Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.). (Bisquerra (2020), p.1)

La resiliencia es la capacidad que tienen las personas para adaptarse y superar las adversidades, los cambios y los desafíos que la vida presenta. Ser resiliente no significa simplemente evitar los problemas o ignorar las emociones negativas; más bien, implica enfrentarlos, manejarlos de manera constructiva y salir fortalecidos de las experiencias difíciles. El término tiene su origen en el ámbito de la física, donde se utiliza para describir la capacidad de un material para recuperar su forma original tras haber sido sometido a una presión o deformación. Esta metáfora se aplica al ser humano, describiendo nuestra capacidad para "rebotar" y recuperarnos emocional, psicológica y socialmente frente a situaciones complicadas. (García (2025), p.1)

ANEXO 3

METAS

Generalmente todos tenemos propósitos y metas en la vida que queremos alcanzar, y que se establecen en función de aspiraciones y deseos personales. La definición de una meta es hacia dónde se dirigen las acciones o deseos. De manera general, se identifica con las metas a los objetivos personales o que una determinada organización se marca. Pero para alcanzarlas debemos hablar de todo nuestro esfuerzo y persistencia para poder llegar a cumplir con tu objetivo. (Porras (2021), p.1)

Las características de una meta son:

- ✓ **Debe ser alcanzable.** No puede ser irreal o inalcanzable, ya que en ese caso se trataría más bien de un sueño, una fantasía o una imaginación.
- ✓ **Debe ser observable.** Debe formar parte de un sistema actual o concebible, es decir, debe poder medirse contra un punto de partida, para saber qué tan cerca se está de su cumplimiento. De otro modo, no se podría saber cómo hacer para cumplirla.
- ✓ **Debe darse en un tiempo determinado.** Su cumplimiento no puede ser ilimitado, sino que debe darse en un margen de tiempo considerable, establecido de antemano.

(Editorial Etecé (2025), p.1)

ANEXO 4

VALORES

Los valores son las normas o los principios que guían la forma de actuar, ser y pensar de los individuos y las sociedades. Algunos de los valores más destacados son la responsabilidad, la justicia, la lealtad y la paz. Los valores son cualidades positivas, porque son las virtudes que tiene una persona o un grupo. Además, si bien su significado es abstracto e ideal, se pueden exteriorizar con distintas acciones... Los valores sirven para orientar el comportamiento de los individuos y grupos dentro de una sociedad, fomentar la mejora interior de cada persona y la convivencia y la armonía social.

(Editorial Etecé (2025), p.1)

Los valores son los principios que guían las decisiones de una persona, un grupo o una sociedad. Representan conceptos abstractos, pero se manifiestan en cualidades y actitudes que desarrollan las personas. Por ejemplo: *el autodomínio, la compasión, la franqueza, la integridad*. Los valores se relacionan con la idea de cómo debe ser algo. Se pueden atribuir a un objeto o una acción, porque implican las ideas que los seres humanos tienen sobre ellos.

(Gómez, (2016), p.1)

Apéndice D: Propuesta

PROPUESTA DE ORIENTACIÓN

Objetivo:

Fortalecer el desarrollo de la autonomía emocional en el proceso de construcción del proyecto de vida de las personas adultas mayores.

Realizado por:

Orientador: Carlos Roberto Sánchez Benavides

Presentación

A continuación, encontraremos una propuesta de la Carrera de Orientación que se creará con la finalidad de diligencia futura a personas adultas mayores, y con el propósito de una potencialización de la capacidad de autonomía emocional y su efecto en la construcción del proyecto de vida. Se formularán diferentes técnicas, en representación de un proceso y planificadas para distintas sesiones o reuniones; con su debido objetivo, materiales, el tiempo de duración y su debida explicación, entre otros...

Es importante mencionar que la inteligencia emocional es comprendida como la unión de habilidades cognitivas y emocionales, que permitirán un manejo, comprensión y respuesta saludable a las emociones de otros; siendo esta habilidad imprescindible para el éxito, adaptación y bienestar personal/social de todo ser humano. La autonomía forma parte de las competencias emocionales del Modelo de Inteligencia Emocional de Rafael Bisquerra; siendo la tercera competencia.

La autonomía emocional sustancial debido a que es el momento de comprensión de lo valioso de administrar las emociones experimentadas sin esperar la aprobación de otros y así alcanzar la estabilidad emocional. Esta es una habilidad que permite una gestión y control emocional de forma independiente, sin depender de nada ni nadie. Brinda la capacidad de saber, entender y reaccionar de forma saludable a las emociones experimentadas y no caer en reacciones impulsivas. Asimismo, brinda un efecto de empoderamiento, aprobando la realización de elecciones instruidas y analizadas en momentos difíciles; vigoriza las relaciones interpersonales al nivelarlas y hacerlas saludables; al no asentar responsabilidad de nuestro bienestar en manos de otros. También proporciona confianza y estima en nosotros mismos, al saber la capacidad que tenemos de operar nuestras emociones y tener la seguridad de las habilidades que nos caracteriza.

De la misma manera, esta competencia posee una serie de micro competencias que permiten el desarrollo saludable y exitoso de la misma; las cuales son: Autoestima, Automotivación, Autoeficacia Emocional, Responsabilidad, Actitud Positiva, Análisis Crítico de las normas sociales y la Resiliencia.

A modo de cierre introductorio el proyecto de vida también posee sus diferentes elementos fundamentales; sin embargo, este determina los pasos que se forjarán en el camino; gracias a los objetivos o metas planeadas para su alcance. Este funcionará para saber que se desea realizar en la vida, por medio de decisiones que favorezcan a dicho propósito; también permitirá un diálogo o exploración interna sobre qué habilidades o limitaciones que caracterizan a la persona, como base accionaria; proporciona una estabilidad en las ambiciones deseadas y es el causante de que exista una dirección energética en busca de la satisfacción y cumplimiento de intenciones presentes y futuras; siempre velando por el bienestar integral.

El proyecto de vida en la etapa de la vejez, se determina que dentro de las vivencias para muchas personas que llegan a este momento de la vida, se encuentra el momento de la jubilación; tanto para personas que laboran fuera del hogar como dentro del mismo. Este momento es trascendental, no solo en la visión que se le brinde a esta experiencia; también a la motivación que se experimente. Existe la posibilidad de haber cumplido diferentes proyectos y metas en el transcurso de la juventud/adulthood; lo que propone que al momento del retiro se planteen diferentes objetivos; pero esta vez buscando favorecer el bienestar y la salud integral o incluso ir hacia lo desconocido; es decir, es aventurarse en la búsqueda de gustos, motivaciones, deseos; dejando de lado los prejuicios instaurados por la sociedad; siendo fundamental la autonomía emocional para su construcción y desarrollo.

ACTIVIDAD 1

Rompe hielo:

“Dos experiencias de mi vida”

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO
Que las personas se desenvuelvan e interaccionen con otros para lograr un ambiente satisfactorio	El grupo de al menos 10 a 15 personas, hará una mesa redonda donde cada persona contará dos experiencias significativas de su vida de cualquiera etapa: niñez, adolescencia, adultez.
MATERIALES	TIEMPO ESTIMADO
Recurso Humano	Entre 40 a 60 minutos
ETAPA RECOMENDADA	EVALUACIÓN
Posibilidad de adaptación, pero principalmente para personas adultas mayores	Queda a elección de la persona facilitadora; pero posibles preguntas sobre aprendizajes adquiridos.

ACTIVIDAD 2

Nombre:

“La Autonomía Emocional y su significado”

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO
<p>Que las personas conozcan el concepto y la importancia de la autonomía emocional para un desarrollo emocional informado y de bienestar</p>	<p>El grupo de al menos 10 a 15 personas, escogerán un lugar donde tomar asiento y se colocará un video (en materiales) que expondrá todo sobre la competencia de la autonomía emocional y sus diferentes micro - competencias o partes necesarias para su obtención.</p> <p>Según sea de preferencia cada persona escogerá si apuntar o no, dudas o consultas relacionadas a la temática, o incluso algunas situaciones donde hicieron un posible uso de esta competencia.</p>
MATERIALES	TIEMPO ESTIMADO
<p>Cortina o tela blanca</p> <p>Internet</p> <p>Proyector de imagen y audio</p> <p>Hojas rayadas</p> <p>Lápices</p> <p>Link de video: https://youtu.be/CmlPPdzB9yY?si=qv8bpjrQwh8du9vo</p>	<p>Entre 30 a 40 m minutos</p>
ETAPA RECOMENDADA	EVALUACIÓN
<p>Posibilidad de adaptación, pero principalmente para personas adultas mayores</p>	<p>Atención a dudas o consultas; aprendizajes adquiridos y experiencias de vida donde la autonomía emocional estuvo presente.</p>

ACTIVIDAD 3

Nombre:

“Mi bandera personal y autónoma”

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO
<p>Que las personas reflexionen sobre las competencias de la autonomía emocional que les caracteriza para buscar maneras de robustecer dicha capacidad emocional</p>	<p>El grupo de al menos 10 a 15 personas, se les entregará una hoja, en la cual dibujarán una bandera a su estilo y creatividad. Esta les representará y tendrá una historia; como la bandera de los países.</p> <p>Dicha historia será realizada con base a lo siguiente: Aspectos personales (nombre, edad, estado civil, lugar de origen, logros, competencias de la autonomía emocional que forman parte de su personalidad y las que no; las que le gustaría tener y qué podría hacer para conseguirlas.)</p>
MATERIALES	TIEMPO ESTIMADO
<p>Hojas blancas y de colores</p> <p>Marcadores, lápices, otros</p>	<p>Entre 40 a 60 minutos</p>
ETAPA RECOMENDADA	EVALUACIÓN
<p>Posibilidad de adaptación, pero principalmente para personas adultas mayores</p>	<p>Presentación y exposición de la bandera al grupo. Atención a comentarios, experiencias, aprendizajes o incluso dudas.</p>

ACTIVIDAD 4

Nombre:

“Mi Semáforo Personal”

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO
Que las personas identifiquen elementos de su proceso desarrollo de la autonomía emocional; acentuando los efectos experimentados en la construcción del proyecto de vida	El grupo de al menos 10 a 15 personas, de manera individual en una hoja blanca con un semáforo y al gusto personal en estructura y orden; en donde se supone que va el rojo se escribirá (competencias que en este momento no se tiene y pueden estar obstaculizando la construcción del proyecto de vida), en el amarillo (lo que se tiene, pero es necesario mejorar) y en el verde (con lo que se cuenta y favorece dichos procesos).
MATERIALES	TIEMPO ESTIMADO
Hoja con Semáforo Lápices, marcadores	Entre 40 a 60 minutos
ETAPA RECOMENDADA	EVALUACIÓN
Posibilidad de adaptación, pero principalmente para personas adultas mayores	Realizar grupos de 3 y compartir el semáforo; para que luego la facilitadora pase a cada grupo a seleccionar cosas de interés o importantes (lluvia de ideas), necesarias a exponer; igualmente atender comentarios, experiencias, aprendizajes o incluso dudas.

ACTIVIDAD 5

Cierre:

“Lo que dejo y lo que me llevo”

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO
Que las personas evalúen su proceso de aprendizaje en el desarrollo emocional y vocacional y así lograr un impacto en el bienestar y calidad de vida	El grupo de al menos 10 a 15 personas, las personas buscarán un objeto, ya sea material o ficticio que simbolice lo que dejan atrás en relación con los temas involucrados y lo que se llevan; de las sesiones vivenciadas.
MATERIALES	TIEMPO ESTIMADO
Recurso Humano y cosas de alrededor	Entre 40 a 60 minutos
ETAPA RECOMENDADA	EVALUACIÓN
Posibilidad de adaptación, pero principalmente para personas adultas mayores	Exposición del objeto o simbolismo escogido y los detalles sugeridos. Cierre con atención de comentarios, experiencias, aprendizajes y agradecimientos. Recomendación: Lectura del Libro: Los cuatro acuerdos de Miguel Ruiz

Referencias

- Educación Emocional y Bienestar (2022). 3.Autonomía emocional. Competencias emocionales. Video de youtube. <https://youtu.be/CmlPPdzB9yY?si=qv8bpjrQwh8du9vo>
- Paniagua, L.E. (2011). Manual de Técnicas para la Orientación Grupal desde la Disciplina de Orientación. Pila de Arquímedes Ediciones. Costa Rica.