

- Semana 1:

Síntesis: Hoy leímos el plan de curso, nos dividimos en grupos, y en estos grupos nos dividimos el trabajo de cada uno para una investigación futura. También se creó un grupo de WhatsApp con todos los integrantes del subgrupo.

Comentario 1: Esta clase me gustó ya que se dio a conocer la profesora, nos organizamos de forma concreta el grupo, con la lectura aprendí todos los objetivos y demás actividades que se van a realizar durante el curso, espero que con este conocimiento podré pasarlo.

- Semana 2:

Síntesis: Esta semana conocimos el origen de las pensiones en Costa Rica, los tipos de pensiones, los regímenes, los pilares y leyes como la LPD (Ley de Protección al Trabajador) y ROP (Régimen Obligatorio de Pensiones). Para la segunda mitad de la clase, nos reunimos en grupos formados de forma sistemática, los cuales dependían de la ubicación en la que estábamos sentados. En mi grupo fuimos dando ideas para completar y explicar cada pregunta que nos indicó la profesora.

Comentario 2: Esta clase estuvo interesante ya que aprendimos acerca del origen y estructura de las pensiones; además del funcionamiento del sistema de pensiones que estará vigente mientras trabajemos.

Notas: Sistema de pensiones en Costa Rica

En 1940 se creó la Caja Costarricense del Seguro Social para la salud y pensión del pueblo. También surge la seguridad social para garantizar los derechos del trabajador. Además, se facilitó el acceso a la educación pública.

Hoy en día la seguridad social se ha visto afectada por un estado de corte reformista decadente, es decir, despreocupado por el pueblo; hasta Oscar Arias, el estado aportaba grandes cantidades al fondo de pensiones.

Se estableció la ley del empleado público para limitar el apoyo del estado al trabajador.

La pensión fue creada con el fin de darle ingresos a las personas que son incapaces de trabajar. La pensión es un ahorro en la vida laboral activa para financiarse a futuro unos 20+ años después de la pensión.

Características del sistema de pensiones costarricense:

Este se rige por pilares.

- Pilar 1: Contributiva básica
- Pilar 2. Pensión complementaria obligatoria
- Pilar 3: Pensión complementaria voluntaria
- Pilar 4: Pensión no contributiva

En el año 2000 se crea la Ley de Protección al Trabajador (LPD) y el Régimen Obligatorio de Pensiones (ROP).

Existen varios parámetros para establecer una pensión:

- Edad de retiro
- Número de cuotas
- Tripartito: E-P-T
- Porcentaje de cotización
- Salario de referencia (base para estimar la pensión)
- Porcentaje de pensión según el porcentaje de salario al que corresponde (“tasa de reemplazo”)

Existen varios regímenes:

- A. Régimen general de pensiones y jubilaciones de la CCSS y ART
- B. Régimen especial (pensiones de derecho o contribuciones):
  1. Ministerio nacional
  2. Poder Judicial
  3. IVM

- Semana 3:

Síntesis: En la clase de la semana 3 estudiamos el concepto de proyecto de vida, elaboramos una lista de metas personales que queremos llegar a alcanzar en un futuro, con acciones y recursos para alcanzarlos. Con respecto al proyecto de vida, vimos su estructura, descripción, utilidad y características.

Comentario 3: Esta clase me hizo reflexionar sobre mis metas a futuro, tanto a corto como a largo plazo, así como las acciones que debo hacer para concretarlas. Además, me hizo darme cuenta de la importancia de estructurar un proyecto de vida, para visualizar el futuro que quiero alcanzar.

Notas: Proyecto de vida

Un proyecto de vida son los objetivos y metas, es la posibilidad de construir nuevos sueños. Consiste en definir, elaborar y llevar a cabo un plan alrededor del cual va a girar nuestras vidas, en un largo plazo. Es una herramienta para el crecimiento personal, por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos. En el plan se plasman metas que se desean alcanzar. Implica un acto de conciencia, valentía y, entrega, madurez y toma de decisiones. Es importante porque le da coherencia a la vida, permite pasar de una etapa de vida a la siguiente con la fluidez. Adónde quiero llegar; evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestras propias capacidades; no es una recta para vivir; se evita la deriva, sin saber para qué están aquí, sin una dirección; por lo cual muchos se estrellan con la vida. Nos permitirá orientar nuestra toma de decisiones, con respecto a la familia, amigos, pareja, estudios, vida profesional, vida financiera, salud mental y física.

Utilidad del proyecto de vida:

- Ayuda a aprovechar el tiempo para el logro personal
- Es útil para vivir buscando un futuro que brinde satisfacción y bienestar personal
- Favorece el ejercicio y desarrollo de una libertad responsable
- Ayuda a tomar decisiones reflexivas y no impulsivas
- Brinda una visión esperanzadora del propio futuro
- Favorece el autoconocimiento y fortalece la autoestima
- Evita conflictos o vacíos existenciales al tener claridad de lo que se quiere en la vida

Características del proyecto de vida:

- Es personal
- Es flexible
- Es realista
- Y es objetivo

Áreas del proyecto de vida:

- Profesional/ocupacional
- Espiritual
- Física
- Financiera
- Social-emocional
- Pasatiempos

- Semana 4:

Síntesis: Esta semana recibimos un taller de APA 7; en este, aparte de la normativa APA 7, nos instruyeron en el SIDEUNA, el cual es una biblioteca digital de la UNA, y Sotero, la cual sirve como herramienta para diseñar bibliografías en APA 7. Además, en la segunda mitad de la clase estudiamos el impacto socioeconómico del cambio demográfico y las afectaciones en los índices de fecundidad y mortalidad en Costa Rica.

Comentario 4: Esta clase fue importante ya que el estudio de APA 7 es realmente importante para todo trabajo en la universidad, para citar correctamente otros autores y evitar plagiarlos; por otra parte, es bueno tener en cuenta la problemática actual respecto a la biodiversidad y la fecundidad.

Notas: Impacto socioeconómico del cambio demográfico

Sobre la población más joven le va a caer la responsabilidad de mantener a una de las generaciones de adultos más grandes de Costa Rica. Para 2035 habrá 3 personas por pensionado, y en 2075 solo habrá un trabajador por pensionado.

La fecundidad se vino abajo (de 6 a 3 hijos por persona); en Costa Rica se calcula que en 15 años empezará a decaer la población.

A menor fecundidad, mayor participación de la mujer en el mercado laboral, lo cual depende de las políticas de género.

A mayor fecundidad, menor cantidad de niños por lo que desviar recursos del sector educativo a mejorar la calidad y fortalecer capacidades género > ingreso.

A menor fecundidad, menor mano de obra y mayor cantidad de consumidores.

A mayor fecundidad precoz, menor cantidad de mujeres capacitadas y menor inserción laboral, mayor pobreza y mayor posibilidad de hijos empleados. Todo por una pobre salud sexual.

Y mejores políticas de género, mejor educación de la mujer, mejor autonomía, por ende, menos pobreza y sus hijos tendrán mejor oportunidad laboral.

Las políticas públicas deberían priorizar la prevención del embarazo no deseado en los adolescentes, aplicando un enfoque multidimensional. Algo fundamental para la acción pública del estado es garantizar el acceso a métodos anticonceptivos de calidad, gratuitos.

- Semana 5:

Síntesis: Esta semana contestamos y llevamos a clase el cuestionario “Mi Propio Envejecer” completado y analizamos sus respuestas. También vimos el tema de los mitos y estigmas del avance de la vejez, es decir, el edadismo. Los compañeros y yo creíamos muchos de estos estereotipos y mitos que la mayoría, o hasta todos, creían; como consecuencia de esto, se desmintieron estos estigmas y nos dieron una forma distinta de ver esta etapa de la vida

Comentario 5: Fue interesante ver la cantidad de estigmas y mitos que tanto yo como los compañeros teníamos antes de ingresar a esta clase, y como estos influyeron en las respuestas que tenemos del cuestionario. Claro está que desmentir todos estos estereotipos y mitos es relevante, para dejar de tenerle ese “miedo” irracional a la tercera edad y lo que esta conlleva, y, en cambio, mejor prepararse desde ya para que cuando esta llegue, estemos bien saludables.

Notas: Vejez y envejecimiento

Vejez: Va desde la concepción hasta la muerte, son las modificaciones fisiológicas, bioquímicas y psicológicas que aparecen por el paso del tiempo. Es la última etapa de la vida. Se acentúan los signos y efectos del envejecimiento. Se manifiestan cambios (físicos, emocionales, conductuales). Puede haber pérdidas. Un anciano es a partir de los 65 años. En la vejez se pierde la autonomía e independencia, enfermedades crónicas; para evitar eso hay que prepararse mucho tiempo atrás.

Edadismo y/o viejismo: Es discriminar a una persona por su edad.

La vejez debería ser una etapa de realización.



- Semana 6:

Semana santa.

- Semana 7:

Síntesis: Esta clase se estudió la afectación de la fecundidad, natalidad y mortalidad en el envejecimiento demográfico, mediante la explicación de la profesora y la exposición de los compañeros. Además, se estudió el papel de la mujer en el mercado, así como su participación en la sociedad y el estudio de estas.

Comentario 6: Fue importante el estudio tanto de la fecundidad, natalidad y mortalidad en el envejecimiento demográfico más a detalle que en la semana 4, como en la importancia del rol de la mujer en la sociedad, ya que es importante tener en cuenta todas las afectaciones actuales y las consecuencias que se pueden presentar en un futuro por estas, en las áreas de pensión, mano laboral, educación, entre otras.

- Semana 8:

Síntesis: En esta clase se presentó el primer cineforo, en el cual vimos la película “El pasante de moda”, la cual trataba de una empresa textil que necesitaba mano de obra mayor para mejorar su reputación. Esta pasantía le llegó a Ben, el protagonista de esta obra. Él es un adulto mayor que aceptó el trabajo por su vasta experiencia laboral y conocimiento en el área. Seguimos su historia a través de la empresa, la discriminación que recibe por la edad, el crecimiento de su relación con la jefa de la empresa y otros personajes.

Comentario 7: Tengo que admitir que en un principio esta película no me estaba enganchando, pero conforme fue avanzando me fue agradando más y más, esto debido a el tono y la enseñanza que da, además de los momentos cómicos que no podían hacer falta. Por otra parte, me agradó cómo Ben, a pesar de la discriminación y estereotipos, logró demostrar sus capacidades sin importar su edad.

- Semana 9:

Síntesis: En esta semana se hizo un círculo de discusión improvisado, en el cual varios compañeros, yo incluido, tuvimos un debate acerca de las cosas a favor y en contra de la longevidad. Después de este debate, mi grupo y yo expusimos acerca de los síndromes geriátricos, específicamente el síndrome de úlceras por presión, el síndrome de Alzheimer, el síndrome de inmovilidad, el síndrome de incontinencia urinaria e incontinencia fecal.

Comentario 8: Fue interesante estudiar sobre los síndromes geriátricos junto con mis compañeros, las causas y consecuencias de estos, las afectaciones reales que estos conllevan, las formas de evitarlos y el estudio de campo, que en mi caso consistió de visitar a la abuela de mi roommate para hacerle unas preguntas, a los cuidadores que tiene, acerca de la inmovilidad que ella presenta.

- Semana 10:

Síntesis: en la clase de la semana 10 se estudiaron los estilos de vida saludable, a través de la exposición de los compañeros; esta se enfocaba en alimentación, actividad física, higiene del sueño, salud mental y salud sexual. Por otra parte, se leyó “El sistema de pensiones en Costa Rica y sus desafíos” y se realizó una comprobación de lectura con respecto a este.

Comentario 9: La primera parte de la clase fue muy útil para realmente llevar una vida saludable, por medio de cada uno de los temas que mencionaron los compañeros. La segunda mitad de la clase fue interesante ya que es importante tener en cuenta los desafíos que tiene el sistema de pensiones costarricense, ya que este será el que nos mantendrá dentro de unos 40 años, si aún existe para ese entonces.

- Semana 11:

Síntesis: En esta semana se dio la galería de proyectos de vida, en la cual presentamos y revisamos estos proyectos entre todos los compañeros, se vieron diseños muy originales y creativos. Más adelante se mostrarán algunos de mis favoritos.

Comentario 10: Es prioridad saber el rumbo que uno quiere tomar en esta vida, y el proyecto de vida es una herramienta perfecta para visualizarlo. Por esto es que esta clase fue tan importante, porque no fue una simple evaluación, sino que fue un paso para lograr el futuro que se escribió en ese mismo proyecto de vida.

- Semana 12:

En esta semana se realizó la evaluación al docente y los compañeros expusieron sobre los nuevos desafíos del mercado laboral. Esta última consistía de problemas para encontrar trabajo en los últimos años, como el reemplazo de la mano humana por la automatización tecnológica, la desigualdad de género, ya que en múltiples trabajos se remunera mejor al hombre que a la mujer, en el mismo puesto; de la misma manera, al hombre se le da mucho menos en la licencia de natalidad, contrario a esto, la mujer recibe 4 veces el tiempo del hombre, al menos en el caso de Costa Rica. Por último, se habló de la afectación del estado actual del sistema de pensiones costarricense.

- Semana 13:

Síntesis: En esta semana la clase inició con una división de la clase en 3 grupos, los cuales debían montar una simple exposición del tema de la semana: la dependencia en los adultos mayores. Luego de las 3 exposiciones, un cuarto grupo dio críticas acerca de cada exposición. Ya después, el resto de la clase fue girando en torno a la profesora explicando el tema y los compañeros comentando experiencias relacionadas con el tema.

Notas:

Envejecer en el siglo XXI supone grandes desafíos, no todas las personas vivirán más y de una forma sana (debido a los estilos de vida de la juventud actual), esto influye en los ingresos, el estilo de vida y el entorno con el que se convive. La demografía permite predecir lo que ocurrirá en el futuro. Sexagenario (persona de 60 o más años) y sexafesencia (se acerca al concepto de adolescencia, pero para personas de 60 años o más). La gente de los 60-70 están estrenando la sexafesencia. Viejenials (la cuarta edad) son los que determinan la economía a futuro). Esto implica transformar el sistema de pensiones y la asistencia sanitaria. Se lucha contra la soledad y se representa la educación. Se pueden tomar pastillas para mejorar la defensa, haciendo que vivamos más de 150 años.

- Semana 14:

Síntesis: La semana 14 se enfocó en el segundo cineforo, el cual consistía en ver 2 de los 4 documentales de la longevidad en zonas azules; estas zonas azules consisten de zonas con un índice de mortalidad muy reducido y longevidad muy aumentado. Yo me enfoqué en el documental de Okinawa, un pueblo de Japón. En este se encuentra una de las poblaciones más sanas y con menos índice de obesidad en el mundo, esto debido a sus ultras sanos hábitos alimenticios y el 8 de 10, es decir, comer hasta el 80%, no al 100%.

Comentario 11: Estudiar y analizar el estilo de vida de los ciudadanos de Okinawa no solo fue interesante, sino que puede dejar valiosas lecciones de vida, lecciones que pueden hacer que se tenga una vida plena, alcanzando la longevidad sana.

Notas:

¿Hasta qué punto el asunto de la jubilación ha contribuido a la construcción de una imagen negativa de la vejez?

Se tiene la creencia que el adulto mayor que se jubila es inútil, incapaz y ya no puede trabajar, por ende, se cree que con la vejez vienen todos esos males.

El envejecimiento productivo se refiere a la forma en la que podemos envejecer sin dejar de ser miembros activos y productivos dentro de la sociedad en la que vivimos.

En la sociedad moderna la persona mayor ha sido construida desde un paradigma asistencial y excluyente. Se ha generalizado la idea de los adultos mayores dependientes.



Se ha surgido un nuevo paradigma porque es necesario hoy en día crear una nueva mentalidad sobre el envejecimiento, ya que las personas viven más y es necesario que lo hagan de forma saludable.

Se recomienda la adopción de estilos de vida saludable y participación activa en el propio cuidado, brindar apoyo, oportunidades para la educación y el aprendizaje continuo durante toda la vida. Paz y protección frente a la violencia y el abuso. Llevar a cabo talleres de acondicionamiento de vida.

Este nuevo paradigma trae nuevos aportes como hacer partícipes a los adultos mayores en las actividades diarias relacionadas con la dependencia.

Ser viejo es cuando los recuerdos son mayores que los proyectos.

- Semana 15:

Síntesis: Esta clase se enfocó estrictamente en las pensiones de Costa Rica. Una parte fue por parte de los compañeros, que se enfocaron en las pensiones desde una perspectiva de género, y por otra fue la profesora, que explicó los retos del sistema de pensiones actual. La presentación de los compañeros trató el tema de la disparidad que se crea en las pensiones con respecto al género; esto incluye: el que la mujer pueda pensionarse 5 años antes que el hombre, las desigualdades salariales dependiendo del género, las problemáticas que presentan las pensiones actuales y la viabilidad de seguir con este sistema.

- Semana 16:

Síntesis: La clase de la semana 16 se enfocó en la lectura del libro “Alarga tu esperanza de vida” de David A. Sinclair, esta obra trata temas como lo es la información epigenética, la importancia de una dieta equilibrada, la efectividad del ejercicio regular (especialmente el aeróbico), el uso de suplementación, la relevancia del constante monitoreo de salud y el cuidado del bienestar mental y social. La clase consistió de un análisis de la obra mediante una comprensión de lectura de esta, la cual se concretó mediante respuestas de varios estudiantes a cada pregunta.

Comentario 12: El libro de Sinclair es uno de los más ricos en materia de una vida longeva y saludable, no solo por la inmensa cantidad de recomendaciones que da el autor, sino estilos de vida y varios consejos vitales que todos deberían seguir en su día a día. Por esto es que creo que esta lectura es tan importante, porque es tan llena de sabiduría y todos deberían leerla, especialmente si uno se encuentra en una etapa temprana de la vida.