



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

Programa de Orientación para Adultos Mayores

Natalia Ciano

Orientación y Sociedad N.º 22 (2), e055, Transferencia en Extensión, 2022

ISSN 1851-8893 | <https://doi.org/10.24215/18518893e055>

<https://revistas.unlp.edu.ar/OrientacionYSociedad>

Facultad de Psicología | Universidad Nacional de La Plata

La Plata | Buenos Aires | Argentina

Programa de Orientación para Adultos Mayores

Orientation Program for Seniors

Natalia Ciano, nataliaciano@gmail.com*

Universidad Nacional de La Plata/Asociación Iberoamericana de Orientación
Educativa y Laboral, Argentina

Recibido 20/8/2022 - Aceptado 28/10/2022

* Doctora, licenciada y profesora en Psicología, especialista en Orientación Educativa y Ocupacional (Universidad Nacional de La Plata) y docente de Psicología Preventiva, UNLP.

Resumen

A partir de la investigación que diera por resultado la tesis doctoral *Proceso específico de orientación para adultos mayores* (Ciano, 2018) se desarrolló e implementó en el Centro de Orientación Vocacional Ocupacional de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata, una propuesta de intervención para acompañar a esta población en la elaboración y concreción de proyectos educativos, personales, laborales y/o sociales y así promover un envejecimiento activo y saludable. Dicha intervención se diseña sobre la base de la articulación de dos modelos: el modelo teórico operativo en orientación (Gavilán, 2006) y el modelo de envejecimiento activo (Organización Mundial de la Salud, 2002). Dado lo novedoso de la propuesta, este programa se ofrece como una intervención flexible, posible de ser adaptada según el contexto y ámbito de aplicación, teniendo en consideración para dicha adaptación aspectos institucionales. Además, como la mayoría de las técnicas en orientación se han elaborado para adolescentes, deben ser adaptadas. Respecto al contexto, la pandemia de COVID-19 ha introducido la modalidad virtual en muchas actividades, y algunas personas mayores han hecho uso de la tecnología con resultados satisfactorios, de modo que se plantea como una modalidad posible en este caso, con las adecuaciones necesarias.

Palabras clave

envejecimiento, orientación, proyectos, extensión, programa.

Abstract

Based on the research that resulted in the doctoral thesis *Specific guidance process for older adults* (Ciano, 2018), an intervention proposal was developed and implemented in the Centro de Orientación Vocacional Ocupacional of the Facultad de Psicología of the Universidad Nacional de La Plata to accompany this population in the elaboration and realization of educational, personal, labor and/or social projects” and thus promote active and healthy aging. Said intervention is designed on the basis of the articulation of two models: the theoretical operative model in orientation (Gavilán, 2006) and the active aging model (Organización Mundial de la Salud, 2002). Given the novelty of the proposal, this program is offered as a flexible intervention that can be adapted according to the context and scope of application, taking institutional aspects into account for said adaptation, as well as considering that most of the techniques in guidance have been developed for adolescents, with which they must also be adapted. Regarding the context, the COVID-19 pandemic has introduced the virtual modality in many activities, and some older people have used technology with satisfactory results, so it is proposed as a possible modality in this case, with the necessary adjustments.

Keywords

aging, guidance, projects, extension, program.

Marco teórico

El marco teórico que sustenta esta intervención articula el modelo teórico operativo en orientación desarrollado por la dra. Gavilán (2006) y el modelo de envejecimiento activo (Organización Mundial de la Salud, 2002).

El primero, habida cuenta de la expansión del campo disciplinar de la orientación, permite extender sus aplicaciones a otros destinatarios. Concibe la orientación como un proceso continuo que opera a lo largo de la vida del sujeto, en diferentes momentos del ciclo vital: pubertad, adolescencia, juventud, adultez y vejez. Esta concepción amplía, entonces, las posibilidades de intervención a distintas etapas evolutivas, así como también a las diferentes experiencias que involucran situaciones de elección.

El segundo, a su vez, pone de manifiesto una nueva perspectiva de la vejez y del envejecimiento, a partir de la inclusión de las posibilidades presentes en esa etapa. Alude a la plena realización de todas las dimensiones del ser humano, lo que involucra un buen estado de salud, la participación social y la realización personal.

Ambos señalan las características propias de nuestra época, en la que aparece una distribución demográfica particular, debido al aumento de las expectativas de vida y sus proyecciones, con el incremento progresivo del envejecimiento poblacional en el mundo y en nuestro país. Se configura de este modo una situación crítica de problemáticas individuales, sociales y sanitarias, que necesitan ser solucionadas. Consecuentemente, se han desarrollado planes y programas destinados a la población de referencia desde distintos campos disciplinares y áreas de gestión.

En nuestro caso, el de la orientación, aparece con nitidez la insuficiencia de acciones dirigidas a este grupo etario, más allá de las diferentes propuestas de programas y actividades específicos, que, sin embargo, no cuentan siempre con la inclusión de estrategias orientadoras.

De este modo la propuesta de un proceso específico grupal de orientación para adultos mayores intenta dar respuesta a la situación detectada. Se trata de una propuesta de *modalidad clínica*, cuyo aspecto central es considerar quién elige y cómo elige (Bohoslavki, 1985).

Objetivos

General

- Promover la elaboración y concreción de proyectos educativos, laborales, personales y sociales que favorezcan un envejecimiento activo y saludable.

Específicos

- Reflexionar sobre esta etapa de la vida con el propósito de comprender los cambios que la acompañan.
- Enfatizar las adquisiciones y no solo las pérdidas ocurridas en el proceso de envejecimiento.
- Identificar recursos y habilidades personales con el propósito de fortalecer la autoestima en el reconocimiento de sí mismo.
- Recuperar y capitalizar las experiencias vividas y resignificarlas para la elaboración de nuevos proyectos.
- Reconocer potencialidades, fortalezas y competencias tanto individuales como grupales y/o comunitarias.
- Reconocer los factores que operan como facilitadores u obstaculizadores; detectar distorsiones y hacerlas visibles a fin de intervenir preventivamente.

- Promover el aprendizaje de estrategias satisfactorias para la elaboración de nuevos proyectos.

Estructura del encuadre

Los destinatarios son personas de 60 años de edad o más sin alteraciones mentales.

La modalidad remite a la especificación, composición, frecuencia y temas a abordar en el proceso específico grupal, y si los encuentros son presenciales o virtuales.

Se trata de un proceso específico grupal a desarrollar con un grupo de no más de 9 integrantes entre 8 y 10 encuentros de frecuencia semanal de una hora y media de duración. En simultáneo, si fuera necesario, se pueden realizar entrevistas individuales.

Aspectos institucionales

Si el programa se insertara en una institución es relevante analizar una serie de aspectos. A continuación, se mencionan alguno de ellos: historia de la institución, objetivos, funciones, personal que trabaja en la institución, relación de la institución con la comunidad y con otras instituciones, análisis de aliados y/o oponentes al programa a implementar, características edilicias (considerando que sea accesible para las personas mayores).

Secuencia y constituyentes del proceso específico grupal

En atención a la modalidad clínica grupal y a las características de los miembros incluidos, sin desmedro de la importancia central de la interacción participantes-orientador, se sugieren algunas técnicas e instrumentos destinados a facilitar y promover

dicha interacción, señalando en muchos casos las alternativas posibles. Las actividades que se plantean no son exhaustivas sino ejemplos, a veces alternativos, de cómo abordar en cada encuentro la concreción de los objetivos perseguidos de la manera más parsimoniosa. Se trata de “momentos flexibles”, ya que los temas se pueden enfocar, esclarecer y profundizar interpretando recursivamente el conjunto de la información a lo largo del proceso, más allá de que por razones didácticas se las plantea en un orden determinado.

Preentrevista y entrevistas preliminares

El primer contacto se considera a modo de preentrevista, destinada a establecer la posible concurrencia. Debe registrarse si es personal o telefónica. Este primer contacto variará de acuerdo con el lugar en el que se realice (un consultorio privado o una institución pública o privada), dado que puede estar o no mediado por personal auxiliar.

Luego se llevan a cabo entrevistas preliminares individuales para conformar el grupo, destinadas a recabar la siguiente información: fuente de información, demanda expresada y la expectativa respecto del proceso, y prediagnóstico sobre el grado de orientabilidad del sujeto (Gavilán y Souto, 1983). El concepto de orientabilidad se refiere en este caso al nivel de compromiso personal ante la posibilidad de elaboración de un proyecto nuevo —objeto proyecto— (Ciano, 2018), a diferencia de la elección vocacional —objeto carrera— en los adolescentes. Asimismo, es necesario asegurar la disposición a participar en un dispositivo grupal, común entre los jóvenes, menos frecuente entre los mayores.

Primer encuentro: objetivos, encuadre y actividades

Objetivos

- Promover/facilitar el conocimiento de los participantes.
- Elaborar el diagnóstico de orientabilidad a partir de profundizar el prediagnóstico realizado en la entrevista preliminar.
- Conocer expectativas. Explorar cómo se decidieron a participar, si alguien los alentó.
- Establecer el encuadre y esclarecer cuestiones referidas al proceso específico en particular y a la orientación en general.

Especificación del encuadre

Roles. Se debe especificar cuál es el rol del coordinador, del observador (si lo hubiera) y de los participantes. Se sugiere incluir un observador participante ya que la demanda de estos grupos es elevada y la cantidad de material que exponen también.

Cantidad de encuentros y duración. El encuadre se considera flexible (se prevén entre 8 y 10 encuentros, de una hora y media de duración). Las sesiones o los encuentros de 90 minutos de duración, que suelen utilizarse generalmente con adolescentes, pueden resultar breves, tanto por el material como por la intensidad de la participación, que suelen ser mayores. De todas maneras, se sugiere no extenderse más allá de los 120 minutos por sesión o encuentro, ya que es el tiempo óptimo de atención/concentración continua.

Tipo de dispositivo: En este caso grupal, con posibles entrevistas individuales si fuera necesario.

Lugar del encuentro: Tiene que ser un espacio accesible para las personas mayores.

Honorarios si los hubiera.

Seguimiento: En caso de tratarse de una propuesta para una institución, el encuadre se establecerá también con los directivos o personas responsables de la toma de decisión.

Actividades

a) *Actividades de presentación.* Se puede facilitar la presentación de los participantes a través de la utilización de diferentes técnicas e instrumentos y de la realización de diversas actividades. Por ejemplo:

Ficha inicial. Se trata de un material escrito destinado a recabar datos personales (puede solicitarse además del nombre el apodo, pues el uso del sobrenombre es frecuente en los adultos mayores y en ocasiones sustituye al nombre de pila); la trayectoria educativa y/o laboral: profesión u oficio, las razones de elección de una carrera en el caso de haberla realizado, la situación en cuanto al retiro laboral (si es próximo, si ya se efectuó), el tipo de trabajo actual o pasado (en relación de dependencia o independiente), el número de horas semanales de trabajo, la percepción de haberes jubilatorios o de pensión; las actividades que realiza actualmente en el tiempo libre y las expectativas frente a este proceso de orientación.

Complementariamente puede utilizarse la técnica *telaraña o red de vinculación*, o bien la *presentación adjetivada* (Bustillos de Núñez y Vargas Vargas, 1999) para favorecer la presentación y participación.

Frases incompletas. Se trata de una técnica de frases incompletas, destinada a completar por escrito diez frases que comiencen con la expresión “Yo soy”. Esta actividad permite abordar la identidad personal, cómo se percibe el sujeto y

cómo lo hacen los otros, qué esperan de él y qué espera él de ellos. De ser utilizada en el momento de presentación, luego se retomará en los encuentros de profundización al abordar el tema de las identificaciones y la identidad ocupacional (adaptada del Test de Completamiento de Frases para Orientación Vocacional —TCF-OV—, Álvarez et al., 2003, p. 241).

b) Actividades para delimitar el encuentro y el proceso. Se sugieren indagar en los antecedentes en orientación educativa y ocupacional. Puede indagarse verbalmente si han participado alguna vez en un proceso de orientación vocacional, sea como orientados o como orientadores, y, en tal caso, cómo fue la experiencia. En caso de no haber participado, se les pedirá que especifiquen qué conocen acerca de la orientación para así poder detectar posibles distorsiones (puede ser a través de la experiencia de un nieto, del conocimiento corriente que tengan, etc.). Posteriormente se indaga qué entienden por proyecto, qué tipos de proyectos conocen (laborales, personales, educativos, sociales, a corto, mediano y largo plazo).

c) Actividades para explorar expectativas.

Hoja de expectativas. Cada participante responde de manera individual por escrito. El coordinador (u orientador) hace una síntesis y evalúa si las respuestas se ajustan o discrepan respecto de los objetivos del proceso.

d) Actividad para analizar la proyección del sujeto en el tiempo. Se analiza cómo se proyectan dentro de un periodo determinado de tiempo (3, 5, 10 años), a partir de una consigna disparadora y posterior representación gráfica. La cantidad de años a considerar depende en gran medida de la edad promedio del grupo en cuestión; si fuera un grupo muy añoso puede disminuirse, debido al cambio de las expectativas de vida.

e) Actividades de cierre

Vivencia sobre el encuentro. Se solicita que respondan de manera grupal y de forma oral a la pregunta “¿Cómo se van hoy?”.

Palabra de síntesis. Se entrega a cada participante un papel con forma de huella en el que se le solicita que escriba una palabra que sintetice lo sentido en el encuentro actual.

Estas actividades de cierre se repiten en cada uno de los encuentros posteriores.

Segundo y tercer encuentro

Objetivos

- Brindar un espacio para el autoconocimiento.
- Abordar cuestiones referidas a la identidad y a la autoestima en esta etapa para establecer posibles factores obstaculizadores y/o facilitadores internos con relación a la elaboración de proyectos.
- Reflexionar sobre el apoyo de otros significativos.

Actividades

a) Actividades de apertura: Estas actividades se repiten en los sucesivos encuentros.

Síntesis del encuentro anterior: El encuentro se inicia retomando el trabajo realizado en el encuentro anterior e incorporando emergentes correspondientes al periodo transcurrido entre ambos encuentros.

b) Actividades de desarrollo: En ambos encuentros pueden implementarse las siguientes actividades:

Cuestionario Mi envejecer (Zarebski, 2005). Se trata de un cuestionario destinado a indagar las perspectivas frente al envejecimiento y la vejez.

Mi valija de viaje (Müller, 1998). Se propone revisar los factores facilitadores y/u obstaculizadores que pueden presentarse para la elaboración de proyectos a corto y mediano plazo. Se puede cambiar el término “viaje” por el de “paseo” toda vez que se estime que el primero pueda estar asociado a partida, entendida como muerte, que pueda despertar aspectos ansiógenos en relación con la finitud y a su vez movilizar aspectos latentes de duelos no elaborados.

Alternativamente a la actividad “Yo soy...” puede solicitarse que escriban un *relato sobre el tema “yo”*, en un tiempo determinado y que incluya todo lo que se considere importante (extraído de Álvarez et al., 2003, p. 229), de hasta una carilla de extensión. Para su análisis se considera la implicación personal, el nivel de autoestima, las relaciones vinculares con personajes de su entorno, la dimensión temporal, el nivel de aspiraciones, sintaxis, vocabulario, extensión, estructura del relato y características de la escritura.

Otra opción sobre la misma temática corresponde al cuestionario de autoconocimiento con frases para indicar identificaciones (Gómez Marroquín et al. 2008, p. 39).

Interacción social. A través de intercambios verbales dentro de la dinámica grupal se trata de identificar redes y ámbitos de vinculación social, la posibilidad de establecer otros o, en sentido contrario, su eventual disminución, aludiendo, además, a los recursos disponibles en cada uno ellos.

c) *Actividades de cierre*: Ídem encuentro anterior.

Cuarto encuentro

Objetivos

- Visibilizar y reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos y los deseados o postergados.
- Capitalizar la experiencia.
- Identificar ámbitos de aprendizajes.

Actividades

a) *Actividades de apertura*: Ídem anterior

b) *Actividades de desarrollo: Aprendizajes*. Consiste en ofrecer una hoja con preguntas a responder referidas a distintos aspectos:

a) *Trayectoria de aprendizaje*, para rescatar aquellos aprendizajes que puedan ser aplicados al proyecto futuro, se enfatizan también aquellos aprendizajes deseados.

b) *Aprendizaje continuo*, para rescatar los aprendizajes actuales y su naturaleza. Intenta explorar la flexibilidad y los intereses que se ponen de manifiesto.

c) *Resignificación de aprendizajes previos*, para capitalizar la experiencia vivida.

Alternativamente puede utilizarse el pedido de redacción de una *autobiografía*, focalizada en este caso en los aprendizajes adquiridos y los ámbitos de adquisición.

c) *Actividades de cierre*: Ídem anterior.

Quinto y sexto encuentros

Objetivos

- Revisar intereses expresados, manifiestos, medidos, inventariados.
- Reflexionar sobre el uso del tiempo libre y el desarrollo del ocio.

Actividades

a) *Actividades de apertura:* Ídem anterior

b) *Actividades de desarrollo*

Imágenes ocupacionales de Rascovan (2006). Una variante de esta actividad consiste en solicitar, previamente a este encuentro, que seleccionen imágenes sobre actividades y ámbitos con los que se sienten identificados. Se trata de una actividad individual que luego se comparte con el grupo. Otra variante puede ser ofrecer una lista de actividades que contemplen algunas referidas al ocio y otras relacionadas con tareas domésticas y/o con algunas obligaciones, solicitando que indiquen con cuáles se identifican y cuáles les resultan satisfactorias.

Instrumentos de indagación de intereses. Pueden utilizarse instrumentos disponibles como, por ejemplo, el Cuestionario de Intereses Profesionales —CIP— (Fogliatto, 1991). Una de las desventajas es que no está diseñado específicamente para la población adulta mayor y puede resultar un poco extenso (por la cantidad de ítems, que pueden confundir por su reiteración). Otro de los instrumentos pasible de ser utilizado es el Test de Completamiento de Frases para Orientación Vocacional —TCF-OV— (Álvarez et al., 2003), que ofrece una sistematización de los resultados en ocho categorías: expectativas de vida y expectativas vocacionales, actitudes hacia el estudio, actitudes hacia el trabajo,

expectativas de los demás, toma de decisiones, barreras para la elección y necesidades, causas de miedos y ansiedad e imagen general de sí mismo.

En ambos casos debe considerarse que se incluyen expresiones enfocadas más bien hacia la población adolescente y joven y necesitan adaptaciones para la población de adultos mayores.

Intereses y motivaciones relativas al pasado, presente y futuro. Se entrega una hoja a cada participante con preguntas referidas a actividades. Luego de responderlas se debe completar un esquema en el que se indica el tiempo al que corresponden las diferentes actividades —cuáles realizaban en el pasado, cuáles en el presente y cuáles quisieran realizar en el futuro— (Gómez Marroquín et al., 2008).

En caso de que en el grupo participen solamente mujeres, sería interesante trabajar aquellas posibilidades de elección que estuvieron condicionadas por razones de género, tomando en cuenta, además, la situación contemporánea de la mujer. De todas maneras, no solo las mujeres han visto condicionadas sus elecciones; algunas actividades también estuvieron “prohibidas” o “mal vistas” para los hombres. De modo que resulta interesante trabajar el tema sobre cómo han elegido (en el caso de haber podido) según lo que en esa época se esperaba del ser hombre o mujer. Esto puede liberar a las elecciones futuras de condicionamientos tanto de género como de edad.

c) Actividades de cierre: Ídem anterior

Séptimo encuentro

Objetivos

- Elaborar el esbozo de cada proyecto.
- Abordar el pasaje de lo ideal a lo posible.
- Analizar fantasías, ansiedades, tolerancia a la frustración, miedos en relación con la elaboración y/o concreción de proyectos.

Actividades

a) Actividades de apertura: Ídem anterior

b) Actividades de desarrollo: *Esquema del proyecto.* Se entrega a cada participante una hoja con un cuadro impreso para que lo complete con relación al proyecto. Al finalizarlo, se trabaja la siguiente consigna: “Imagínese concretando su proyecto: ¿Qué siente? ¿Qué opina su entorno?”. Puede complementarse con el pedido de elaboración de un *collage del proyecto*.

c) Actividades de cierre. Ídem anterior a la que se adiciona la *búsqueda de información*. Se indica que para el próximo encuentro busquen información referida al proyecto en cuestión.

Octavo encuentro

Objetivos

- Revisar e intercambiar la información recabada.
- Ofrecer fuentes de información.

Actividades

a) Actividades de apertura: Ídem anterior

b) Actividades de desarrollo

Síntesis sobre la concreción de proyectos. Se lleva a cabo una puesta en común de la información que cada participante encontró sobre ámbitos de concreción de su proyecto.

Búsqueda y sistematización de información. Para este encuentro es interesante disponer de una computadora con acceso a internet para colaborar en la búsqueda de información si fuera necesario. Este acompañamiento en la búsqueda se denomina *información orientada* (Gavilán, 2006). Se puede incluir información que atienda a la oferta de los campos de salud, de educación, laboral-económico y de políticas sociales, de acuerdo con las necesidades específicas de cada participante en relación con el esquema del proyecto elaborado. Por ejemplo, se puede compartir información sobre distintos programas nacionales y/o provinciales donde se ubican las actividades propuestas por las distintas unidades académicas, las propuestas por PAMI, las que se ofrecen en los clubes barriales, etc.

Esquema final del proyecto. Se completa el cuadro del esquema del proyecto con la información recabada.

c) *Actividades de cierre.* Ídem encuentro 8.

Noveno encuentro

Objetivos

- Diseñar el proyecto final.
- Iniciar el cierre del proceso.

Es importante al trabajar con esta población abordar el duelo del proceso, del grupo y de la coordinación de manera anticipada, las fantasías de muerte que pueden surgir y la dimensión del tiempo.

Actividades

a) Actividades de apertura: Ídem anterior

b) Actividades de desarrollo: Esquema final del proyecto. Se retoma el esquema anterior (que contenía el esbozo del proyecto) y se realizan los ajustes necesarios.

c) Actividades de cierre: Ídem anterior.

Décimo encuentro

Objetivos

- Sintetizar lo transcurrido durante el proceso específico.
- Realizar una devolución grupal e individual.
- Evaluar el proceso específico.

Actividades

a) Actividades de apertura: Ídem anterior.

b) Actividades de desarrollo

Síntesis. El coordinador realiza una síntesis de lo trabajado en cada encuentro.

Evaluación. Se entrega a cada participante una ficha de evaluación con preguntas a responder. Luego, las respuestas pueden socializarse de manera oral.

Devolución y cierre. Se sugiere una devolución grupal y otra individual. Esto puede efectuarse en el mismo encuentro si se dispone del tiempo suficiente (según la cantidad de participantes que finalicen el proceso). De lo contrario, en el transcurso de la misma semana o al finalizarla pueden realizarse entrevistas para llevar a cabo las devoluciones individuales.

Mensaje. Se solicita a cada participante que en una hoja en blanco escriba un mensaje que quisiera transmitir sobre su vivencia en el proceso específico, destinado a otro adulto mayor.

Seguimiento

El tiempo acordado del encuentro siguiente posterior a la finalización del proceso específico grupal, destinado a realizar un seguimiento sobre la marcha de los proyectos elaborados, dependerá de las características del grupo y de cuál ha sido la resolución de dicho proceso. Se sugiere que no se realice en un plazo menor a los tres meses desde el último encuentro. Pueden establecerse contactos telefónicos durante ese lapso. Dependerá también de la época del año en la que se ha finalizado. Si los proyectos elaborados son educativos, el iniciar su concreción dependerá de la posibilidad de su ubicación en el ciclo lectivo actual. El seguimiento puede involucrar uno o varios encuentros, según la necesidad, situación que debe especificarse en el encuadre; esto está en relación con la flexibilidad de este encuadre. En estos encuentros se indagarán la situación actual del participante, el grado de avance en la concreción del proyecto, los factores obstaculizadores y/o facilitadores surgidos.

Discusión y conclusiones

La orientación, concebida como un proceso continuo a lo largo de la vida, puede ofrecer herramientas a la población objeto de estudio y puede ayudar a adoptar un estilo de vida saludable concomitante con la elaboración de proyectos.

Nuestra perspectiva de trabajo para la elaboración de la propuesta de orientación que ofrecemos parte de considerar como características positivas de la vejez la sabiduría, el conocimiento y la experiencia y de incluir estas intervenciones dentro del enfoque de salud integral (Gavilán, 2015).

El proceso específico, que adaptamos al grupo etario considerado, destaca la consideración de la singularidad. Aquí, lo fundamental de la orientación tiene que ver con que el sujeto pueda decidir dónde incluirse, repreguntarse e interrogarse sobre intereses, motivaciones y deseos y no solo ocupar un tiempo libre.

A modo de conclusión, cabe señalar que en todos los casos se trata de sugerencias flexibles, teniendo en cuenta las características de los participantes, con trayectorias de vida diferentes, a ser consideradas en la singularidad de cada caso como núcleo central de la propuesta.

Los escasos antecedentes en el tema conducen, por otra parte, a la especificación de tales técnicas e instrumentos, sobre los cuales debe hacerse la siguiente advertencia: no todos están elaborados para ser aplicados a los adultos mayores, de modo tal que se los debe interpretar con las moderaciones del caso.

Referencias

- Álvarez, L., Arce Michel, J. y Wasser de Diuk, L. (2003). Las técnicas proyectivas. En M. M. Casullo, A. N. Cayssials, M. Fernández Liporace, L. Wasser De Diuk, J. Arce Michel y L. Álvarez, *Proyecto de vida y decisión vocacional* (pp. 201-257). Paidós.
- Bohoslavasky, R. (1985). *Orientación vocacional. La estrategia clínica*. Nueva Visión.
- Bustillos de Núñez, G. y Vargas, L. (1999). *Técnicas participativas para la educación popular*. Centro de Estudios y Publicaciones Alforja.
- Ciano, N. (2018). *Proceso específico de orientación para adultos mayores*. Tesis de doctorado. Facultad de Psicología, Universidad Nacional de La Plata.
<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/66102>
- Fogliatto, H. (1991). *Cuestionario de Intereses Profesionales. Manual*. Guadalupe.
- Gavilán, M. (2006). *La transformación de la orientación vocacional. Hacia un nuevo paradigma*. Homo Sapiens.
- Gavilán, M. (2015). *De la salud mental a la salud integral. Aportes de la psicología preventiva*. Lugar.
- Gavilán, M. y Souto, G. (1983). La primera entrevista en el proceso de orientación vocacional. *Revista de Psicología*, 9, 25-27.
<https://revistas.unlp.edu.ar/revpsi/article/view/1056/1000>
- Gómez Marroquín, I., Herbosa Martínez, I., Martínez Rodríguez, S., Serrano Argüeso, M., Tomás Martínez, G. y Daprà Castro, E. (2008). *Guía para una jubilación*

satisfactoria. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte de España, Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad de España, Instituto de Mayores y Servicios Sociales de España (IMSERSO).

Müller, M. (1998). *Técnicas lúdicas en orientación vocacional*. Asociación de Profesionales de la Orientación de la República Argentina —APORA— (material didáctico destinado al curso de actualización de APORA).

Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: un marco político. Contribución de la OMS a la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37(S2). 74-105.

Rascovan, S. (2006). Imágenes ocupacionales (set de fotografías para orientación vocacional). Autoedición. <https://imagenesocupacionales.com.ar/>

Zarebski, G. (2005). *El curso de la vida: diseño para armar. Trabajo psíquico anticipado acerca de la propia vejez: mecanismos y efectos en el modo de envejecer*. Universidad Maimónides.