



**Coaching Ontológico Aplicado a:**

**“NUESTROS DESAFÍOS LUEGO DE LA JUBILACIÓN”**



**Ana Chapman**

**FCD5- 2013**



## INDICE

1- Tema a abordar.....	Páginas 3,4 y 5
2- Marco Teórico.....	Páginas 6,7,8 y 9
3- Hipótesis y Objetivos.....	Páginas 10 a 17
4- Desarrollo.....	Páginas 18 a 28
5-Conclusiones.....	Páginas 29 a 31
6-Bibliografía .....	



## 1-TEMA A ABORDAR

Abordaré este tema basado en mi experiencia personal. Quiero, a través del desarrollo de esta tesina dejar un espacio de pensamiento que puede dar a otras personas, ideas para planear sus propios desafíos a partir de una futura jubilación.

Este período que comienza en la comunicación por parte de la empresa y su cumplimiento efectivo nos provoca muchos de los Estados de Ánimo que se disparan, como también Emociones diversas que se presentan a diario, emanadas de nuestra caja de creencias.

Las emociones que sentí fueron:

**TRISTEZA**, estaba a punto de perder algo que valoraba, mi trabajo.

**MIEDO**, es esto el final de mi vida laboral?, podré lograr nuevos objetivos?

**ENOJO**: No me consideran, dejé aquí 30 años de mi vida.

En cuanto a los estados de ánimo hubo también algunos

**RESENTIMIENTO**: Me van a extrañar, igual no pienso volver



**RESIGNACIÓN:** Bueno, al final estoy en edad jubilatoria.

**ACEPTACIÓN:** Nuestras conversaciones internas nos dicen que nada es en contra nuestra.

**Simplemente era hora de dejar lugar a otros, había llegado el tiempo que pensar en  
Iniciar un nuevo camino, el de los “Desafíos después de la jubilación”**



Desde la mirada del Coaching Ontológico, esas emociones que nos cierran posibilidades, me llevaron a dudar sobre replantear mi vida. Salir del bloqueo y transitar el nuevo camino dando paso a las emociones que nos abren posibilidades, cambiando nuestro observador y declarando las emociones que nos conducen a desafiar los estados de ánimo que no nos permiten ver los positivos, es todo un esfuerzo para salir de mi puntito y comenzar a visualizar:



## **LA ALEGRÍA - EL ENTUSIASMO- LA GRATITUD- EL ORGULLO – EL ASOMBRO**

O sea que la alegría de haber cumplido con mi trabajo 30 años, hizo que apareciera el entusiasmo, para abrir nuevos caminos, nuevos desafíos. La gratitud hacia todo ese período ya pasado por haber tenido la oportunidad de realizarme como profesional, el orgullo de ser una persona de bien y el

Asombro porque el Coaching Ontológico me fue mostrando las herramientas para la transformación personal.

**“Para salir de un bloqueo emocional negativo es vital remontarse al origen de la emoción que causó el estancamiento. El compromiso con la acción es una decisión voluntaria”**



**DR. David Burns**



## 1- MARCO TEÓRICO

Cuando comenzamos nuestra historia laboral, pensamos en un diseño de nuestro futuro que a veces se modifica según las circunstancias de la vida.

Era muy joven cuando ingresé a una empresa que comenzaba a vender tickets de almuerzo para personal de empresa. En un principio, como inicial, hice trámites bancarios, entrega de los tickets a los clientes, etc. Al mismo tiempo comencé a estudiar para Técnica Radióloga, carrera terciaria que finalicé 3 años después y para ese entonces tenía cargo en esta empresa, primero como Gerente y luego llegué a la vicepresidencia, con un sueldo superior al que hubiese recibido por lo que estudié, además de estar formando parte de un lindo proyecto.

De todos modos en los años siguientes siempre estuve incorporando conocimientos, sobre todo dentro del departamento de Recursos Humanos, computación, etc.

Años mas tarde ingresé a una empresa de provisión de Personal Eventual, desarrollando una carrera integral en el área de Recursos Humanos con especialidad en Selección Personal, hasta ocupar una gerencia, permaneciendo en la misma hasta los 64 años, en que me retiré. Qué fácil es expresar 30 años de trayectoria no?



Dentro del período, uno forma familia, cría hijos, acompaña los estudios y el crecimiento de los mismos. Todo ese tiempo que estoy resumiendo en realidad pasa como un suspiro en nuestras vidas, son muchos años que desaparecen sin darnos cuenta, muy ocupados en esa hermosa tarea.

Mi carrera en la empresa continuó su marcha hacia adelante, uno tiene oportunidad de desarrollar nuevos temas, presentar proyectos, hice cientos de búsquedas de personal de todos los rubros tanto en Buenos Aires, como en varias provincias argentinas, que necesitaron de muchas más entrevistas con posibles candidatos/as que me sumaron mucha experiencia tanto profesional como de vida, dado que uno conoce tantas personas diferentes, con sus creencias devenidas de las familias que integraban, abuelos quizás provenientes de otras provincias argentinas o de otros países que fueron imprimiendo su sello en todos ellos y que a través de nuestras conversaciones relativas a sus vivencias personales y laborales fueron modificando y enriqueciendo mi persona.

Al mismo tiempo, me fui capacitando en las nuevas tecnologías y ahora formándome como Coach Ontológico, que abrió mi mente y me está dando pie a desarrollar esta tesina.

Nuestro país no tiene desarrollado ningún plan importante, para las personas que se están jubilando, creen que con los paseítos del Pami, (Obra Social de Jubilados y Pensionados) gimnasia en plazas, algo de computación, etc. “Todo está bien, para qué más, ya son grandes” yo les pregunto: “quién determina el tiempo de vida para seguir buscando nuevos sueños?”



Parece ser que en Argentina todos los que se jubilan tienen un perfil que solo les ha permitido ganar un básico de convenio de cualquier actividad, las empresas tienen grandes proyectos para determinado segmento de la dotación, considerando al personal de planta como “necesarios” y punto.

En Estados Unidos de Norteamérica está tan desarrollado el segmento que los invito a mirar la página de American Association of retired people, (Asociación americana de jubilados) como podrán

Observar sus miembros son de todo tipo de personas, jubilados de empresa o de donde sean, pero además como soporte para el crecimiento de la Asociación también hay actores, políticos, todos mayores que tienen sueños todavía, que no tienen vergüenza mediática a unirse a los otros miembros de la Asociación a no tener miedo, a unirse por medio de la membresía. Muchos son los sponsors que ofrecen grandes descuentos para los miembros. Todavía me cuesta imaginarme a actrices y actores que aunque nadie lo diga superan ampliamente los 55 años uniéndose a una magnífica asociación como esta, “yo no soy vieja/o como para eso” intuyo que dirían.

[www.aarp.org/espanol/](http://www.aarp.org/espanol/)

Y cuando lo abran fíjense en el artículo de Emilio Stefan (esposo de Gloria Stefan) que titula

**“TU EDAD NO ES UN OBSTÁCULO PARA CUMPLIR TUS SUEÑOS”**





Muchas ideas de desarrollo en esta parte de nuestras vida, depende también de trabajar en equipo, de unirnos a personas que quieran iniciar un nuevo camino, seríamos capaces de armar una asociación argentina de adultos mayores? No les parece buena idea?

Seguramente al finalizar esta certificación trabajaré sobre la concreción de la misma.



## 2- HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

La razón por la cual me interesa desarrollar este tema es porque considerando que en pocos años las nuevas generaciones, gracias a los avances de la Medicina, la vida sana y la concientización de los jóvenes sobre “vivir mejor”, la vida cada vez se prolongará más para el Ser Humano y sobre todo en países en desarrollo como el nuestro, todo lo expresado como desafíos que se realizaron en los Estados Unidos de Norteamérica probablemente encuentren eco en los países en desarrollo, dado que la edad jubilatoria, actualmente en 60 años para las mujeres y los 65 para los hombres, habrá quedado fuera de toda consideración.

No creo que sea cuestión de “ancianizar” las empresas sino comenzar a trabajar en capacitaciones para esos futuros “egresados”, para que puedan de ese modo, hacer trabajos desde sus casas, utilizando herramientas tecnológicas, creo que el teletrabajo se va a profundizar en los próximos años porque inclusive hoy ya hay actividades como las de Sistemas por ejemplo que bien podrían ser desarrolladas fuera de las oficinas, como soportes externos a empresas o como trabajadores independientes.

En un congreso de Teletrabajo al que concurrí el año pasado, conocí a una oradora inglesa que trabajaba en Japón, mi conocimiento del idioma me ayudó a escuchar las experiencias de ese país



respecto del teletrabajo. Decía la señora que en Japón en invierno es tan riguroso el clima, que la gente no puede salir de sus casas para ir a la oficina, entonces tienen desarrollado un sistema de trabajo a distancia que permite que todos cumplan con sus obligaciones sin arriesgar la posibilidad de accidentes en la nieve. Ya está institucionalizado que sea así y a veces por una semana trabaja toda la compañía a distancia.

El Ministerio de Asuntos internos de comunicaciones de Japón emitió un documento en 2011 diciendo que el teletrabajo puede mejorar la labor productiva y desarrollar un entorno de trabajo flexible que concuerde con el estilo de vida de los individuos. Que sería saludable considerando el poco nivel de nacimientos y la creciente ancianización de los individuos. De este modo las mujeres podrían atender sus trabajos y la crianza de sus hijos. Se espera que haya 7.000.000 de teletrabajadores para el 2015.

Los futuros retirados laborales se encontraran con una canasta de posibilidades que no están todavía ni siquiera desarrolladas en nuestro país y que cambiará la óptica sobre este momento de nuestras vidas.

Al mismo tiempo que las capacitaciones sucedan, se deberían contratar Coaches Ontológicos, para ayudar a esas personas a visualizar una nueva forma laboral, fortaleciendo sus auto-valoraciones, que seguramente estarán en esos momentos, débiles.

El Coaching les hará reconocer en ellos mismos, fortalezas que seguramente no creían tener, para



facilitar la identificación de sus emociones, miedos, sus estados de ánimo.

El objetivo de desarrollar este tema es la concientización de todos nosotros sobre el futuro de nuestras vidas

Los jóvenes piensan que sus jubilaciones están a muchísimo tiempo de distancia, y es así, en realidad, cuando tenemos 20 años, una persona de 35 es vieja, y sin embargo pasaron solo 15 años desde su edad.

Cuando tenemos los 35 pensamos que una persona de 50 años, es bastante joven, porque ya somos adultos, y tenemos conciencia que son solo 15 años otra vez.

Cuando llegamos a los 60, no consideramos que los de 70 años sean viejos tampoco, “son gente grande”, decimos.

Porque al pasar la vida vemos que todo depende de nosotros, que la percepción de la edad está también dentro de nosotros es real que seamos grandes, pero les pregunto:

### **NO SON CAPACES DE DESAFIARSE?**

El miedo es una distinción que aparece inmediatamente cuando nos alejamos de “nuestro nido laboral” al momento del retiro. Y ahora? Esto será el fin de mis proyectos?, ya no sirvo para nada?,



Dice Norberto Levy que **“ El miedo es una sensación de angustia que se produce ante la percepción de una amenaza. Es importante aclarar que no hay nada que sea en sí mismo una amenaza, siempre lo es para alguien, y depende de los recursos que ese alguien tenga para enfrentarla”**

Dice además que **nuestra ignorancia y confusión han convertido al miedo en una emoción negativa.**

Desde la mirada ontológica interpretamos la emoción miedo como **“ Una valiosa señal que indica una desproporción entre la amenaza que enfrentamos y los recursos que tengamos para enfrentarla”**

Todos en mayor o menor medida hemos sentido MIEDO alguna vez, por Miedo a veces no somos quienes podríamos SER.

Este momento de la vida se puede transformar en el principio de una nueva vida, una vida donde los tiempos los organizamos nosotros, por fin no tendremos que estar supeditados a los rígidos horarios laborales, que además adicionan los largos trayectos a realizar para ir y venir de nuestros trabajos.

Trabajaremos quizás mucho más, pero siendo ahora dueños de nuestros proyectos, de nuestros desafíos, de nuestras nuevas capacitaciones, de organizar sin problemas nuestras vacaciones., que siempre estuvieron supeditadas a la organización según criterio de la empresa.



**“El Miedo mirado a la cara, ya no es miedo, sino que al cabo del tiempo se transforma en valor”**

**“ATRÉVETE”**





Quise saber si en países latinoamericanos se había hecho algo respecto de los desafíos que las personas retiradas laborales, si se habían desarrollado nuevas herramientas de capacitación y me llevé una agradable sorpresa: Encontré una Universidad de México, abocada al tema,



(la siguiente presentación fue tomada directamente del sitio de la Universidad)

### **Misión**

La Universidad para los Mayores es un Centro Académico de la UANL que realiza actividades educativas, culturales, de servicio y vinculación; aplicando principios, valores, conocimientos y tecnologías, para ampliar la formación académica de las personas mayores, mejorar su calidad de vida y prepararlos para vivir un proceso de envejecimiento exitoso.



## **Visión**

Ser la Universidad para personas Mayores más reconocida en el país, por la calidad de su oferta educativa, por su compromiso social y su espíritu humanista.

## **Valores**

- Solidaridad
- Respeto a la vida y a las personas
- Responsabilidad
- Respeto a la naturaleza
- Justicia
- Libertad
- Ética profesional

## **Propósito**

El envejecimiento poblacional es un fenómeno social reciente en México; Nuevo León es uno de los estados que muestra un proceso de envejecimiento vertiginoso, evidente en el incremento de la esperanza de vida al nacer y su índice de envejecimiento, lo que conlleva fuertes demandas a la sociedad. Se requieren medidas inmediatas que contribuyan a mejorar, tanto la salud física, como la salud mental y que conduzcan a elevar la calidad de vida de las personas mayores.





La Universidad Autónoma de Nuevo León a través del programa Universidad para los Mayores, ofrece una alternativa de educación, crecimiento personal e integración social para las personas mayores de 55 años, consiste en una medida de política social que al ser planteada desde la perspectiva del envejecimiento exitoso, busca incidir en una mayor calidad de vida para los actuales y futuros adultos mayores, constituyendo de esta manera una respuesta al desafío que presenta el fenómeno social del envejecimiento poblacional.

[www.uanl.mx](http://www.uanl.mx) Les dejo el link porque el contenido es realmente muy interesante.

Mi hipótesis sobre el tema está presentada y los objetivos, son claros:

## **ABRIR LOS OJOS A UN NUEVO MUNDO Y DISFRUTARLO**



## DESARROLLO

Observaré mi trabajo desde la mirada Ontológica, dado que muchas de las distinciones aprendidas están muy ligadas a las acciones que tomaremos para diseñar nuestro futuro a partir de nuestras jubilaciones.

Comencemos con nuestros enemigos del aprendizaje, porque no importa lo que proyectemos, al comenzar seguramente nos enfrentaremos a miedos, “a mi edad ya no aprenderé”, “siento vergüenza de compartir aprendizajes con los jóvenes”, etc.

Justamente es la mirada ontológica la que nos da las herramientas para:

### **Salir de nuestra zona de confort:**

Porque cuando durante muchos años desarrollamos tareas para las cuales estábamos preparados y teníamos gran experiencia en las mismas, funcionábamos en automático. Estábamos trabajando en temas que no nos demandaban desafíos importantes, aplicábamos nuestros saberes



### **Ingresar a la zona del temor:**

Donde debemos desafiarnos para vencer nuestros temores, debemos reconocer que hay muchas cosas nuevas a desarrollar que **NO SABEMOS**

### **Requiere un esfuerzo por nuestra parte**

Debemos tener la voluntad de aprender y de llegar a nuestra **ZONA DE EXPANSIÓN** ( Martín Alaimo, en Permitir (se) aprender) <http://www.martinalaimo.com/mas-productivos/aprendizaje>

### **Es entonces que:**

- ***Cambiaremos nuestro observador***
- ***Haremos compromisos***
- ***Haremos que las cosas pasen***
- ***Diseñaremos nuestro futuro***





Aprender no significa que debamos iniciar carreras universitarias, porque según nuestra educación y de las posibilidades que nos haya deparado nuestra vida, podemos iniciar muchos tipos de capacitaciones que nos darán un nuevo enfoque y posibilidades como por ejemplo

- Aprender manualidades que nos permitan realizar trabajos en lana, tela, pintura, etc. Y que podamos vender por nuestra cuenta.
- Tomar clases de pastelería o gastronomía en general y hacer pequeñas producciones en casa para luego ofrecer en negocios donde los productos sean vendidos dentro de otros productos que vendan dichos negocios.
- Hacer un curso para trabajar como acompañantes terapéuticos.
- Donar horas de nuestros días para trabajar como voluntarias en un hospital pediátrico.
- Las ideas serán todas las que a cada uno se le ocurran, salen de cada individuo.
- Bucear en nuestro interior nos hará encontrar habilidades que tenemos y a las que no habíamos dado importancia.

Para los que tuvieron la suerte de recibir una educación superior, hoy internet les ofrece la posibilidad de trabajar a distancia, hay personas que han sido muy buenas secretarias que pueden ofrecer sus servicios en la web para realizar trabajos escritos de buen nivel, o armado de filminas de PowerPoint para profesores o escritores, hay personas que son correctores, sobre todo considerando



que nuestro querido idioma castellano está muy vapuleado y nuestra generación tiene buen castellano escrito en general.

La web es una herramienta maravillosa y universal, y está acompañando nuestras vidas.

Cualquiera de las posibilidades que escojamos para este nuevo diseño de nuestras vidas será válido Porque cada uno de nosotros puede imaginar una propia, una vez que salgamos de nuestro puntito y cambiemos nuestro observador podremos mirar, uno de los grandes desafíos es como transferir nuestra experiencia de vida, sobre cualquier herramienta operativa

### **NUESTRA REALIDAD.**

De acuerdo con lo expresado más arriba, cada uno de nosotros estaremos frente a nuestra realidad, que puede tener todas las interpretaciones que cada uno lleve en sus genes, significa entonces que a pesar de verla no podremos hacer nada para cambiarla? BUENAS NOTICIAS, la realidad puede ser cambiada considerando que desde el punto de vista ontológico:

**REALIDAD = HECHOS + INTERPRETACIONES**



Es algo que existe y que se puede cambiar en el momento que lo decidamos. Para el Coaching Ontológico hay dos tipos de realidades, la EXTERNA que no podemos cambiar y la INTERNA o personal que se puede modificar a decisión, la primera es un hecho, forma parte de nuestro pasado, en cambio la segunda, a medida que interpretamos y vamos cambiando nuestros juicios, tenemos la maravillosa posibilidad de trabajar para nuestro nuevo proyecto de vida.

Debemos cambiar las interpretaciones que nos quitan poder. Nos vemos a nosotros mismos de un modo que creemos es nuestra realidad cuando somos diferentes de como nos vemos. Como nos ven los demás?. Muchas veces nos sorprenderemos. Los hechos están allí, simplemente deberíamos cambiar nuestras interpretaciones para poder entonces

**SALIR A LA NUEVA VIDA ¡!!!!!!**

**Y ENTONCES???????????????**





## NOS COMPROMETEMOS

Definimos compromiso en Axon diciendo que es la capacidad que tiene el Hombre para crear algo.

Comparto estas hermosas definiciones que nomino a continuación:

- ❖ Compromiso es lo que transforma una promesa en realidad.
- ❖ Es la palabra que habla con coraje de nuestras intenciones
- ❖ Las acciones que hablan más alto que las palabras
- ❖ Es hacerse del tiempo cuando no lo hay
- ❖ Salir airoso una y otra vez año tras año
- ❖ Compromiso es el material que hace el carácter.
- ❖ El poder cambiar las cosas
- ❖ Es el triunfo diario de la integridad sobre el escepticismo

(Shearson Lehman )

James Selman también define el compromiso con palabras inteligentes y fáciles de entender para cualquier persona y nos dice:



En primer lugar, el compromiso es una acción. Comprometerse es crear algo que anteriormente no existía. En el momento en que se lo contrae, un compromiso es un acto creativo, diferente de cualesquiera sean las razones o racionalizaciones para hacerlo. Esta acción está siendo ejecutada por y entre seres humanos permanentemente. Ya sea que nos comprometemos a encontrarnos con

un amigo, a pagar una cuenta o a ir a la escuela, estamos siempre moviéndonos dentro de una trama de compromisos conscientes o inconscientes. La acción de comprometernos está siempre conectada con el futuro –con otra acción, acontecimiento o resultado. Cuando nos comprometemos, estamos diciendo "Yo soy responsable por algo que ocurrirá en el futuro que no ocurriría en ausencia de mi compromiso".

Estudiamos en Axon que

### **PODEMOS ESTAR COMPROMETIDOS A EXPLICAR LOS PORQUÉS.**

- ✚ Contando hechos concretos
- ✚ Diciendo porqué (si o no)
- ✚ Explicando por qué no se llegó al objetivo
- ✚ Diciendo mi observación de las cosas





+ Justificándome

O PODEMOS COMPROMETERNOS EN

**“HACER QUE LAS COSAS PASEN”**

+ Hablar de posibilidades

+ Hacer pedidos

+ Decir y actuar en la misma línea

+ Hacer declaraciones

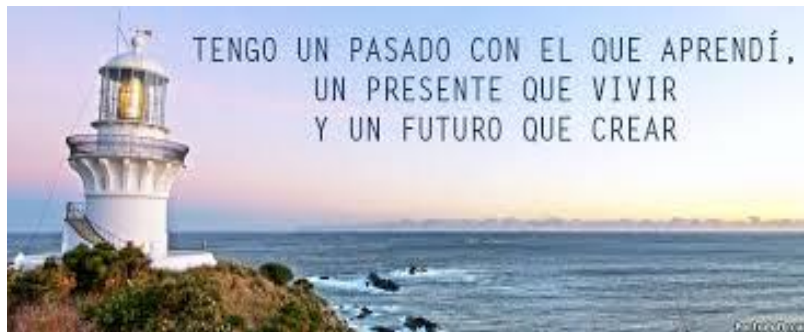
+ Cumplir las promesas.

+ ENTONCES GENERO

**EL PRESENTE  
ES EL FUTURO DEL PASADO.**

**EL PRESENTE ES EL PASADO  
DEL FUTURO.**

# LO QUE HAGA HOY CREARÁ UN FUTURO DISTINTO





## DISEÑAR NUESTRO FUTURO

Evidentemente no es lo mismo diseñar un futuro a los 20 que a los 60 años, sobre todo considerando que ya vivimos ese futuro, cumplimos nuestros objetivos laborales con completud y ahora luego de todo eso que los jóvenes vivirán, queremos diseñar nuestro futuro dentro de una brecha más corta, pero igualmente considerable.

Nuestra mente está todavía intacta porque nos hemos preocupado de mantenerla aceitada y lista para nuevos desafíos.

Muchas personas intentan volver al mercado laboral, veo muchos postulantes que ya tienen 60 años y debo decir que quizás no están teniendo en cuenta la realidad, dado que no tienen respuesta a sus postulaciones.

Es el momento de diseñar algo en forma independiente, nos debemos sentar a pensar en todo lo que sabemos o que son nuestras fortalezas y con el maravilloso aporte de internet, seguramente encontraremos la forma de desarrollar actividades



independientes que nos permitan tener ingresos extras y además que nos dejen tiempo para VIVIR. En nuestra vida activa dependíamos de otros para todo, para vacaciones, para capacitarnos, para salir cualquier día de la semana a compartir con nuestra pareja un almuerzo, o paseo en el día o tantas otras cosas que no podíamos hacer antes.

Hace poco mi esposo y yo fuimos al Tigre a almorzar a la isla un LUNES, al principio cuando uno deja de trabajar, sigue organizando algo para el fin de semana, hasta que se da cuenta que ahora el tiempo es nuestro. Ese tiempo que nunca teníamos antes es ahora de nuestra propiedad.





## CONCLUSIONES

He llegado al punto final de mi presentación de la tesina con un tema que en general no es considerado cuando somos jóvenes, todos pensamos que para esto: FALTA MUCHÍSIMO TIEMPO y ahora no es pertinente hacerse problemas.

Sin embargo son los jóvenes los que tienen que comenzar a diseñar lo que pasará cuando no lo sean, Si los representantes jóvenes de Recursos Humanos piensan en cómo desarrollar una herramienta de aporte especial, que permita que al momento de sus retiros puedan mantener sus obras sociales privadas con un costo menor producto de un tipo de sistema ideado a partir de los años jóvenes, tendrían un problema que no es menor resuelto. No se puede diseñar esto cuando uno ya está retirado, porque no tenemos voz ni voto, ya fuimos, como dice la juventud.

También son ellos los que deben pelear para que las leyes se cumplan en materia jubilatoria, porque cuando la autoridad competente calcula sus importes jubilatorios, liquidarán "cualquier cosa" que pondrá en dificultades la mantención de sus bienes personales, la salud y los derechos personales de ellos, que para entonces, serán los "beneficiarios" del sistema

Debo decir que el Coaching Ontológico me aportó herramientas magníficas para llevar a cabo transformaciones en las que no había pensado antes.



Seguramente en próximos años el Coaching formará parte de proyectos de mejora de los seres humanos en empresas, colegios y universidades.

No es fácil la transformación de pensamientos que están vigentes desde hace mucho tiempo, porque la inclusión del Coaching requerirá de la inclusión de la inteligencia emocional, de evaluaciones de desempeño centradas en el SER y no en el HACER, porque actualmente hay una masificación del concepto aplicado al crecimiento individual.

Estoy segura que su aplicación enriquecerá los proyectos de personas que hoy no pueden desarrollarlos, porque estamos llenos de “políticas de empresa” o “de educación” que son del siglo pasado o anterior.

Por supuesto que es un desafío grande, pero el hombre puede si quiere. Quizás mucho de lo que se hará en el futuro abrirá caminos para que los individuos mayores de entonces sean considerados valiosos porque sus mentes aggiornadas viviendo tiempos de la libertad horaria que consiguieron al retirarse, aporten experiencia, sensatez y pensamientos profundos que puedan ser útiles para la sociedad toda.

Desde la Ontología se plantea como los seres humanos nos construimos desde el lenguaje, desde las conversaciones internas y externas y la actitud que tenga cada uno de los que se jubilan y la



actitud que asuman con su nueva realidad será clave para poder aceptarlo. (Valiosa contribución al tema por parte de la Coach Andrea Montenegro)

Rafael Echeverría, en su libro “Ontología del Lenguaje”, nos deja un postulado que está muy relacionado con el tema de mi tesina, considerando que somos seres lingüísticos.

***“Sostiene que la vida es el espacio en el que los individuos se inventan a sí mismos. Sujetos a condicionamientos biológicos y naturales, históricos y sociales, los individuos nacen dotados de la posibilidad de participar activamente en el diseño de su propia forma de ser, a partir de las bases de condicionamiento mencionadas, los individuos tienen la capacidad de crearse a sí mismos a través del lenguaje. Nadie es de una forma de ser determinada, dada e inmutable, que no permita infinitas modificaciones. Es esta una interpretación continua que nos permite conferirnos sentido como seres humanos de una manera poderosa. Sobre todo esta interpretación nos permite ganar dominio sobre nuestras propias vidas, el jugar un papel activo en el diseño del tipo de ser en el que quisiéramos convertirnos”***

Quiero repetir la frase con la que cerré mi coloquio, porque la considero realmente valiosa para cualquier edad.

**“EL CEREBRO HUMANO NUNCA ENVEJECE, ES EL  
DUEÑO QUIEN APAGA LA LUZ”**

**(Estanislao Bachrach)**



## Bibliografía.

- Resumen de las clases de Axon Training
- Libro “the age power” Ken Dychtwald
- Información general Universidad Autónoma de Nuevo León (México)
- Estanislao Bachrach, joven biólogo molecular argentino, profesor de la Universidad Torcuato Di Tella, profesor en la Universidad de Harvard con un master en Francia, que dedicó parte de su vida al estudio del cerebro humano.