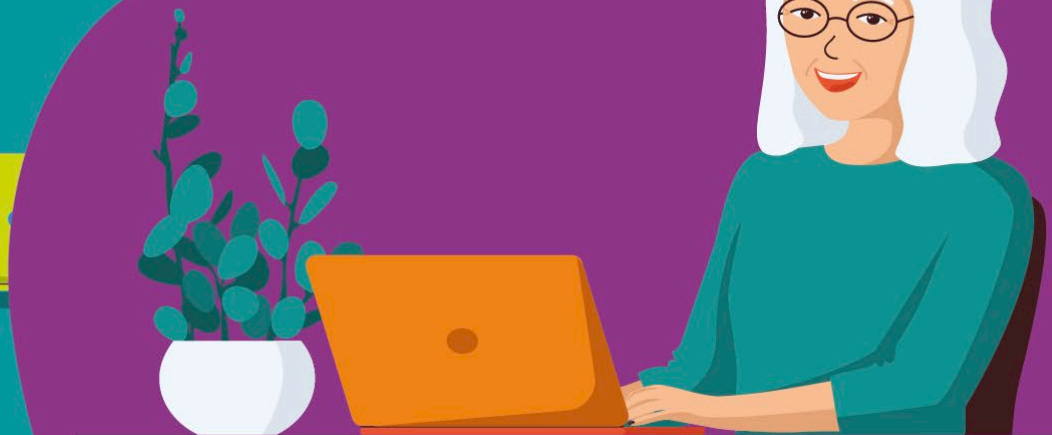
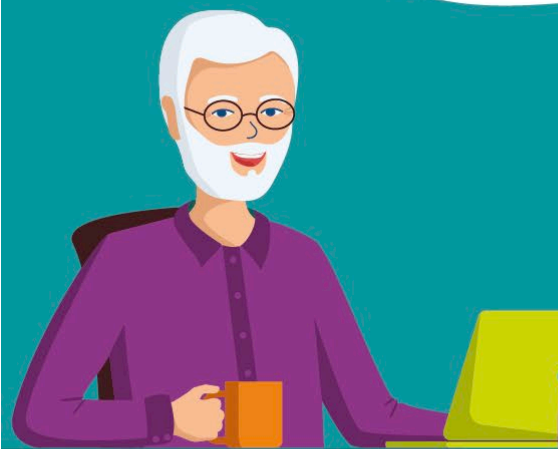


MANUAL

60 AÑOS y + en empresas SB



EMPRESAS **SB**



ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	3
1.1	PERSONAS DE 60 Y + EN EMPRESAS SB	3
2	QUÉ SIGNIFICA SER UNA PERSONA DE 60 Y+	3
3	60 Y + : LOS MITOS EN LA SOCIEDAD	4
4	60 Y +: CÓMO TENER UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	5
5	TRANSICIÓN TRABAJO: JUBILACIÓN EN PERSONAS DE 60 Y +	6
6	AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN EN SALUD EN PERIODO DE TRANSICIÓN Y EN EL RETIRO	7
6.1	AUTOCUIDADO	7
6.2	PROGRAMAS Y BENEFICIOS PARA PERSONAS DE 60 Y +	9
7	APRENDIENDO NUEVAS COMPETENCIAS PARA REINVENTARSE	11
7.1	APRENDIENDO DE EMPRENDIMIENTO	11
7.2	APRENDIENDO DE TECNOLOGÍA	12
7.3	APRENDIENDO DE REDES COMUNALES	12
7.4	APRENDIENDO DE FINANCIAMIENTO Y FONDOS CONCURSABLES	13
8	BIBLIOGRAFÍA	15

1 INTRODUCCIÓN

1.1 Personas De 60 y + En Empresas SB

El último informe del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) señala que actualmente en Chile la población de personas mayores de 60 años y más, asciende a 2,99 millones de personas, correspondiendo a un 17% de la población total.

En Empresas SB nuestro compromiso con la diversidad e inclusión involucra distintos grupos de diversidad, donde las personas de 60 años y + representan la valoración de la experiencia y el respeto por su inclusión laboral plena. Por ello, durante el 2019 fortalecimos el programa de gestión para personas de 60 años y +, realizamos procesos de entrevistas, grupos focales y encuesta, cuyo resultado contribuyó para la elaboración de protocolos para colaboradores/as de más de 60 años, que contemplen su ciclo laboral y su transición a una vida activa fuera de la organización.

A continuación, te presentamos los principales hallazgos de este trabajo en conjunto, así como herramientas para la inclusión laboral y social efectiva de personas de 60 años y +.

2 QUÉ SIGNIFICA SER UNA PERSONA DE 60 Y+

El envejecimiento es un **proceso natural** y propio del ciclo de vida. Dentro de éste experimentaremos cambios, que si bien no se presentarán de manera lineal ni uniforme, podemos evidenciar algunos más comunes, tales como:

Cambios Físicos:

Los huesos pierden densidad ósea a través de los años debido a la pérdida de calcio, condición que se hace más evidente en las mujeres posterior a la menopausia. En cuanto a los músculos, la fuerza tiende a disminuir con los años y la remodelación de tendones y ligamentos se vuelve más lenta.

Por otro lado, con el tiempo la piel tiende a volverse más delgada, presentar resequedad y es menos elástica y arrugada porque existe una pérdida en su contenido de colágeno.

La salud oral puede presentar cambios como la retracción de las encías y una disminución de la producción de la saliva, lo cual puede ser acompañado con una disminución de percepción de los sabores. Además, a nivel del tubo digestivo se produce una disminución de la movilidad intestinal lo que puede conllevar a estreñimiento.

Cambios Sensoriales:

Dentro del sistema auditivo pueden existir cambios estructurales que provoquen una pérdida de audición, principalmente en las tonalidades bajas. En cuanto a la visión, el ojo y sus músculos puede sufrir cambios estructurales que generan pérdida de la agudeza visual con los años.



Cambios Cognitivos:

El cerebro, al igual que los otros órganos, presenta cambios tanto morfológicos como bioquímicos, por lo cual pueden evidenciarse alteraciones cognitivas o mantenerse sus funciones con normalidad. Dentro de las alteraciones, podemos ver una disminución de la memoria o aumento del tiempo de reacción, entre otros.

Cambios Sociales:

A lo largo de la vida las personas realizamos distintas actividades, siendo una de la más significativas el trabajo. Una vez llegada la jubilación se puede visualizar esta etapa como una oportunidad para explorar nuevos intereses e incursionar en nuevas ocupaciones, lo cual significa - en la mayoría de las ocasiones - una mayor participación social. Pero, por otro lado, puede contemplarse este cambio como una crisis, acompañado de un sentimiento de pérdida y un retraimiento social.

Por todo lo anterior, cabe destacar que no existe una persona de 60 años y + “típica”, pues todos los cambios que experimentamos a lo largo de la vida son el resultado de nuestra historia y del ambiente en que nos desempeñamos, por ello esta etapa no se dará de la misma forma en todas las personas de 60 años y +, sin embargo, son parte del ciclo de vida que podríamos experimentar.

3 60 AÑOS Y +: LOS MITOS EN LA SOCIEDAD

Ser una persona de 60 años y + es algo natural y no debiera ser asociado a algo negativo. El problema que existe tiene relación con los estereotipos sociales y culturales relacionados al envejecimiento. En general, la sociedad y nosotros/as como personas, asignamos a la vejez un conjunto de atributos, características y estereotipos negativos. Esto es conocido habitualmente como **Edadismo**, que se traduce en discriminación hacia las personas, simplemente por la edad que tienen.

Ejemplos de estereotipos comunes del edadismo son imaginarnos a todas las personas de 60 años y + como un grupo homogéneo: personas aisladas socialmente, con deterioro físico y cognitivo, que no tienen actividad física y que son una carga económica. Sin embargo, son solo estereotipos asociados a las personas por su edad, pues, como hemos visto, el envejecimiento no es igual para todos. Por ello, el edadismo es una discriminación, un mito que necesitamos derribar.

Derribemos mitos relacionados al envejecimiento:

- **Las personas de 60 años y + no son autovalentes.**
FALSO: El 85% de las personas mayores es autovalente, mientras que solo el 14% está en situación de dependencia¹. Por lo tanto, no es lo mismo igualar vejez con dependencia.
- **Las personas de 60 años y + viven en aislamiento y soledad**
FALSO: Son un grupo que lidera la participación en actividades comunitarias. 35% de las personas mayores participa en organizaciones sociales, más del 70% de las personas



mayores confía en el apoyo de su familia y más del 50%, considera que tiene reciprocidad en sus relaciones afectivas².

- **Las personas de 60 años y + presentan mayor demencia.**
FALSO: La demencia se presenta en solo en un 7% de las personas mayores³.

Entonces, como hemos visto, no hay una vejez sino que hay vejezes que reflejan distintas formas de envejecer.

4 60 AÑOS Y +: CÓMO TENER UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Existen factores intrínsecos, los cuales son propios de las personas (características genéticas, personales, entre otros) y extrínsecos, los cuales son externos de las personas (alimentación, estilos de vida, contextos, entre otros). Estos componentes incidirán en la forma que envejecemos.

Así como lo vimos en el punto anterior, hay cambios graduales biológicos, cognitivos y sociales asociados a la edad, como canas en nuestro pelo. Sin embargo, existen otros cambios que se producen como consecuencia de enfermedades y malos hábitos, que se pueden evitar o reducir.

Por ello, **te recomendamos estas actividades para un envejecimiento activo y saludable**, que permitan reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar la salud mental y favorecer los contactos sociales:

- **Actividad Física:** Mantener una actividad física adecuada, de al menos 3 veces por semana.
- **Alimentación saludable⁴:** Mantener una alimentación saludable, con el consumo de una dieta variada y equilibrada con un óptimo aporte de nutrientes y mantener el peso corporal adecuado. Por ello, recomendamos:
 - Aumentar la ingesta de calcio a través de productos lácteos, de preferencia descremados para prevenir la osteoporosis.
 - No omitir comidas. Come siempre a las mismas horas, esto favorece mantener un nivel de azúcar adecuado y no sufrir fatigas.
 - Disminuir el consumo de grasa (carnes rojas, vísceras, mariscos, frituras, leche entera) para evitar un incremento del colesterol.
 - Incrementar la ingesta de frutas, verduras y legumbres ya que así incrementa el consumo de fibra que favorece la digestión.
- **Hábitos nocivos: Te recomendamos:**
 - No fumar, pues es un factor de riesgo para un elevado y creciente número de enfermedades, que tiene efectos acumulativos y de larga duración, por lo tanto, podría afectar más a personas de 60 años y +.

² (Universidad Católica, 2016)

⁴ (MINSAL, 2017)

⁴ (SENAMA, 2012)



- Reducir el consumo de alcohol, pues los cambios metabólicos que acompañan al envejecimiento aumentan su predisposición a las enfermedades relacionadas con el alcohol, como la desnutrición y las enfermedades hepáticas, gástricas y del páncreas ⁵.
- **Relaciones Sociales**
 - Mantener las relaciones sociales activas, con redes de apoyo y actividades en la comunidad, pues mantiene nuestra capacidad funcional y nuestra función cognitiva. Se recomienda mantener una comunicación constante con familiares y amigos/as, ya sea de manera presencial o a través de medios digitales como llamadas o mensajería de texto.

Al adoptar un estilo de vida saludable apuntaremos hacia el envejecimiento saludable, el cual corresponde al proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

5 TRANSICIÓN TRABAJO: JUBILACIÓN EN PERSONAS DE 60 AÑOS Y +

La jubilación corresponde al proceso por el cual se pone fin a la vida laboral activa e implica un cambio global de la situación vital de la persona que se retira. El ingreso a esta etapa tiende a enlazarse con la entrada al proceso de envejecimiento y con cambios biopsicosociales. Desde el momento en que se inicia este proceso, la persona debe adaptarse a nuevas actividades o a la falta de éstas. Todo cambio requiere de ajuste y adaptación y por eso es importante la preparación de quienes deben experimentarlo.

Algunos de estos cambios pueden ser:

Cambios personales:

Al dejar el trabajo remunerado, las personas enfrentan la pérdida de la estructura de su vida que por años estuvo en torno a la jornada laboral, lo cual genera cambios en sus hábitos y rutinas de la vida diaria. La persona debe asumir entonces nuevas formas de organizar su vida a partir de nuevas necesidades que vayan surgiendo, las que a su vez se satisfacen a partir nuevos roles y ocupaciones. En esta etapa se encontrarán otros intereses que implicarán la realización de nuevas actividades con significado e importancia para la persona, y que sin duda aportarán en la vitalidad y el sentido de productividad en su día a día.

Cambios sociales:

Las personas cambian el rol de trabajador/a para adquirir el de jubilado/a, el cual conlleva a la exploración y realización de nuevas ocupaciones, por lo que el significado de este nuevo rol debe ser definido por ellos/as mismos/as. Además, se presenta un cambio en las relaciones sociales, ya que las relaciones profesionales con los compañeros/as pasan a ser parte de un ámbito más personal donde ya no es el trabajo lo que los une. En este nuevo rol, es importante mantener las

⁵ (OMS, s.f.)



relaciones con amigos y familiares, además de realizar actividades que apunten en pro del desarrollo personal.

Cambios económicos:

Al retirarse del mundo laboral, la persona deja de recibir su sueldo y su fuente de ingresos consiste principalmente en la pensión. Se debe tener en cuenta que la jubilación legal tiene relación con un cambio en la protección social y no significa, necesariamente, el total abandono de la vida laboral. Aunque la jubilación es un derecho, muchas personas continúan activas laboralmente de forma total o parcial después de la jubilación.

Por ello, recomendamos la realización de diferentes actividades luego de la jubilación, pues son de gran importancia dado los efectos físicos y mentales que generan, donde, actividades como concurrencia a centros sociales o comunitarios, voluntariados y/o reuniones con amigos/as o familiares se relacionan con una menor mortalidad y efectos positivos sobre la salud. Por otro lado, la ausencia de participación y el aislamiento son causas de envejecimiento prematuro.

A continuación, te recomendamos actividades de autocuidado que permitirán realizar una transición más efectiva, que potencie el envejecimiento saludable.

6 AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN EN SALUD EN PERIODO DE TRANSICIÓN Y EN EL RETIRO

6.1 Autocuidado

El término autocuidado se refiere al "conjunto de actividades que realizan las personas, la familia o la comunidad, para asegurar, mantener o promover al máximo su potencial de salud"⁶. Implica cambiar estilos de vida incorporando conductas que permitan desarrollar una vida plena y activa, fortaleciendo la salud física o psíquica.

A continuación, presentamos hábitos de vida saludable, que permitirán un envejecimiento activo y saludable los cuales son:

Realizar actividad física⁷: Realizar alguna actividad física programada de manera gradual al menos 3 veces por semana sin que produzca fatiga. Te dejamos alternativas:

- Realiza caminatas de 30 minutos con ropa adecuada y calzado cómodo. También se puede realizar esta actividad dentro del hogar, caminando a paso rápido al realizar las actividades diarias.
- Camina por una línea establecida con una lana o bufanda para entrenar el equilibrio.

⁶ (SENAMA, s.f.)

⁷ (MINSAL, s.f)



- Los ejercicios de fuerza como levantar pequeños pesos ayudan a mantener y/o aumentar la fuerza muscular. Puedes usar paquetes de arroz o legumbres como peso.
- Los ejercicios de flexibilidad ayudan a estirar los músculos y ayudan a mantenerse ágil.

Mantener una correcta higiene del sueño⁸: El sueño reparador requiere entre 7 y 8 horas, por ello sigue estos consejos:

- Evita realizar actividades que generen tensiones cercanas a la hora de descanso, tales como uso de celulares, televisión, entre otros.
- Prepara el ambiente donde descansarás: asegúrate que la cama sea cómoda y que la habitación cuente con una temperatura agradable.
- Disminuye el exceso de líquidos por la noche, especialmente los que contengan cafeína.
- Realiza ejercicios de respiración profunda y con los ojos cerrados. Además, se puede intentar visualizar lugares bonitos que le generen una sensación agradable.
- Mantén una rutina con horarios regulares y constantes para despertarse y dormirse.

Favorecer una dieta sana⁹: En esta etapa, es normal presentar cambios en el apetito y, por consiguiente, en la ingesta de alimentos. Es necesario consumir una dieta balanceada y atractiva, según nuestras preferencias.

- Consume alimentos ricos en fibra (legumbres, frutos secos, entre otros), pues ayuda a prevenir el estreñimiento y la diverticulosis, condiciones que se generan por la pérdida de movilidad intestinal.
- Bebe agua. Se recomienda un consumo de 6 a 8 vasos de agua diarios, aún si no hay sensación de sed, pues los sistemas encargados de la regulación se van alterando, dejando de cumplir su función a través de los años.
- Consume alimentos ricos en minerales como el calcio, hierro y zinc, ya que se pueden presentar déficit. Estos minerales están presentes principalmente en los lácteos, las carnes, el pescado y los huevos y se recomienda un consumo de 1 porción diaria.
- Consume alimentos ricos en vitaminas y antioxidantes es de gran importancia para la población de 60 años y + por lo que te recomendamos consumir 3 porciones diarias de frutas y verduras.

Cumplir con controles médicos periódicos.

- Asiste a controles médicos y exámenes preventivos para comprobar el estado de tu salud y/o detectar y mitigar a tiempo posibles complicaciones. Chile cuenta con el Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor (EMPAM), el cual permite implementar acciones preventivas que promueven y favorecen el envejecimiento saludable.

Participar en actividades sociales:

- Mantén y establece relaciones sociales para evitar el aislamiento social y las enfermedades del ánimo.
- Realiza alguna actividad de interés, adaptando el nivel físico y cognitivo para evitar la frustración.
- Reúnete frecuentemente con amigos y familiares. Las Redes de Apoyo¹⁰ activas tienen una relación directa con un buen estado de salud y la prevención de situaciones críticas. por ejemplo: familia, vecinos, juntas de vecinos, municipalidades, iglesias, entre otros. Te recomendamos:

⁸ (MINSAL, 2020)

⁹ (Serrano, Cervera, López, Ribera, Sastre., 2010)

¹⁰ (MINSAL, 2020)



- Mantener contacto con familiares y amigos al menos 1 vez al día.
- Mantener contacto constante con vecinos/as
- Para estar preparado/a en casos de emergencia ten siempre a mano números telefónicos de como familiares o centros de atención médica.

6.2 Programas y Beneficios Para Personas De 60 años y +¹¹

En la actualidad, el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA) junto con el Ministerio de Desarrollo Social y Familia cuenta con la iniciativa “Adulto Mejor” y desarrolla distintos programas relacionados con la salud, participación y beneficios sociales para personas mayores. Algunos son:

Programa Envejecimiento Activo¹² Enfocado en personas de 60 años y +, autovalentes, en situación de vulnerabilidad y preferentemente que no participen en alguna organización.

“Busca contribuir al envejecimiento activo de personas mayores en situación de vulnerabilidad social, proporcionando conocimientos y oportunidades para el desarrollo personal, cognitivo, biológico, físico y de participación social”

Link de información: <http://www.senama.gob.cl/envejecimiento-activo>

Programa Vínculos¹³: Enfocado en personas mayores de 65 años que ingresan al nuevo Subsistema de Seguridades y Oportunidades del Ingreso Ético Familiar.

“Busca promover el proceso de vinculación de las personas mayores al entorno (...) entregándoles herramientas psicosociales que permitan fortalecer su identidad, autonomía y sentido de pertenencia”.

Link de información: <http://www.senama.gob.cl/vinculos>

Voluntariado País de Mayores¹⁴: Enfocado en personas mayores de 60 años que cuenten con un título de docencia o habilidades comunicacionales y capacidad para establecer relaciones intergeneracionales.

“Busca fomentar la participación ciudadana / comunitaria de los mayores y el desarrollo de relaciones intergeneracionales a través de apoyo en actividades educativas a niños y niñas de familias en situación de vulnerabilidad del sistema del Protección Social”

Link de información: <http://www.senama.gob.cl/voluntarios>

Programa Centros Diurnos del Adulto Mayor¹⁵: El programa entrega prestaciones socio-sanitarias a adultos mayores con una dependencia leve y que se encuentren en un estado de vulnerabilidad.

Busca “promover y fortalecer la autonomía e independencia de las personas mayores para contribuir a retrasar su pérdida de funcionalidad, manteniéndolos en su entorno familiar y social.” Además, se le entrega un apoyo familiar preventivo mediante la promoción del envejecimiento activo, actividades de la vida diaria básicas e instrumentales y actividades socioculturales.

Link de información: <http://www.senama.gob.cl/programa-centros-dia>

¹¹ (SENAMA, s.f.)

¹² (Senama, s.f.)

¹³ (SENAMA, s.f.)

¹⁴ (SENAMA, s.f.)

¹⁵ (SENAMA, s.f.)



Adicionalmente a los programas anteriormente mencionados, los distintos municipios cuentan con programas independientes que buscan promover instancias de participación, integración, inclusión, formación y capacitación en procesos de envejecimiento activo para favorecer la asociatividad, la autovalencia y el ejercicio de deberes y derechos. Para tener más información, te invitamos a revisar las páginas oficiales de los municipios, algunas de estas son:

Municipalidad de Santiago

- Oficina del adulto mayor: Busca fomentar la participación e integración de las personas mayores, promoviendo su autocuidado, autoestima y autogestión, como así mismo, rescatar los roles culturales y grupos de autogestión solidarios.
- Línea 800: Los vecinos pueden marcar el número 800203011, opción Adulto Mayor y realizar consultas sobre temas relativos a salud, actividad física, cultura, entre otros.

Link de información: <https://www.munistgo.cl/oficina-adulto-mayor/>

Municipalidad de Ñuñoa

- Departamento del adulto mayor: orientado a implementar programas y servicios tendientes a dar respuestas oportunas y eficaces a las necesidades de las personas mayores de la comuna. En Ñuñoa el área adulto mayor se divide en 3:
 - Los Talleres y Programas de Salud, se desarrollan en los consultorios de la comuna.
 - La Corporación del Deporte de Ñuñoa, realiza talleres de Deporte (Pilates, yoga, gimnasia entretenida, piscina y otros).
 - El Depto. Adulto Mayor realiza actividades para las organizaciones legalizadas y la Comunidad.

Link de información: <https://www.nuñoa.cl/index.php/municipio/unidades-municipales/direccion-de-desarrollo-comunitario/departamento-del-adulto-mayor-y-de-la-mujer.html>

Municipalidad de Providencia

- Departamento del adulto mayor: busca mejorar la calidad de vida de las personas de la comuna, que tienen sobre 60 años. Su principal objetivo es fomentar el envejecimiento positivo, a través de un plan integral de actividades y servicios sociales.

Link de información: <https://providencia.cl/provi/site/artic/20190930/pags/20190930152646.html>

Municipalidad de Maipú

- Oficina del adulto mayor: Oficina del Adulto Mayor realiza visitas de evaluación y entrega de apoyos a las personas mayores.

Mail de información: Oficinaadultomayor@maipu.cl

Municipalidad de Conchalí:

- Departamento del adulto mayor: orientado a implementar programas y servicios dirigidos a las personas mayores, para dar respuesta a sus necesidades de manera oportuna y eficaz. Cuenta con programas y talleres que buscan promover el envejecimiento activo, fortaleciendo la participación, autocuidado y autonomía.

Link de información: <http://dns.conchali.cl/site/site/artic/20170224/pags/20170224213214.html>

Municipalidad de La Cisterna:

- La Casa del Adulto Mayor: es una unidad municipal, conformada por un equipo multidisciplinario y está orientado a implementar programas y servicios que den respuestas oportunas y eficaces a las necesidades de las personas mayores de la comuna.

Link de información: [La Cisterna - Casa del Adulto Mayor](#)



Municipalidad de La Pintana:

• Oficina de protección de derechos del adulto mayor (OPDAM): tiene por misión la coordinación, implementación, ejecución y supervisión de las distintas acciones orientadas a la asistencia social de las personas mayores en situación de vulnerabilidad. el logro de su objetivo supone una participación activa y mancomunada de la dirección y las personas mayores beneficiadas.

Link de información: https://www.pintana.cl/?page_id=2821

7 APRENDIENDO NUEVAS COMPETENCIAS PARA REINVENTARSE

Si quieres reinventarte y comenzar con actividades relacionadas a un nuevo negocio o un emprendimiento, te invitamos a conocer herramientas y pasos para crear o formalizar un emprendimiento o para postular a fondos concursables que permitan fomentar mayor sustentabilidad económica y un envejecimiento saludable, fortaleciendo la creatividad, relacionamiento social y el autoconocimiento personal.

¿Qué es emprender?

Emprender es gestar un proyecto y ejecutarlo¹⁶, donde se identifican y crean oportunidades y se administran recursos para crear valor social y económico

¿Cómo constituir tu empresa?

Existen diferentes opciones para constituir una empresa, dependiendo del tipo de actividad que realizará tu emprendimiento. Puedes escoger entre persona natural y jurídica y puede ser con o sin fines de lucro.

7.1 Aprendiendo de Emprendimiento

A continuación, presentamos distintas guías de formalización de emprendimientos:

Guía de Datos Útiles Para el Emprendedor/a¹⁷

El Servicio de Impuestos Internos cuenta una guía de orientaciones para iniciar un negocio o empresa propia en la cual es posible encontrar:

- Datos para comenzar como emprendedor/a.
- Trámites asociados a la formación de empresas, sus costos, plazos legales y lugares donde realizarlos.
- Formalización de inicio de actividad ante el SII
 - Declaración de impuestos.
 - Resumen de ciclo de vida tributario.
 - Beneficios tributarios .
 - Ayudas.

Link de información: <https://www.sii.cl/portales/emprendedor/>

Guía de Formalización para el Emprendimiento Creativo¹⁸

¹⁶ (Ministerio de Economía, Fomento y Turismo, s.f.)

¹⁷ (Servicio de Impuestos Internos, s.f)

¹⁸ (Ministerio de Economía, Fomento y Turismo, s.f.)



El ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, en conjunto con el Ministerio de Economía, Fomento y Turismo han creado esta guía como una herramienta para fomentar una mayor sustentabilidad económica a las iniciativas y emprendimientos. En esta es posible encontrar:

- Emprender en la economía creativa
- Formalización
- Oportunidades y beneficios

Link de información:

<https://www.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2018/08/guia-formalizacion-emprendedor-creativo.pdf>

7.2 Aprendiendo de tecnología

Actualmente, la tecnología es un medio que en el último tiempo ha facilitado la comunicación y el acceso a la información. A continuación, se mencionan distintos programas destinados a la capacitación de personas mayores en esta temática:

Adulto Digital

La dirección de Desarrollo Comunitario (DIDECO) de las distintas municipalidades de la Región Metropolitana, alineado al programa "Adulto Mejor" se encuentra desarrollando este plan piloto, el cual consta de clases de alfabetización digital a través de talleres en Smartphones con la finalidad de favorecer la conexión de las personas mayores a través de la tecnología y su vinculación con el mejoramiento de la calidad de vida.

Link de información: <http://www.planadultomejor.cl>

Conexión Mayor

Corresponde a un proyecto piloto de talleres de inclusión digital para personas mayores en bibliotecas públicas de nuestro país. Las clases serán realizadas por voluntarios del INJUV fortaleciendo así la relación intergeneracional. Este contemplará contenidos como el uso de aparatos electrónicos – Smartphone, tablets, computadores – uso y acceso a redes sociales, uso de trámites del Estado, entre otros.

Link de información: <http://www.senama.gob.cl/noticias/primera-dama-impulsa-adulto-digital-plan-de-inclusion-de-nuevas-tecnologias-para-adultos-mayores>

7.3 Aprendiendo de Redes comunales

Las redes comunales buscan fomentar la participación social de personas mayores y desarrollo de redes de apoyo. A continuación, se mencionarán distintos programas que se llevan a cabo en Chile:

Más Adultos Mayores Autovalentes¹⁹

Este programa está enfocado para hombres y mujeres de 60 años y más que deseen participar en actividades grupales de educación para la salud y autocuidado, estimulación motora y cognitiva, entre otros.

Link de información: <http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2018/01/013.Orientaci%C3%B3n-T%C3%A9cnica-Programa-Ms-Autovalentes.pdf>

¹⁹ (MINSAL, s.f.)



Escuela de Formación para Dirigentes/as Mayores²⁰

Este programa está enfocado para los/as dirigentes y demás integrantes de clubes, uniones comunales de clubes y otras organizaciones de personas mayores.

"Busca fomentar la participación y formación a personas mayores integrantes de organizaciones que no cuentan con toda la información sobre políticas y oferta pública dirigida a ellos, con el fin de que puedan conocer y hacer valer sus derechos."

Link de información: <http://www.senama.gob.cl/escuela-formacion-dirigentes>

7.4 Aprendiendo de Financiamiento y Fondos concursables

Los fondos concursables son mecanismos de asignación de recursos, son importante no solo por el financiamiento sino porque hace partícipe a las personas de 60 años y + de los procesos de desarrollo que vive el país. A continuación, te presentamos distintas organizaciones en las cuales puedes encontrar información respecto a estas temáticas:

Fondo Nacional del Adulto Mayor²¹

Este Programa busca apoyar a las personas mayores, sus organizaciones y/o instituciones que trabajan con ellas a través del financiamiento de iniciativas autogestionadas.

Link de información: <http://www.senama.gob.cl/fondo-nacional>

SERCOTEC²²

"El Servicio de Cooperación Técnica, (Sercotec) es una corporación de derecho privado, dependiente del Ministerio de Economía, Fomento y Turismo, dedicada a apoyar a las micro y pequeñas empresas y a los emprendedores del país, para que se desarrollen y sean fuente de crecimiento para Chile y los chilenos". Ofrece apoyo a emprendedores/as que tienen un proyecto de negocio ofreciendo apoyo para que puedan concretarlo a través de:

- **Capital Semilla Emprende²³:**

Corresponde a un fondo concursable de Sercotec destinado a personas naturales mayores de 18 años, sin inicio de actividades en primera categoría ante el Servicio de Impuestos Internos que presenten una idea de negocio que cumpla con el foco definido por la convocatoria de Sercotec en su región.

"Cofinancia un plan de trabajo destinado a implementar un proyecto de negocio. Este plan de trabajo incluye acciones de gestión empresarial (capacitación, asistencia técnica y acciones de marketing) e inversiones en bienes necesarios para cumplir el objetivo del proyecto"

Link de información: <https://www.sercotec.cl/capital-semilla-emprende/>

- **Capital Abeja Emprende²⁴:**

Corresponde a un fondo concursable de Sercotec destinado Mujeres, mayores de 18 años, sin inicio de actividades en primera categoría ante el Servicio de Impuestos Internos, que presenten una idea de negocio que cumpla con el foco definido por la convocatoria de Sercotec en su región.

²⁰ (SENAMA, s.f.)

²¹ (SENAMA, s.f.)

²² (SERCOTEC, s.f.)

²³ (SERCOTEC, s.f.)

²⁴ (SERCOTEC, s.f.)



"Cofinancia un plan de trabajo liderado por mujeres, destinado a implementar un proyecto de negocio. Este plan de trabajo incluye acciones de gestión empresarial (capacitación, asistencia técnica y acciones de marketing) e inversiones en bienes necesarios para cumplir el objetivo del proyecto".

Link de información: <https://www.sercotec.cl/capital-abeja-emprende/>

- **Centro de Desarrollo de Negocios:**

Adicionalmente, cuenta con apoyos para el fortalecimiento de las empresas, además de distintas oportunidades para nuevos negocios asociativos o la mejora de los ya existentes. También cuenta con otros servicios tales como capacitación en línea, asesoría jurídica en línea e información.

Link de información: <https://www.sercotec.cl/centros-de-negocios/>

Asociación de Emprendedores de Chile (ASECH)²⁵

Corresponde a una asociación de emprendedores de diversos rubros, la trabaja en el desarrollo de iniciativas pro-emprendimiento. En su página es posible encontrar distintos tips para emprender.

Link de información: <https://asech.cl/noticias/>

Emprender no tiene límite de edad, mantenerse involucrado, conectado socialmente, aprender nuevas habilidades y nuevas formas de negocio, es el principal camino para eliminar el miedo a la jubilación. El contar con las herramientas necesarias para reinventarse laboralmente es la clave a un proceso de envejecimiento mucho más saludable, ya que, aparte de dejar ganancias económicas, brinda la oportunidad de recrearse y mantenerse activos por muchos años más. El comprender que reinventarse es parte de nuestro proceso vital es la clave para una total reinversión a nivel tanto personal como laboral.

²⁵ (ASECH, s.f.)



8 BIBLIOGRAFÍA

- ASECH. (s.f.). *TIPS PARA EMPRENDER*. Obtenido de <https://home.asech.cl/noticias/tips/pagina>
- Instituto Nacional de Estadísticas. (2017). *Micodatos CENSO 2017 - Personas*. Obtenido de <https://datosabiertos.ine.cl/datasets/187199/micodatos-censo-2017-personas/>
- Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (2017). *Observatorio Social*. Obtenido de Resultados Encuesta CASEN 2017: http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/casen-multidimensional/casen/casen_2017.php
- Ministerio de Economía, Fomento y Turismo. (s.f.). *Guía de Formalización Para el Emprendedor Creativo*. Obtenido de <https://www.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2018/08/guia-formalizacion-emprendedor-creativo.pdf>
- MINSAL. (2017). *Plan Nacional de Demencia*. Obtenido de <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/PLAN-DE-DEMENCIA.pdf>
- MINSAL. (2020). *Guía Práctica para el Autocuidado de la Salud en Personas Mayores*. Obtenido de <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/02-04-GUIA-PRACTICA-PARA-EL-AUTOCUIDADO-DE-LA-SALUD.pdf>
- MINSAL. (s.f.). *Programa de Estimulación funcional del Adulto Mayor*. Santiago.
- MINSAL. (s.f.). *Programa Más Adultos Mayores Autovalentes*. Santiago.
- OMS. (s.f.). *Envejecimiento y ciclo de vida*. Obtenido de <https://www.who.int/ageing/es/>
- SENAMA. (2012). *Encuesta de Calidad de vida en la vejez*. Santiago.
- SENAMA. (s.f.). *Escuela de Formación para Dirigentes/as Mayores*. Obtenido de <http://www.senama.gob.cl/escuela-fp>
- SENAMA. (s.f.). *Fondo Nacional del Adulto Mayor*. Obtenido de <http://www.senama.gob.cl/fondo-nacional>
- SENAMA. (s.f.). *Glosario Gerontológico*. Obtenido de http://www.senama.gob.cl/storage/docs/GLOSARIO_GERONTOLOGICO.pdf
- SENAMA. (s.f.). *Programa Adulto Mejor*. Obtenido de <http://www.planadultomejor.cl/>
- SENAMA. (s.f.). *Programa Centros Diurnos del Adulto Mayor*. Obtenido de <http://www.senama.gob.cl/programa-centros-dia>
- Senama. (s.f.). *Programa Envejecimiento Activo*. Obtenido de <http://www.senama.gob.cl/envejecimiento-activo>
- SENAMA. (s.f.). *Programa Vínculos*. Obtenido de <http://www.senama.gob.cl/vinculos>
- SENAMA. (s.f.). *Voluntariado País de Mayores*. Obtenido de <http://www.senama.gob.cl/voluntarios>
- SERCOTEC. (s.f.). *Capital Abeja Emprende*. Obtenido de <https://www.sercotec.cl/capital-abeja-emprende/>
- SERCOTEC. (s.f.). *Capital Semilla Emprende*. Obtenido de <https://www.sercotec.cl/capital-semilla-emprende/>
- SERCOTEC. (s.f.). *¿Qué hacemos?* Obtenido de <https://www.sercotec.cl/que-hacemos/>
- Serrano, Cervera, López, Ribera, Sastre. (2010). *Guía de Alimentación para Personas Mayores*. Obtenido de <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/GuiaAlimentacion.pdf>
- Servicio de Impuestos Internos. (s.f.). *Guía del emprendedor - Hágalo simple y fácil desde un principio*. Obtenido de <http://www.sii.cl/mipyme/emprendedor/index.html#>
- Universidad Católica. (2016). *Encuesta de calidad de vida en la vejez*. Obtenido de http://adultomayor.uc.cl/docs/Libro_CHILE_Y_SUS_MAYORES_2016.pdf

