Foncepiando
REVISTA VIRTUAL

La visión de la educación no formal para adultos en los próximos tres años
Opinión - *Pág. 2*

Los Perennials: el reto intergeneracional del adulto mayor
De interés - *Pág. 4*

Importancia de los cuatro pilares en la calidad de vida de nuestros adultos mayores
De interés - *Pág. 6*

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
FONDO DE PRESTACIONES ECONÓMICAS, CESANTÍAS Y PENSIONES
BOGOTÁ

NOVIEMBRE 2023 - *PUBLICACIÓN DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA* - *Don José Gilberto Cañón Quiroga pensionado del FONCEP - Fotografo Andrés Pedraza para FONCEP*

La visión de la educación no formal para adultos en los próximos tres años

por Ella Katherine Cáceres C.
Asesora de Comunicaciones y Servicio al Ciudadano para la Dirección General de FONCEP.

La revolución 4.0 ha cobrado un impulso relevante en las últimas décadas, trayendo con ella cambios significativos en la industria, la economía, la sociedad y por supuesto en la educación.

Sabemos que muchos trabajos ya están desapareciendo, que muchas profesiones no van a existir en el futuro, y que surgirán nuevas oportunidades para abordar el mundo, pero cuáles son, en cuánto tiempo van a surgir, con exactitud aún no lo podemos descifrar, por lo que debemos prepararnos para afrontar el cambio y ayudar a nuestros equipos, a nuestra organización y a nuestra comunidad a adaptarse, reinventarse, desarrollar competencias que generen valor a los nuevos modelos de negocios, estructuras organizacionales y equipos de trabajo.

La educación no formal debe asumir el reto de ayudar a nuestras comunidades a transformarse, a hacer parte de este cambio constante; a que no se queden obsoletas, es importante contribuir a la adaptabilidad y la innovación de las personas que les permitan enfrentar este nuevo mundo laboral; por lo que es importante descifrar qué perfiles y competencias (habilidades duras y blandas) están requiriendo y van a requerir las organizaciones para afrontar este futuro; esto hace imperativo una comunicación constante entre las entidades de formación con el sector real, para conocer sus necesidades y ayudarles a desarrollar las habilidades que requieren sus colaboradores en el contexto actual y futuro; estas competencias deben ser monitoreadas sistemáticamente al finalizar las capacitaciones, para revisar su impacto real en las organizaciones.

La creciente influencia de la tecnología y la inteligencia artificial, adicionalmente están generando que la educación no formal para adultos este experimentando un rápido cambio y evolución, encaminados a:

La personalización y flexibilidad: la educación no formal tendrá que adaptarse a las necesidades y horarios de los adultos de manera más personalizada. La inteligencia artificial ayudará a crear programas de estudio individualizados, lo que permitirá a los adultos aprender a su propio ritmo y centrarse en áreas específicas de interés o necesidad; el desarrollo de algoritmos permitirá tener el historial de cada estudiante, sus intereses y metas; y recomendar de esta manera cursos y recursos a la medida

Aprendizaje en línea ampliado: El aprendizaje en línea seguirá creciendo, brindando a los adultos acceso a una amplia gama de cursos y recursos desde cualquier lugar. La IA mejorará la calidad de la experiencia en línea, ofreciendo retroalimentación instantánea, interacción en tiempo real y una mayor participación a través de herramientas como videoconferencias y plataformas de aprendizaje.

Formación basado en competencias: La educación no formal se centrará en habilidades y competencias concretas. Las instituciones educativas y las empresas colaborarán para ofrecer programas que se alineen con las necesidades del mercado laboral, brindando a los adultos habilidades prácticas que sean directamente aplicables en sus trabajos o emprendimientos.

Desarrollo de habilidades blandas: La educación no formal debe centrarse en el desarrollo de habilidades como el pensamiento crítico, creatividad, resolución de problemas, comunicación efectiva, entre otras. Estas habilidades son esenciales para el éxito en el mundo laboral actual, que requiere una capacidad de adaptación y una capacidad para trabajar en equipo.

Aprendizaje permanente: La educación no formal se convertirá en un proceso continuo a lo largo de la vida. Los adultos se involucrarán en el aprendizaje de forma intermitente a medida que adquieran nuevas habilidades o busquen mantenerse actualizados en sus campos respectivos. La IA ayudará a rastrear el progreso y sugerir cursos y recursos adicionales a medida que surjan nuevas necesidades.

Colaboración e interconexión: Se fomentará la colaboración entre adultos que buscan aprender de manera no formal. Comunidades en línea y redes profesionales desempeñarán un papel importante al conectar a personas con intereses similares y al permitirles compartir conocimientos y experiencias.

Evaluación y certificación: La IA permitirá una evaluación más precisa del progreso y la adquisición de habilidades. Las certificaciones y credenciales digitales ganarán relevancia, ya que serán reconocidas por empleadores y la sociedad en general.

Recopilación y análisis dedatos: La educación no formal aprovechará la recopilación y análisis de datos para mejorar la calidad de la enseñanza. La IA analizará el rendimiento de los estudiantes y proporcionará información valiosa para ajustar los programas y métodos de enseñanza.

Accesibilidad global: La educación no formal estará al alcance de una audiencia global, eliminando las barreras geográficas y económicas. Esto abrirá oportunidades para adultos de diversas regiones y trasfondos.

Acceso a la tecnología: Producción de contenido en varios formatos, videos, páginas de Internet, podcasts, realidad virtual; IA, entre otros.

La educación formal estará nutrida por contenidos digitales y actividades interactivas, con ello será distributiva, menos centrada en un profesor o aula.

Adicionalmente la educación no formal estará orientada en ayudar a las personas mayores a cerrar la brecha con el entorno digital, la formación estará encaminada a enseñar de y sobre estas nuevas tecnologías, y en cómo incorporarles para mejorar la experiencia de aprendizaje.

Finalmente, y no menos importante, los profesores serán claves en este nuevo andamiaje, quienes, apalancados en la tecnología, deberán lograr que los alumnos trabajen en equipo, sean críticos, construyan conocimiento, reflexionen

En los próximos tres años, la educación no formal para adultos será más personalizada, flexible y centrada en competencias, con una mayor integración de la tecnología, lo que permitirá un aprendizaje a lo largo de toda la vida y una colaboración más significativa en la comunidad educativa. La inteligencia artificial jugará un papel fundamental en habilitar estos cambios y en mejorar la calidad de la educación no formal..

Foto de Freepik

Ilustración de storyset en Freepik

REFLEXIÓN

El Cambio

por Hernán Espinosa
Pensionado

"El Cambio" es una palabra muy necesitada y utilizada por quienes quieren gobernar. Curiosamente, algunos cumplen el tiempo pero no cumplen la palabra. Al igual que los atardeceres, hay pasos que son imperceptibles pero efectivos pues en la sumatoria de ellos aparecen los años. Es por ello que debemos avanzar a las citas o retos prometidos.

Siempre existe la oportunidad de empezar ó de volver a empezar independientemente de los años que tengamos y aportar, pues este mundo siempre grita "la esperanza de un futuro mejor", donde todos disfrutemos del paraíso que se nos ha regalado para vivir, pero que por egoísmos o falta de compromiso hemos hecho no tan fácil ese fluir, esperamos al extremo de llevar más de 50 años en nuestro país tras una paz total que está hoy más cruda que nunca, a pesar de contar con un premio nobel de Paz – dado por error, espero - es que en las mesas de negociación siempre están los mismos actores "los políticos, la iglesia y los insurgentes siempre con palabras que no van a cumplir y con posturas caprichosas, el cambio nada que llega y ni hablemos de las guerras actuales".

Por estos días en que se avecina la confrontación con los balances, de lo hecho en el año, vale la alegría de saber que se han hecho cosas valiosas, quizá no suficientes pero necesitamos empezar por el reconocimiento personal y botar todo lo que nos alivianará nuestro siguiente paso, por ello es absolutamente necesario empezar por regalar o dejar atrás las cosas que ya no usamos para que nuestro armario esté listo a recibir cosas nuevas, deshagámonos pues de la ropa vieja de aquella que ya cumplió su ciclo y alejarnos de malos hábitos para volar y servir a nuestros semejantes.

Junto al cambio llevemos a seres que apreciamos y amamos asi que regalémosle flores y ropa a nuestra pareja y quizás podamos hasta darnos un viaje para agradecerle a esa persona que nos motiva y tengamos generosidad en la lista proyectándonos con quizá, aquel curso para aprender otro idioma, no importa los años que tengamos, volvámonos jóvenes, no nos encerremos a ver pasar el tiempo y hacer una contabilidad de nuestros dolores, NO.

Veamos que la edad en la que nos encontramos nos ha puesto en la mejor ventana del universo, desde donde podemos vislumbrar aciertos y algunos errores para corregir, y de los cuales se podrán beneficiar los seres a los que amamos.

Por todo lo anterior y con responsabilidad ciudadana, debemos ayudar partiendo desde nuestro entorno más cercano, y ojalá pudiéramos influir en transformar realidades en algunos niños desfavorecidos, con su educación, el deporte y protegiéndolos para que sean saludables. De ahí que mi modesta propuesta e invitación es a que seamos participes del entorno general inculcándole a la Juventud a que amen lo que hagan, ya que el sol y el mundo están para ti, para ti y el próximo año estará para todos... no nos impongamos muchas metas hagamos al menos una, eso será el cambio significativo al que honraremos.

Los pensionados de FONCEP podemos ser partícipes de la cadena de cambio que siempre se necesitará para fortalecer la autoridad y el respeto por nuestros mayores, nuestros profesores y ahora por nuestras mascotas. Desde el hogar, escuela y en todas nuestras participaciones en la sociedad podemos contribuir con amor y quizá algunas tertulias de crecimiento... aprendamos y enseñemos a nuestra juventud, juntos creceremos.

Así que bye, bye 2023, esperando dar nuestra mejor energía y el cambio sería ideal, si todos nos beneficiamos en el 2024.

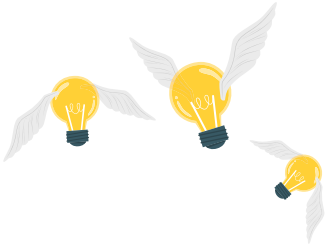

Ilustración de storyset en Freepik

Los Perennials: el reto intergeneracional del adulto mayor

por Silvana Ahumada Moncada
Psicóloga, Coach, Máster en Gestión y Desarrollo de Personas

En la sociedad actual es común hablar del llamado reto intergeneracional. Los millennials o los centennials, son categorías utilizadas para identificar a generaciones que crecieron con los avances de la tecnología, la innovación, y los temas de inclusión social e impacto ambiental, como parte de su día a día. Dentro de la discusión sobre las generaciones hay una pregunta que pocos se hacen *¿en dónde queda el papel del adulto mayor?* la respuesta podría estar en un concepto que, por su novedad, aún está en construcción: Los Perennials.

Se hace referencia a los perennials desde muchos enfoques, algunos los describen como un grupo poblacional de mayores de 55 años, activos laboralmente, aún después de pensionarse, mientras otros consideran que el término permite identificar el talento de un grupo de personas mayores de edad que comparten la característica de ser curiosos, estar dispuestos a desarrollar habilidades y retarse siempre a aprender, sin importar su edad. Por último, se encuentra la corriente que considera a los perennials como la generación sin edad, un grupo en donde caben todos, una forma de conectarse con otros, no en función de la edad, sino de los intereses comunes, los conocimientos compartidos y los principios de vida.

Lo interesante de esta discusión es que cualquiera de los enfoques nos permite encontrar un lugar importante para el adulto mayor como un agente social, activo y creador en el mundo actual. Ser perennial implica abrirse a entender otras formas de pensar, requiere aceptar y aprender a convivir con personas con pautas de crianza y valores distintos, pero con posibles temas e interés comunes, implica dejar el juicio a un lado para empezar a conectar de forma trascendente con los demás, desde lo que nos une y no desde lo que nos separa. Cuando la edad se desdibuja otro tipo de conexiones afloran.

Es común encontrar en discusiones con adultos mayores quejas como: "la generación de hoy solo le hace caso al celular" "se han perdido los valores", sin embargo, este nuevo paradigma lleva a una responsabilidad compartida. No son solo las nuevas generaciones los responsables de conectar con aquella persona denominada *adulto mayor*, las personas en edad adulta también tienen la responsabilidad activa de construir fuertes lazos con las nuevas generaciones.

La primera persona que reconocí como perennial fue *Doris*, teníamos una brecha de 59 años (91 y 32 años) en nuestra última conversación. Antes de ser mi tía, fue mi amiga, mi paño de lágrimas, mi consejera y una gran maestra. Ella me enseñó, al ritmo de un buen vino, que ser una perennial exitosa tiene varios pasos que ella aplicó siempre en nuestra relación, y que hoy yo, como psicóloga especialista en desarrollo humano, puedo validar:

1. Identifica intereses comunes con los demás, no importa su edad (la jardinería, la música, la gastronomía, la lectura, los hombres, las mujeres, los viajes etc.)
2. Genera espacios de conversación agradables: un vino, una tarde de juegos, un té bailable, caminar en la naturaleza.
3. En las conversaciones incluye más preguntas que juicios; abre tu mente a conocer la experiencia del otro.
4. Genera actividades en donde tu opinión como adulto mayor, basada en la experiencia y la sabiduría de la vida, tenga cabida (un consejo, una mirada crítica frente a un problema, dejar sembrada una inquietud en el otro).

Con Doris hablamos de temas comunes como: el primer beso, el de ella en un barco de vapor, el mío en una discoteca, el sexo, los chismes, la política, la economía del país, entre muchos otros, pero finalmente con ella aprendí que un beso es un beso, no importa la época.

Este artículo es una invitación a que todo lector que desee identificarse como perennial se muestre abierto a hacerse cargo de su responsabilidad como adulto mayor en crear espacios de diálogo y participación con las nuevas generaciones, y, por otro lado, visualice la posibilidad que tiene en sus manos de retar a la mente a rescatar el pasado, contemplar el presente y a diseñar el futuro junto con quienes podrán hacer de esta sociedad un lugar mejor para todos. Por más *Doris* que rompan paradigmas y lleven a las nuevas generaciones a pensar de forma disruptiva a través de diálogos provocadores, alegres, constructivos y amorosos.

Foto de Freepik

Ilustración de stockgiu en Freepik

DE INTERÉS

"Hablemos de Felicidad"

por María Fernanda Granados Vergara
Ciudadana

Hablar de Felicidad es hablar del objetivo más importante de todo ser humano, es el resultado natural de llevar una vida auténtica y coherente, es darnos el permiso de tener ilusiones, es la meta que todas las culturas de la historia han perseguido. La Felicidad consiste en alcanzar la máxima cima posible para cada uno, es un camino personal, que se recorre por medio de una verdadera y honesta "ingeniería de la conducta", es la aspiración más universal que existe y al mismo tiempo la más retadora de alcanzar, tal como decía Don Quijote: "Cada uno es el artífice de su propia Felicidad".

La Felicidad auténtica y sostenible nada tiene que ver con la perfección o con una vida 100% equilibrada donde todo aparentemente marcha a las mil maravillas. El sufrimiento, las frustraciones, los obstáculos, los errores y altibajos, son inevitables y están presentes hasta en las vidas al parecer, más privilegiadas, todo eso aparece en distintas dosis y circunstancias diversas; detrás de cada foto de una familia, pareja o grupo de amigos existen innumerables luchas y dolores que nadie imagina, que nadie conoce, de ahí la importancia de la compasión, aún sin que nadie nos la pida o la reclame, de ahí la importancia de cultivar un corazón compasivo hacia todos los seres humanos, pues como dicen por ahí, nadie sabe, nadie conoce las luchas y el camino que cada quien ha recorrido, las heridas que ha sufrido y los retos que ha superado en silencio, o que aún no ha podido superar.

El camino hacia la felicidad es dinámico y en constante movimiento, es un proyecto que nos exige orden, constancia y trabajo permanente, pero también la habilidad de cultivar estados de ánimo positivos, por ejemplo, con recursos tan poderosos como el humor; y es que saber tomarse las circunstancias y retos de la vida con sentido del humor es un gran aliciente para cultivar la felicidad, el sentido del humor es patrimonio de personas inteligentes, es indispensable para la salud mental; ese sentido del humor creativo y respetuoso con el otro, ese que nos hace valorar y ser amables con nosotros mismos y con los demás.

Y aparece otro factor clave en la Felicidad, la "amabilidad", viene del latín "amabilis" que significa "digno de amor", reconocer que todo ser humano, en esencia, es digno de amor nos inspira a ser amables, hacer el bien, nos hace bien, está demostrado científicamente que practicar actos de bondad y generosidad, fortalece nuestro cerebro, el altruismo nos conviene desde todo punto de vista, es un mecanismo de defensa contra el dolor, tal como lo demostró en sus investigaciones el médico francés Borys Cirulnik, quién también instauró el concepto de resiliencia, esa capacidad que todos podemos fortalecer para recuperarnos del sufrimiento o sucesos dolorosos.

Es importante destacar investigaciones recientes en este campo, como la del Psicólogo y premio nobel de Economía Daniel Kanhemann, quien demostró en sus estudios que el aumento de la riqueza no conduce a un aumento proporcional de la Felicidad, así que el dinero nos puede propiciar, alegría, algunos placeres, bienestar, pero no la Felicidad, esta tiene que ver más con estados internos del ser humano, cómo la autoconfianza natural, la capacidad de interpretar los sucesos de la vida de la forma más positiva posible y por supuesto con la habilidad para sentir y expresar gratitud.

Así mismo, también es indispensable tener un equilibrio armonioso entre pasado, presente y futuro, darle a cada tiempo el valor que le corresponde, también constituye un pilar fundamental para generar felicidad en nuestra vida; el pasado nos sirve de inspiración y aprendizaje, pero ya pasó, el presente es nuestro regalo más importante, es el tiempo más poderoso que tenemos, el que más requiere nuestra atención y concentración; el futuro aunque es importante visualizarlo y planearlo hasta cierto punto, no nos debe robar la paz o llenarnos de ansiedad, pues aún no ha llegado, y como la mayoría de cosas en la vida, es incierto, pero aun así, que importante es vislumbrarlo con esperanza.

El momento actual que estamos viviendo, la ola de automatización y la llegada de la tecnología y la inteligencia artificial nos exige una adaptación constante a los cambios; al mismo tiempo, la pandemia del Covid 19, el suceso tal vez más importante en éstos últimos tiempos, despertó cambios inimaginables en todo el mundo, también fue la inspiración para nuevas formas de trabajar y comunicarnos, para ser más conscientes de nuestra responsabilidad personal frente a nuestra propia Felicidad, como dato curioso quiero destacar la creación y apertura del Museo de la Felicidad en Copenhague, Dinamarca; una iniciativa del Instituto de investigación de la Felicidad, el cual busca crear conciencia en los países, organizaciones y personas acerca de la importancia de las políticas públicas sobre el bienestar.

Para concluir, la felicidad requiere, desde mi punto de vista, 4 ingredientes principales: concentración, autoconocimiento, esfuerzo y voluntad. El primer ingrediente, la concentración, nos lleva a centrar nuestra atención plena en lo esencial, no en lo superficial, en aquello que podemos controlar, en nuestras fortalezas y recursos internos más importantes, como la perseverancia, el esfuerzo, la disciplina y la adaptación a los cambios; el segundo ingrediente, el autoconocimiento, es la habilidad de conocernos a nosotros mismos, es tener un mapa claro y honesto de nuestras luces y sombras, de nuestras fortalezas y oportunidades de mejora, es la piedra angular de nuestros procesos de toma de decisiones y de nuestro actuar; el tercer ingrediente es el esfuerzo, y es que si el talento cuenta una vez, el esfuerzo cuenta dos veces, cuando aplicamos este ingrediente a cualquier talento básico desarrollamos habilidades, y cuando aplicamos esfuerzo a una habilidad obtenemos logros, obtenemos éxito, el valor del esfuerzo y la perseverancia es profundo y poderoso. Y, por último, el cuarto ingrediente es la voluntad, la reina de los poderes mentales, cuando dominamos nuestra mente gestionamos mejor nuestra vida, es la virtud esencial de todo ser humano, nos llena de fortaleza, autodominio y disciplina, ningún talento puede florecer sin la voluntad.

Este cuarteto aplicado día a día a través de mejores hábitos, puede incrementar significativamente nuestros niveles de felicidad y satisfacción con la vida, vale la pena experimentarlo, la felicidad se puede enseñar, aprender y ejercitar a través de una mentalidad más positiva, tenemos naturalmente la capacidad de moldear nuestra forma de pensar respecto a diversos temas, por ejemplo, podemos ver el envejecimiento como un proceso inevitable de deterioro o como un proceso de adquisición de sabiduría y mucho crecimiento, está última claramente nos ayuda a vivir más plenos y felices.

DE INTERÉS

Importancia de los cuatro pilares en la calidad de vida de nuestros adultos mayores

por Marcela Aranguren Riaño
Ciudadana

Marujita Riaño, hoy a sus 83 años recuerda cómo era su vida hace seis años, en verdad todo un desafío, entre una y otra cita médica, llevando a su esposo con los especialistas, pues había sido diagnosticado con Alzheimer y otras patologías; días de terapias, noches de escasas horas de sueño, poco tiempo para alimentarse, agotamiento concentrado en sus adoloridos hombros y piernas, en fin, todos los retos que implica para el cuidador de un paciente que requiere hasta la más mínima atención. Así transcurrió su vida desde 2017 hasta el 18 de septiembre de 2019, cuando la agonía terminó para su esposo a las 11:15 de la noche en el Hospital Universitario Nacional de Colombia... Don Héctor descansó en paz.

A partir de ese momento, comenzó otra etapa para Marujita, sus hijos, sus nietos y su yerno. Después de 52 años de matrimonio, era hora de empezar de nuevo, otro reto en el camino, seguir hilando la vida, pero ahora con una sola madeja.

¿Qué hacer ante este escenario? Dos eran los caminos claros para Marujita, era cuestión de elegir por cuál prefería transitar.

La primera opción era dejarse abatir por el duelo, hundirse en los recuerdos, la desesperación, la tristeza, esperando que el alma de su esposo pronto se la llevara.

La segunda alternativa proponía un panorama más alentador: Marujita podía sobrellevar su duelo con amor, paz y esperanza, comprendiendo que la vida debía continuar para ella. En el tiempo que le quedara de existencia, se iba a proporcionar, siempre con el apoyo de su familia, un futuro con la mejor calidad de vida posible.

Ella eligió la segunda opción, entendiendo, en su sabiduría octogenaria, que la calidad de vida se construye sobre cuatro (4) pilares: físico, espiritual, emocional, e intelectual. Desde entonces, y con la orientación de su hija que cuenta con conocimientos en gestión emocional y temas psicosociales, Marujita se ha esmerado por proporcionarse una vida tranquila, siempre con la mejor disposición, alegría y entusiasmo, al punto que sus familiares, amigos y vecinos no pueden creer los calendarios que ya tiene acumulados, pues parece diez años más joven.

En su rutina diaria, Marujita se concentra en fortalecer cada uno de esos cuatro pilares para garantizar que su calidad de vida sea la mejor:

Físico

Se alimenta con calma, a tiempo, y de forma sana, respeta sus horas de sueño sin abusar tampoco de ellas, pues deja la cama sólo para la noche. Asiste a sus controles médicos, es

disciplinada en el consumo de sus medicamentos que, aunque parecen una lista de útiles escolares, no los descuida; tiene bajo control la diabetes, la hipertensión, la osteoporosis, los riñones y las afectaciones visuales. Alentada por hijos y nietos, este aspecto físico lo enriquece con su rutina de caminadora y aeróbicos para la tercera edad que disfruta 3 o 4 veces por semana, en sesiones de 30 a 50 minutos, dándole permiso a la dopamina, la serotonina y la endorfina para mejorar su corporalidad y su estado de ánimo. El complemento ideal es el cuidado de la autoestima con el buen aseo personal diario, el cubrimiento de canitas, las rutinas de belleza, el esmero por la presentación y el perfume que no puede faltar para oler siempre rico.

Foto de Freepik

La importancia del apoyo y compromiso diarios de los hijos, nietos y yerno de Marujita, han sido fundamentales para mantenerla motivada y permitirle disfrutar de un estilo de vida tranquilo y feliz.

Espiritual

La fe en Dios es una de sus principales "baterías" pues cada día se recarga con ese diálogo interno con su creador; es de misa diaria y rosario, eso sí por televisión para no darle espacio a los fríos y aguaceros que le afecten los pulmones. Cuando culminan esos 90 minutos de enriquecimiento espiritual, la serotonina y dopamina liberadas por el cerebro, la ayudan a sentirse como nueva, tranquila, relajada, en paz con Dios, con ella y con el mundo, lista para soñar con un nuevo amanecer. La espiritualidad y la buena vibra las decreta constantemente con la frase: ¡hay que hacerse la vida grata!

Emocional

A Marujita siempre la han caracterizado: el don de gentes, su asertividad, y la paz interior, a pesar de las adversidades. Difícilmente se resiste a la invitación a un paseo, a un parque, o a cualquier actividad que implique disfrutar el tiempo con sus nietos y su familia. Siempre fue y sigue siendo una trabajadora incansable. Por años tuvo una papelería en casa, con la cual solventó gran parte de los gastos del hogar e increíblemente a sus 83 años, todavía se rebusca unos pesitos vendiendo cosméticos por catálogo; conserva clientas de hace años con las cuales disfruta una que otra tertulia, al son de un bolero, con el aroma de un tintico y convenciendo a su clientela de las bondades de las cremas y perfumes. Esta es una verdadera terapia, pues, a pesar de sobrevivir de la sustitución pensional que recibió cuando su esposo partió de este mundo, la intención de mantenerse activa, sentirse útil, productiva y en contacto con la gente, son otras de sus fortalezas para seguir vigorosa y alegre. Esa sonrisa permanente en su rostro es el reflejo de la serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina, las hormonas de la felicidad a las cuales les da un chance cada día.

Intelectual

Las cuentas de una que otra venta de los cosméticos, la lectura de los catálogos de belleza, experimentar con nuevas recetas de cocina, y a veces la hojeada a alguna biografía que su hija escribe y le comparte, mantienen el cerebro de Marujita en actividad. También les saca tiempo a las manualidades, las costuras, los documentales en tv, las noticias (sin dejarse inundar por los noticieros tóxicos), pero ante todo a la música romántica, que es una de sus grandes pasiones. La cascada de neurotransmisores, como endorfina y dopamina, mantienen sano el cerebro de Marujita, sin darle mucho espacio al cortisol, la hormona del estrés, que prefiere dejar guardada en el baúl de los recuerdos.

La importancia del apoyo y compromiso diarios de los hijos, nietos y yerno de Marujita, han sido fundamentales para mantenerla motivada y permitirle disfrutar de un estilo de vida tranquilo y feliz.

Este testimonio real demuestra la importancia y la necesidad de acompañar a nuestros adultos mayores, siempre con amor, responsabilidad y asertividad, alentándolos a fortalecer los cuatro pilares fundamentales que les permitan tener la calidad de vida que se merecen.

Foto de Freepik

Explorando la motivación en la rutina diaria: Reflexiones sobre el propósito y las decisiones cotidianas

por María Alejandra Lugo Rodríguez
Ciudadana

La cotidianidad nos sumerge en una rutina impregnada de quehaceres, un afán tras otro, que a menudo nos aleja del verdadero propósito, del porqué realizamos cada acción, y con qué fin. ¿Alguna vez te has detenido a reflexionar sobre la motivación que impulsa cada una de las aproximadamente 35,000 decisiones que tomamos diariamente? ¿Por qué eliges el color rojo en tus zapatos? ¿Por qué decides cenar algo en particular? Quizás algunas de estas elecciones nos conectan de manera significativa con la vida misma.

Preguntas como "¿Por qué trabajo en esta compañía?" o "¿Por qué tengo esta familia?" nos llevan a cuestionarnos sobre lo que realmente nos motiva. En un escrito totalmente personal y libre, considero que la respuesta a muchos de estos interrogantes es la motivación.

Tengo este trabajo porque me motiva sumar, aprender y construir. Tengo esta familia porque me motiva ser parte de algo más grande, contribuir. Me levanto y respiro porque estoy motivado a seguir viviendo, comprometido con mi día a día, con cada segundo.

Sin embargo, ¿qué sucede cuando todo pierde sentido? Cuando la motivación desaparece y realizamos nuestras acciones por obligación, centrados solo en alcanzar un fin y sin disfrutar del proceso. ¿Es en este momento cuando la ansiedad, las enfermedades mentales, la apatía y el deseo de dejar de respirar aparecen?

Mi reflexión es que debemos vivir motivados, trabajar motivados, amar motivados. No hay edad para dejar de encontrar motivación; este debe ser un acto de amor propio, un compromiso personal y diario. Es hora de cultivar el amor hacia nosotros mismos.

Ilustración de storyset en Freepik

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

FONDO DE PRESTACIONES ECONÓMICAS, CESANTÍAS Y PENSIONES

BOGOTÁ

Directora General
María Pierina González Falla

Subdirector Financiera y Administrativa
Jaime Alberto Rodríguez Marín

Subdirectora de Prestaciones Económicas
María Clemencia Angulo González

Subdirector Jurídico
Simón Rodríguez Serna

Jefe Oficina Asesora de Planeación
Eddy Nilson Gamboa Vásquez

Jefe Oficina de Informática y Sistemas
Milena del Pilar Sandoval Gómez

Asesora de Dirección General
Yanira Galindo Páez

Asesora de Comunicaciones y Servicio al Ciudadano
Ella Katerine Cáceres Cardozo

Diseño, diagramación y corrección
Grupo de Comunicaciones y Servicio al Ciudadano - FONCEP

Contáctanos fácilmente
por nuestros canales no presenciales:

Redes sociales

FONCEP.BOGOTA **@Foncep**

Página web

www.foncep.gov.co

*FONCEP **te escucha!***

La presente revista digital es una colaboración colectiva entre la ciudadanía y la Entidad, fue elaborada y aprobada por el área de Comunicaciones y Servicio al Ciudadano de FONCEP.

Doña Gilda Miryam España Rodríguez pensionada del FONCEP - Fotografo Andrés Pedraza para FONCEP