

Calidad de vida, bienestar psicológico y expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la U.P.B próximos al retiro laboral.

Keily Viviana Castro Rodríguez



Universidad Pontificia Bolivariana

Facultad de Psicología

Bucaramanga

2018

Calidad de vida, bienestar psicológico y expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la U.P.B próximos al retiro laboral.

Trabajo de grado para optar el título de Psicóloga

Keily Viviana Castro Rodríguez

Asesora

Ara Mercedes Cerquera Córdoba

Universidad Pontificia Bolivariana

Facultad de Psicología

Bucaramanga

2018

“El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere sino querer siempre lo que se hace.”

-Leon Tolstoi

Agradecimientos

Agradezco a Dios y a la vida por permitirme este nuevo logro, a mi familia y especialmente a mi mami por su apoyo incondicional quien confió ciegamente en mí y juntas hemos llegado hasta aquí.

A mi asesora, Ara Mercedes Cerquera por aguantarme, enseñarme y confiar en mis capacidades.

A mis compañeros de misma lucha y a quienes me brindaron su apoyo en todo momento y su voz de aliento ante mis momentos difíciles.

Y a todas las personas que hicieron parte de este proyecto, por su disponibilidad, confianza y por enseñarme lo bonito de esta etapa de la vida.

Contenido

Introducción	8
Justificación	11
Planteamiento del problema	14
Hipótesis	16
Objetivos	17
Objetivo General	17
Objetivos Específicos	17
Marco teórico	18
Ciclo de vida	18
Situación actual de los jubilados en Colombia	21
Marco legal	23
Prejubilación y jubilación	25
Percepción de la jubilación	28
Preparación, tiempo libre y Ocio	30
Calidad de vida	38
Bienestar Psicológico	40
Metodología	44
Diseño	44
Población	44
Muestra	44
Instrumentos	45
Ficha sociodemográfica	45
Índice Multicultural de Calidad de Vida (Jatuff, Zapata, Montenegro & Mezzich, 2007).....	45
Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1995).	47
Entrevista semiestructurada.....	49
Consideraciones éticas	49
Procedimiento	49
Resultados	52
Representaciones	59

Preparación ante el retiro laboral	61
Proyección frente al futuro	63
Cambios percibidos en la prejubilación	65
Necesidades para la adaptación al retiro laboral	67
Miedos ante la etapa que se avecina	69
Discusión	72
Conclusiones	80
Recomendaciones	83
Referencias	84
Anexos	92

Lista de tablas

- Tabla 1 Consistencia interna de cada dimensión (p. 46)
- Tabla 2 Datos sociodemográficos de la muestra (p.50)
- Tabla 3 percepción de las relaciones familiares (p.52)
- Tabla 4 Estilo de personalidad (p.53)
- Tabla 5 Resultado de la escala Índice Multicultural de Calidad de vida (p.53)
- Tabla 6 Resultados de la prueba Bienestar Psicológico (p.55)
- Tabla 7 Dimensiones del instrumento Bienestar psicológico (p.55)
- Tabla 8 Representaciones de la jubilación (p.57)
- Tabla 9 Preparación ante la jubilación (p.59)
- Tabla 10 Proyecciones frente a la vida como jubilado (p.61)
- Tabla 11 Cambios percibidos en la prejubilación (p.63)
- Tabla 12 Necesidades para la adaptación al retiro laboral (p.65)
- Tabla 13 Miedos ante la etapa de la jubilación (p.67)

Listado de anexos

- Consentimiento informado
- Ficha sociodemográfica
- Instrumento Calidad de vida
- Escala de Bienestar Psicológico
- Entrevista
- Mapa de redes, ATLAS ti

RESUMEN GENERAL DE TRABAJO DE GRADO

TITULO: Calidad de vida, bienestar psicológico y expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la U.P.B próximos al retiro laboral.

AUTOR(ES): Keily Viviana Castro Rodriguez

PROGRAMA: Facultad de Psicología

DIRECTOR(A): Ara Mercedes Cerquera Córdoba

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo identificar la calidad de vida, el bienestar psicológico y las expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la U.P.B, seccional Bucaramanga próximos al retiro laboral, con un enfoque mixto y una muestra de 34 participantes en edades entre los 52 y 65 años. Se empleó dos instrumentos cuantitativos para la evaluación del constructo calidad de vida y bienestar psicológico; además de ello, una entrevista semiestructurada. En cuanto a los datos cuantitativos se evidencio alta percepción de la calidad de vida y altos niveles de bienestar psicológico, por otra parte, el análisis cualitativo se logra identificar y describir 6 categorías: 1. Representaciones, 2. Preparación ante el retiro laboral, 3. Proyección frente al retiro, 4. Cambios percibidos en la pre-jubilación, 5. Necesidades para la adaptación al retiro laboral, 6. Miedos ante la etapa que se avecina; logrando el cumplimiento de los objetivos inicialmente propuestos y tener un amplio panorama de las expectativas que tenían los funcionarios de la Universidad Pontificia Bolivariana frente a la etapa de jubilación.

PALABRAS CLAVE:

Calidad de vida, bienestar psicológico, expectativas, pre jubilación, jubilación.

V° B° DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

GENERAL SUMMARY OF WORK OF GRADE

TITLE: Quality of life, psychological well-being and expectations regarding retirement in a group of officials of the U.P.B next to the labor retirement.

AUTHOR(S): Keily Viviana Castro Rodriguez

FACULTY: Facultad de Psicología

DIRECTOR: Ara Mercedes Cerquera Córdoba

ABSTRACT

The objective of this work was to identify the quality of life, psychological well-being and expectations regarding retirement in a group of UPB officials, Bucaramanga section next to the labor retirement, with a mixed approach and a sample of 34 participants in ages between 52 and 65 years old. Two quantitative instruments were used for the evaluation of the construct quality of life and psychological well-being; In addition, a semi-structured interview. Regarding the quantitative data, high perception of the quality of life and high levels of psychological well-being was evidenced, on the other hand, the qualitative analysis was able to identify and describe 6 categories: 1. Representations, 2. Preparation before the labor retirement, 3 Projection versus withdrawal, 4. Changes perceived in pre-retirement, 5. Needs for adaptation to work retirement, 6. Fears before the approaching stage; attaining the fulfillment of the initially proposed objectives and having a wide panorama of the expectations that the officials of the Universidad Pontificia Bolivariana had before the retirement stage

KEYWORDS:

Quality of life, psychological well-being, expectations, pre-retirement, retirement.

V° B° DIRECTOR OF GRADUATE WORK

Introducción

Las personas que están en proceso de prejubilación y jubilación en Colombia, son aquellas comprendidas en el intervalo de edad entre los 50 y 62 años aproximadamente. Esta población tiende a ir en aumento dada la tendencia al envejecimiento de la población y al aumento de la esperanza de vida. De esta manera, se es importante poner en manifiesto la situación del prejubilado debido a que entraña una serie de elementos personales, relacionales y sociales que pueden ser analizados desde el ámbito de la psicología y que notoriamente ha recibido escasa atención hasta el momento (Creco & Alcover, 2005). Sumando a lo anterior, son innumerables los cambios y pérdidas que tienen que afrontar las personas que inician esta etapa de vida, entre muchas cosas su trabajo.

"El trabajo determina gran parte el pasado de las personas (lo que ha conseguido), del presente (lo que se hace cada día) y del futuro (lo que queremos conseguir) y su pérdida, con frecuencia, hace que tambaleen los cimientos de la identidad y los planes de vida" (Reyes, 1999 citado por Portocarrero, Cely, Nemeguen & Sanabria, 2008, p.3) es una experiencia humana en la que se ven implicadas la toma de decisiones, los cambios de roles, las actitudes, la salud física, la calidad de vida y el bienestar de las personas (Creco & Alcover, 2005).

De esta manera, se pretende dar a conocer al lector en el recorrido de este estudio, el nivel de calidad de vida y bienestar psicológico de los funcionarios de la Universidad Pontificia Bolivariana que están próximos a jubilarse, así como también, conocer las expectativas que tienen con respecto a la jubilación.

Justificación

El envejecimiento demográfico de la población colombiana ha presentado aumentos de manera acelerada, la población de 60 años o más, pasó de 2.143.109 a 3.815.453 en el 2005 y para el 2010 se proyectó en 4.473.447 de personas mayores, con un ritmo de crecimiento del 3.18% promedio anual en ese periodo. Para el 2015 se proyectó un crecimiento de la población mayor en un 3.51% y del 3.76% para el 2020 (Ministerio de salud y protección social ,2013). Así mismo lo refiere Floréz, Villar, Puerta, y Berrocal (2015) actualmente, “Colombia se clasifica en un estadio avanzado de transición demográfica y en una etapa moderada de envejecimiento, con un 10% de su población en el grupo de edad de 60 años o más” (p.9) y se espera que en las próximas décadas incremente. Con relación a lo anterior, se estima que con el aumento de la esperanza de vida vaya en aumento de igual manera las personas que están en proceso de jubilación; De acuerdo con los datos del gremio de los fondos de pensiones Asofondos citado por el Colombiano (2017), actualmente hay 20,6 millones de afiliados al sistema de pensiones en Colombia, de los cuales 14,12 millones son sus afiliados, mientras que 6,45 millones de personas están en el régimen público; convirtiéndose en un fenómeno de gran interés por parte de la sociedad, investigadores y el estado, dado que con esta etapa se plantean problemas laborales, sociales, familiares y personales que afecta a toda una comunidad.

Con la llegada de la jubilación se presentan modificaciones en algunas condiciones psicosociales que en buena parte acompañan la vida de los individuos, entre ellas el trabajo (Fernández, 2009).

El trabajo está considerado como una de las más importantes fuentes para atender las necesidades (tanto primarias como secundarias) humanas (tanto individuales como

sociales) así como lo afirma Fernández (2009), representando también otra serie de elementos como por ejemplo organización del tiempo (día, semana, año) y del espacio (estatus, actividad, identidad personal) determinándolo como un todo organizado (Limón, 1993).

Como se ha mencionado, la jubilación es una de las etapas que se presenta en la adultez mayor y que resulta asociándose con la vejez y con ella, los mitos, estereotipos y las formas de envejecimiento que están relacionados con el declive, la pérdida e ineficiencia de los sistemas biológicos asociados a la edad, enfermedades y demás. Sin embargo, es importante mencionar que efectivamente las personas vivencian cambios en todos los aspectos, su vida ya no se organiza a través del trabajo, sino del tiempo libre. Quizás, una de las grandes preocupaciones sea por la disminución del nivel de ingresos, que en algunos casos puede hacer que los jubilados tengan que depender de otras personas o de instituciones (Limón, 1993). Así mismo, perciben notoriamente un deterioro en las habilidades y destrezas que a lo largo de la vida se han desempeñado con éxito, cambios en su función social, entre otras cosas. Estas situaciones debilitan el autoconcepto y el bienestar psicológico de los individuos debido a las sensaciones de inutilidad, pérdida del rol, baja determinación y derrota (Rodríguez, 1999 citado por Portocarrero, Cely, Nemeguen, & Sanabria, 2008). Sin embargo, la jubilación se plantea muchas veces de forma unilateral y poco objetiva, para algunas personas puede representar la satisfacción y el reconocimiento del sacrificio de tantos años de trabajo, significando descanso, tiempo libre merecido, y el poder desarrollar el modo de vida que siempre se ha querido, como para otras personas puede representar una etapa de crisis relacionándolo con el deterioro y la etapa final de la vida, señalando que de las dos maneras, los adultos viven un cambio existencial, pasando de una actividad productiva a la jubilación (Cuenca,2009).

Por este motivo, la jubilación ha llevado a investigadores a tratar de probar que ésta reporta efectos tanto positivos como negativos, aunque ha sido mayor el interés por los presuntos efectos negativos; hay que destacar también, que existe una multitud de variables que intervienen en los efectos de la jubilación sobre la salud y otros factores (Fernández, 2009). Por esta razón, uno de los intereses de la investigación en el área, es poder conceptualizar aquellas variables que de una u otra forman inciden en la percepción y las actitudes que los trabajadores tienen, al momento de jubilarse (Madrid & Garcés, 2000).

De este modo, se pretende realizar un acercamiento a aquellas consecuencias, básicamente de tipo psicológico, físico y social, que se pueden observar cuando la persona está próxima a jubilarse; puesto que, no es fácil conceptualizar la idea de que se pase de una actividad laboral muy activa, a un no tener nada que hacer Madrid y Garcés (2000) y así identificar cuál es la verdadera realidad de los trabajadores, permitiendo establecer medidas preventivas a futuro que ayuden a las personas a un mejor ajuste emocional a la nueva realidad, debido a que la jubilación es un tema no solamente poco estudiado dentro de las instituciones, sino que además, no hay insumos para la proposición y consolidación de programas o intervenciones que pueda hacer que la jubilación sea una etapa feliz, placentera y que sea una inversión en el bienestar y calidad de vida de cada persona; De esta manera lo promueve la ley 100 de 1993, en el artículo 262, por medio de la cual se dictan los servicios sociales complementarios para la tercera edad, conforme a los siguientes planteamientos, promover acciones sobre el reconocimiento positivo de la vejez y el envejecimiento, el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social promoverá la inclusión dentro de los programas regulares de bienestar social de las entidades públicas de carácter nacional y del sector privado el componente de preparación a la jubilación.

Planteamiento del problema

Como se ha evidenciado en los últimos años, el envejecimiento de la población colombiana ha incrementado de manera significativa y con ella el número de personas que culminan su etapa productiva de manera activa para dar paso a la jubilación, presentándose problemas laborales, sociales, familiares y personales que afectan al individuo.

Tradicionalmente en Colombia, se desconoce la situación de los jubilados, creándose una serie de mitos y de estereotipos que perjudican su imagen, los cuales inciden de forma desfavorable a la hora de analizar las necesidades que tiene esta población (Tamayo & Restrepo, 2014); adicionando a ello, la falta de cumplimiento de la reglamentación que apoya a los jubilados, para garantizar y velar por los beneficios que por ley se les otorga (Gossain,2016); Así como se expide en la ley Ley 700 DE 2001, Por medio de la cual se dictan medidas encaminadas a mejorar las condiciones de vida de los pensionados y se dictan otras disposiciones.

Hombres y mujeres experimentan la jubilación de manera distinta, adoptando muchas formas que evidentemente afectan todas las esferas de la vida humana. La pérdida de la juventud, la disminución de las habilidades y destrezas, experimentar las pérdidas de los padres, hermanos y amigos, el síndrome del "nido vacío", son situaciones que aparecen con el paso hacia la vejez; sin embargo, la jubilación se puede presentar de muchas maneras en cada persona y en cada situación, generando comportamientos cambiantes, coincidiendo en que es una transición que atribuye cambios significativos (Meza & Villalobos, 2008). De este modo, las personas antes de jubilarse, pasan por un periodo de separación emocional del trabajo, donde el sujeto piensa en el retiro, fantasea y explora todo aquello que la vida laboral le impide realizar. Una vez fuera del trabajo, intenta hacer realidad sus fantasías,

generalmente durante los primeros meses o años asociándolas como unas vacaciones prolongadas, pero que siempre llegan a su fin y termina siendo una dificultad (Toltecal et al., 2006).

En este orden de ideas, esta problemática encuentra gran interés desde el ámbito de la psicología, en querer evaluar la calidad de vida, el bienestar psicológico y las perspectivas con respecto a la jubilación en los funcionarios de planta de la Universidad Pontificia Bolivariana seccional Bucaramanga que están en la etapa de prejubilación y con ello, identificar el estado actual respecto a la calidad de vida y bienestar psicológico, teniendo en cuenta que la calidad de vida según Mejía y Pico (2007) es una noción relacionada con el grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa, social así como el sentido que le atribuye a su vida. Por otra parte, el bienestar psicológico según Romero, Brustad y García, (2007) se relaciona con los propósitos que establecen las personas en su vida, el significado para sí mismo, y el establecimiento de los objetivos propuestos. De este modo y en relación con la jubilación, Alpizar (2011) manifiesta que éste es un proceso que requiere de estrategias para poderla vivir a plenitud, sin alterar su bienestar y su calidad de vida.

De esta forma, el presente estudio se fundamentará en la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se percibe la calidad de vida, el bienestar psicológico y cuáles son las expectativas frente a la jubilación en los funcionarios de la U.P.B próximos al retiro laboral?

Hipótesis

Hipótesis nula

Los funcionarios de planta de la Universidad Pontificia Bolivaria que están próximos a jubilarse presentan baja percepción de la calidad de vida y bajos niveles de bienestar psicológico, en la etapa de prejubilación.

Hipótesis alterna

Los funcionarios de planta de la Universidad Pontificia Bolivaria que están próximos a jubilarse presentan alta percepción de la calidad de vida y altos niveles de bienestar psicológico en la etapa de prejubilación.

Objetivos

Objetivo General

Identificar la calidad de vida, el bienestar psicológico y las expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la U.P.B próximos al retiro laboral.

Objetivos Específicos

Evaluar la Calidad de Vida en los funcionarios de la U.P.B seccional Bucaramanga que se encuentran próximos al retiro laboral.

Evaluar el bienestar psicológico en los funcionarios de la U.P.B seccional Bucaramanga que se encuentran próximos al retiro laboral.

Indagar sobre las expectativas que tienen los funcionarios de la U.P.B seccional Bucaramanga que se encuentran próximos al retiro laboral en relación a la etapa de jubilación.

Marco teórico

En vista que el presente trabajo tiene como objetivo identificar la calidad de vida, el bienestar psicológico y las expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la U.P.B próximos a jubilarse, es necesario abordar la población de los jubilados en relación al ciclo vital, situación demográfica, social, económica en la que se encuentra dicha población en el país. Así mismo, es pertinente clarificar los conceptos de prejubilación, jubilación y algunos temas asociados a esta etapa de vida, como también su preparación enunciados según la teoría. Por último se abordaran los conceptos de las variables centrales calidad de vida, bienestar psicológico y expectativas en función de brindar un amplio panorama de la temática a tratar.

Ciclo de vida

La vida del ser humano está en constante cambio, desde su nacimiento hasta la muerte. En su transcurso vive algunas transformaciones, cambios, acontecimientos inherentes a las etapas del ciclo vital (Cerquera, 2010).

En este caso, la adultez está acompañada de una serie de transiciones y pérdidas, entre ellas el trabajo, el deterioro de la salud, la reducción de ingresos, el cambio del rol, la pérdida del estatus social (Hidalgo, 2002 citado por Alpizar, 2011) contemplándose esta etapa en tres subgrupos Mansilla (2000). La primera denominada adultos jóvenes o adultos primarios comprendiendo en rango de edad desde los 25-39 años de edad, estas personas ya cuentan con un trabajo y una familia en crecimiento, al llegar al final de este subgrupo, se observa cambios a nivel físico, como canas, arrugas iniciales y pérdida de flexibilidad principalmente por la falta de ejercicio. El segundo subgrupo denominado por Mansilla, adultos intermedios comprendiendo edades desde los 40 a los 49 años, predomina el

enfrentamiento a cambios familiares y de pareja, se enfrentan a notables cambios a nivel fisiológico, por ejemplo las mujeres entran a la Pre-menopausia. Las canas, la pérdida de cabello y la flacidez muscular, especialmente en el hombre son asumidos de manera negativa porque se contraponen con el actual modelo de "juventud", derivando de esta manera problemas psicosociales. Dado a esta información sobre el envejecimiento biológico, se cree que en todas las sociedades y culturas el hombre ha tenido conciencia de las alteraciones y ha experimentado las ambiguas señales que el cuerpo manifiesta (Bandeira, 2009).

En la tercera subcategoría, Mansilla (2000) la denomina adultos mayores o adultos tardíos comprendiendo la edad desde los 50 a los 64 años. En este subgrupo, además de todos los cambios a nivel físico y fisiológico, los individuos deben enfrentar el alejamiento de los hijos (síndrome del nido vacío) ya sea por estudios o por la formación de nuevas familias, en la finalización de esta etapa, la mayoría se enfrenta a la posibilidad de dejar de trabajar, un acontecimiento que le da un giro drástico a la vida de las personas, Jubilarse; lo que conlleva problemáticas diferentes pero complementarias; entre estas, qué hacer con el tiempo disponible, la capacidad productiva aún existente, cómo solventar actividades y la economía del hogar.

Sin embargo, de acuerdo con la información anterior, existen datos contrarios en relación a las edades de cada etapa del desarrollo. Según el Ministerio de Salud y Protección Social (s.f) establece que éstas no pueden tomarse en forma absoluta, dado que existe diversidad individual y cultural, contemplando el nacimiento y la primera infancia 0-5 años, la infancia 6 - 11 años, adolescencia 12-18 años, la juventud 14 - 26 años, adultez 27 - 59 años y vejez de 60 años en adelante, planteando que un envejecimiento activo permite potenciar las oportunidades de salud, participación y seguridad a lo largo del ciclo

de vida buscando un mayor bienestar físico, psicológico, social y mental. De este modo, el ciclo vital se relaciona a su vez con la teoría psicosocial de Eric Erikson (1993) en donde se establecen unas fases acerca del desenvolvimiento de las personas a lo largo de sus vidas, atribuyendo a cada estadio una crisis dialéctica con cualidades sintónicas y distónicas de acuerdo al desarrollo psicosocial; De este modo, la perspectiva de Erickson fue organizar una visión del desarrollo del ciclo completo de la vida extendiéndolo desde la infancia a la vejez, comprendiendo ciertas tareas o funciones que son psicosociales por naturaleza y que fueron organizadas en ocho estadios según Bordignon (2002), resaltando en este apartado las últimas dos fases, dado que representan evidentemente la perspectiva psicosocial de los futuros jubilados y de aquellas conductas que representan esta etapa de vida.

Generatividad versus estancamiento (desde los 40 hasta los 60 años aproximadamente) para (Erikson, 1993) en esta etapa el hombre maduro necesita sentirse necesitado, crece el compromiso y la responsabilidad de guiar a la nueva generación. En este estadio se valoran los logros materiales e intelectuales y el grado de satisfacción por lo logrado, sin embargo ocurre el estancamiento: el hombre maduro no sabrá cómo continuar, le dará miedo tomar nuevas rutas; se quedará pasmado ante lo constituido durante toda su vida (Robles, 2008). Así mismo, el estancamiento representa una regresión psicosocial y la necesidad obsesiva de pseudo-intimidad, acompañada de sentimientos de improductividad personal y social, sentimiento percibido en la incapacidad de generar, de producir y de criar (Bordignon, 2006). Por otro lado, Sirlin (2007) atribuye que ante los cambios que se presentan en la jubilación, evidentemente surgen miedos económicos debido a la disminución de los ingresos, sentimiento de inutilidad e improductividad, pérdida de vínculos sociales y redes de apoyo, pérdida de status, falta de ocupación en el tiempo libre,

retorno al hogar, y demás temores que exigen en la persona un proceso de reajuste tanto a nivel individual, familiar y social.

Integridad frente a desesperación (Desde aproximadamente los 60 años hasta la muerte).

La palabra que define generalmente este estadio es integridad, que significa:

- a) La aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial;
- b) la integración emocional de la confianza, de la autonomía y demás fuerzas sintónicas;
- c) la vivencia del amor universal, como experiencia que resume su vida y su trabajo;
- d) una convicción de su propio estilo e historia de vida, como contribución significativa a la humanidad;
- e) una confianza en sí y nosotros, especialmente en las nuevas generaciones (Bordignon, 2006, p.58).

Situación actual de los jubilados en Colombia

En el estado Colombiano, una persona es considerada adulto mayor a partir de los 60 años de edad; según estadísticas de la investigación del externado, solo el 25% del total de esta población tienen cobertura, es decir, cerca de 1,2 millones de jubilados obtienen pensión; en proporción son más los hombres que mujeres los que obtienen dicho beneficio. Para poder acceder a la pensión, tanto hombres como mujeres deben cotizar al menos 1300 semanas de trabajo, lo que se traduce a 25 años continuos en alguna ocupación para realizar su aporte mensual. Los hombres después de cumplir los 62 años de edad y haber culminado los requisitos antes prescritos pueden exigir su jubilación, en el caso de las mujeres es a los 57 años de edad (González & Suarez, 2015).

Según estudios, hay un acelerado crecimiento de la población adulta en el país. En 1985 esta población correspondía al 7 % de la población total, mientras que en el año 2013 incrementó a un 11%; según proyecciones se estima que para el año 2020 los adultos

mayores serán el 13% de los habitantes del territorio colombiano indicando claramente que la población con necesidad de pensión aumentará (González & Suarez , 2015).

En cuanto a las ayudas que brinda el gobierno, González y Suarez (2015) mencionan que éste ha implementado un programa denominado “Colombia Mayor” para proteger a los adultos mayores que se encuentran en condiciones de pobreza extrema, se trata de un subsidio que desembolsan cada dos meses para que ellos puedan financiar sus necesidades básicas. Cerca de 1’218.352 de adultos mayores en 1.103 municipios reciben este beneficio. Sin embargo, en la actualidad, existen innumerables dificultades para las personas que han invertido tiempo y dinero durante largo tiempo para recibir a cambio su pensión. Si bien es cierto, en Colombia predomina la corrupción; en este caso, Gossaín (2016) afirma que, la que está vinculada con pensiones se ha regado como una mancha negra por todo el país, prohibiéndole a los trabajadores de gozar de sus beneficios como jubilado, debido a que los aportes realizados por el empleador no aparecen en el fondo de pensiones ; así como éste, son innumerables los casos en los que los adultos mayores luchan por el reconocimiento de su pensión; en la actualidad, las demandas por pensiones son interminables y suelen durar hasta once años antes de que se produzca un fallo, en la Sala Laboral de la Corte Suprema existen siete magistrados que en este momento tienen 22.000 procesos esperando decisión. Evacúan entre mil y 1.300 por año (Gossaín, 2016). Como se ha mostrado, son innumerables las dificultades para las personas que han invertido tiempo y dinero durante largo tiempo para recibir sus beneficios como pensionados; Las condiciones económicas tal como se reflejan, son limitadas y presentan dificultades a las personas mayores que luchan por pensionarse, convirtiéndose entonces, en una de las condiciones que pueden dificultar la adaptación e incluso despertar temor en las personas próximas a la jubilación.

Marco legal

El Sistema de Seguridad Social en Colombia inicia en los años 1945 y 1946, con la creación de la Caja Nacional de Previsión (CAJANAL) y el Instituto Colombiano de Seguros Sociales (ICSS) de esta manera, también se estipula *la ley 6ta de 1945* estableciendo los derechos a pensión, salud y riesgos profesionales de los trabajadores (Arrieta, 2011).

Como se ha evidenciado, el sistema de pensión del estado colombiano ha variado con el paso del tiempo, en vista a ello, se crea una de las leyes más importantes la ley N° 100 de 1993 y con ella el Sistema de Seguridad Social Integral la cual tiene como objetivo que las personas y la comunidad en general obtengan una mejor calidad de vida, bienestar individual y la integración a la comunidad. De esta manera, el Sistema de Seguridad Social Integral la constituyen el Sistema General de Pensiones, el Sistema General de Seguridad Social en Salud y el Sistema General de Riesgos Profesionales y otros Servicios Sociales. De este modo, el Sistema General de Pensiones tiene como objetivo Según la ley N° 100 de 1993 en el artículo 10

Garantizar a la población, el amparo contra las contingencias derivadas de la vejez, la invalidez y la muerte, mediante el reconocimiento de las pensiones y prestaciones que se determinan en la presente ley, así como propender por la ampliación progresiva de cobertura a los segmentos de población no cubiertos con un sistema de pensiones.

Así mismo, el artículo 11 de la ley N° 100 de 1993 dicta que el sistema general de pensiones se aplicará a todos los habitantes de la región respetando los derechos, las garantías y servicios de quienes hasta la fecha de esta ley hayan cumplido los requisitos para acceder a una pensión o se encuentren pensionados.

La ley N° 700 del 2001 es una de las leyes que acoge a los jubilados para el mejoramiento de las condiciones de vida de los mismo, la cual tiene como objetivo apresurar el pago de las mesadas a los pensionados de entidades públicas y privadas en todos los regímenes vigentes, con el fin de facilitar el cobro del dinero. De esta manera en el artículo 2 de esta misma ley establece que los operadores públicos y privados del sistema general de pensiones, obligatoriamente deberán pagar a las personas a su cargo la mesada pensional y consignar el dinero correspondiente a cada pensionado en cuentas individuales, y en la entidad financiera que el beneficiario disponga.

En cuanto a la ley N° 71 de 1988 se expiden normas sobre pensiones, estableciendo que éstas, serán reajustadas cada vez y con el mismo porcentaje en que sea incrementado el salario mínimo legal mensual vigente establecido por el gobierno; en relación al artículo 2 de la presente ley se estipula que ninguna mesada por beneficio de pensión podrá ser inferior al salario mínimo legal mensual, ni exceder quince veces dicho salario; salvo lo previsto en convenciones colectivas, pactos colectivos y laudos arbitrales. Al mismo tiempo, en el artículo 6 se establecen los beneficios y servicios que las Cajas de Compensación Familiar deberán prestar a los pensionados, mediante previa solicitud y de igualdad de derechos que tienen los trabajadores activos.

Por otra parte, se establece en el artículo 8o que las pensiones de jubilación, invalidez y vejez una vez reconocidos debe pagarse mensualmente al pensionado desde la fecha en que se haya retirado definitivamente del servicio; de esta manera, para cobrar su primera mesada, el pensionado deberá acreditar su retiro, mediante copia auténtica del acto administrativo que así lo dispuso o constancia expedida por el Jefe de Personal del empleador, o de quien haga sus veces.

Las anteriores leyes y artículos tal y como se mencionan en cada una de ellas establecen y pretenden velar por los beneficios, servicios y derechos de las personas jubiladas; de esta manera es importante que las empresas centren su interés en estos temas ya que son cada vez mayor el número de personas que viven la experiencia de la prejubilación y que trae consigo algunas dificultades que requieren respaldo.

Prejubilación y jubilación

El tema de la jubilación ha despertado gran interés en los últimos tiempos, debido a los acelerados cambios demográficos, el aumento de la expectativa de vida de las personas y las innumerables situaciones que experimentan las personas con la llegada de esta etapa a sus vidas (Alpizar, 2011). La jubilación es uno de los sucesos vitales de gran importancia que todas las personas deben afrontar; es una interrupción y un desprendimiento entre otras cosas de su vida laboral y con ella una serie de cambios a nivel personal, social, familiar. (Hernández, 2009)

El proceso de la jubilación puede dividirse en dos fases, antes y después. La primera, mientras se toma la decisión y la segunda cuando se toma el rol como jubilado. En la fase de prejubilación es donde los trabajadores contemplan la posibilidad de jubilarse (cercanía a la edad establecida por ley, junto a las semanas cotizadas), de este modo se establece la prejubilación remota, aquella que inicia dos décadas antes para preparar las situaciones económicas, ahorrar y disponer de un ingreso para la vejez. Por otro lado, la jubilación próxima, comprende entre los cinco años o menos a la edad de jubilación establecida por ley (para las mujeres 57 años para los hombres 63 años) este no solo involucra la situación económica sino que también el conjunto de actividades y

ocupaciones de interés que le permitirán al jubilado pasar el resto de su vida como una persona plena y con una calidad de vida óptima (Moragas, 1998).

De esta manera Alpizar (2011) menciona que la jubilación se refiere al retiro laboral de una persona, que va acompañado de una pensión o de un sustento económico que por ley y derecho se adquiere por haber laborado durante cierta cantidad de años y por haber cotizado en algún régimen de pensión vigente; por otro lado, Bueno y Buz (2011) refieren que es un proceso de transición, que va desde la vida laboral activa, a una vida sin trabajo remunerado.

Con relación a lo anterior, Portocarrero, Cely, Nemeguen y Sanabria (2008) mencionan que la jubilación es un cese ocupacional relacionándolo con la edad y el tiempo de servicio prestado a la institución, momento a partir del cual la persona asume un nuevo rol como pensionado y recibe a cambio de ello, un beneficio monetario.

Sumando a lo mencionado anteriormente, Gonzalo, Berzosa y Zaballos (S.f) citado por Domínguez y Vera (2000) señalan que la prejubilación al igual que la jubilación son acontecimientos que deben afrontar los individuos y en esta etapa de su ciclo vital deben adaptarse a un mundo nuevo. La jubilación puede connotar un motivo de satisfacción, realización, de júbilo o por el contrario puede generar insatisfacción o disgusto, enfrentándose en gran parte de las ocasiones al tiempo libre, que en la mayoría de los casos no tienen elaborado, organizado y preparado el para qué, el para qué de los primeros días puede estar claramente definido relativamente “voy hacer todo lo que mi trabajo me ha impedido hacer a lo largo de mi vida laboral” (p.116). Sin embargo, ese tener que hacer se agota con el paso del tiempo y la vida ya no se puede ir organizando a través del trabajo si no del tiempo libre.

Es así como la adaptación del rol de persona que labora de manera activa, al rol de persona jubilada implica cambios de las fortalezas, rutinas y recursos personales. Desde el punto de vista de la transición retiro laboral y desde la jubilación, se considera un período en el cual la persona se enfrenta a cambios físicos propios de la edad y los prejuicios establecido por la sociedad asociados al envejecimiento. Por otra parte, cabe señalar que tanto hombres como mujeres deben recurrir a factores internos y externos para lograr una mejor adaptación y un equilibrio emocional (Cruz, 2011).

Sin embargo, investigadores han llegado a la conclusión que la jubilación es un acontecimiento que no viene aislado y que avanza a través de unas fases predecibles que son a su vez flexibles debido a que algunas personas repiten algunas de ellas y se escapan de otras (Cerquera, 2010); de este modo, tras estudiar a los jubilados, Cerquera (2010) establece unas fases en la etapa de la jubilación enmarcadas de la siguiente manera:

- Fase Prejubilación: las personas empiezan a separarse emocionalmente de sus trabajos y puede fantasear sobre su vida como jubilado estando aun activo laboralmente.
- Fase Luna de miel: esta fase inicia cuando la persona abandona su trabajo y trata de vivir las fantasías de prejubilado, una vida de ocio relacionándolas como unas largas vacaciones pero que estas llegan a su fin, aunque para algunas personas pueden durar años, de este modo se pasa a la fase de desencanto tras la desilusión de esas fantasías que no eran realistas.
- Fase de desencanto: la persona jubilada se siente abatido, vacío, incluso puede llegar a la depresión. Las actividades que ahora se hacen todos los días ya no son tan divertidas como era hacerlo los fines de semana, pasar el día con el cónyuge puede llegar a ser menos gratificante que tener una relación confinada a las tardes y

al fin de semana. A medida que los jubilados abandonan sus fantasías producto del desencanto buscan otras opciones realistas que les ofrezcan niveles moderados de satisfacción.

- Fase de estabilidad: se da cuando la persona encuentra un estilo de vida satisfactorio y predecible, son adultos autosuficientes que se adaptan a la jubilación y la aceptan de una manera más adecuada. En algunos casos los trabajadores que se jubilan con expectativas realistas pueden pasar directamente a esta fase después de la luna de miel.
- Fase de Finalización: la persona se sale del rol de jubilado, algunos buscan otras maneras de generar ingresos, otras por el contrario, se vuelven frágiles, enfermas, no pueden cuidar de sí mismos y asumen el papel de enfermos e incapacitados.

Percepción de la jubilación

Es importante identificar la percepción que tiene cada una de las personas con respecto a la jubilación, esto dependerá de las experiencias y situaciones propias de cada una, percibiendo que ésta puede ser una etapa de vida que brinda la oportunidad de recuperar proyectos, deseos e ilusiones no realizados como puede ser una situación que genere ansiedad, estrés. De este modo Sáez, Meléndez y Aleixandre (1995) identifican dos factores teóricos de percepción sobre la jubilación: 1. Percepción negativa del sí mismo. 2. Percepción del incremento de las propias habilidades.

La percepción negativa del sí mismo, hace referencia a la percepción negativa propia, que puede incrementar con la aparición de un suceso conflictivo, como lo puede ser la jubilación, en efecto el sujeto experimenta una serie de cambios en su vida que pueden ser percibidos negativamente. De esta manera, cuando aparece la jubilación, muchos

individuos asumen esta etapa como el final de su desarrollo profesional y personal produciéndose una desvaloración de su propio self (Sáez, Meléndez & Aleixandre, 1995).

Por otro lado, la percepción del incremento de las propias habilidades hace referencia a la apertura que hacen las personas hacia el suceso de la jubilación, desde una posición de ajuste, adaptación al cambio, un cambio positivo y abierto a nuevas posibilidades de actuación para su modo de vida. En este caso el individuo percibe la jubilación como un suceso reconfortante y abierto a nuevas posibilidades personales, para emplearlo en realizar aquellas cosas que hasta el momento no había podido hacer, y para continuar con los elementos que rodean su vida (Sáez, Meléndez & Aleixandre, 1995).

En vista a lo anterior, “la jubilación precisa, entre otras cosas, de un trabajo de adaptación que se facilitará o dificultará en función de los recursos personales y las formas de apoyo social de que disponga la persona” (Sahagun, Hermosillo & Selva, 2014, p.28).

Otra de las dificultades a las que se deben enfrentar los futuros jubilados, no en todos los casos, es la discriminación laboral relacionada con la edad. Suelen utilizarse diferentes estrategias para inducir al trabajador a que se jubile anticipadamente, suelen aumentar la carga laboral sin aumentar el sueldo, quitar las funciones más importantes que desarrollaba, trasladarlo a otro lugar de trabajo quizás menos cómodo, no reconocer su trabajo entre otras cosas. De este modo, cuando la persona se enfrenta a estas situaciones, muchas veces los trabajadores solicitan voluntariamente la jubilación y el retiro laboral (Rodríguez, 2007).

Por otra parte, es importante mencionar que algunas percepciones frente a la jubilación son construidas a partir de estereotipos y concepciones negativas que limitan y atemorizan esta etapa de vida. Según Ramírez (2015) los mitos y estereotipos asociados al envejecimiento y la vejez se aprenden desde la infancia, se transmiten y fortalecen con el

paso del tiempo, por ello, es importante mencionar que absolutamente todos los seres humanos envejecen desde el momento de la concepción

Las etiquetas sociales y estereotipos, son inherentes a la cultura y se asumen por los miembros de la misma; de este modo, si los estereotipos acuñados negativamente representan la propia imagen de las personas y su comportamiento, éstos se verán afectados convirtiéndose en un elemento negativo (Sáez, Meléndez & Aleixandre ,1994).

En este caso una de las situaciones presentadas en la jubilación, es la pérdida del rol como trabajador, que evidentemente es expresado en la sociedad a través de un estereotipo asociado con la vejez, la improductividad, inutilidad, deterioro. Esto contribuye a que haya una ruptura en la vida de los jubilados y vayan perdiendo su prestigio o reconocimiento entre su grupo social, creándose la sensación de inutilidad (Rodríguez et al.1997).

Existen los estereotipos del quebrantamiento de la salud y de que la jubilación y la vejez son lo mismo, relacionándolo con el deterioro de las capacidades, habilidades y con enfermedades (Moreno, 2014). Esto lleva, no en todos los casos a la “aceptación del estereotipo de viejo, el cual por si sólo ya tiene connotaciones negativas, implicando que el sujeto en su situación de crisis hacia el cambio, adopte patrones negativos que significan una inadecuación psicológica” (Saez, Meléndez & Aleixandre, 1995, p.115).

Preparación, tiempo libre y Ocio

Evidentemente abordar el tema de la jubilación es un reto muy grande para una sociedad cambiante en donde el jubilado lo enmarcan como una persona incapaz, inútil poco productiva, sumando las propuestas establecidas por el gobierno en relación al sistema general de pensiones que son poco acogedoras. De este modo, uno de los grandes desafíos

de los jubilados es tener que dejar el trabajo, es una decisión crucial; a menudo lleva a la persona a afrontar el cambio de su situación económica, cambios en su estado emocional, en las relaciones sociales debido a que debe asumir un nuevo rol; pero ante todo, esto enmarca un nuevo comienzo y determina una transformación en las actividades de la persona debido al tiempo libre que ahora disponen (Toltecalt et al.,2006). Sin embargo, el tiempo del que carecían las personas mientras trabajaban no es placentero si no se sabe cómo utilizarlo ni en qué emplearlo, y este es el primer problema a los que se enfrentan las personas próximas a jubilarse (Limon,1993).

Habría que decir también, que la posición que se tenga a la hora de afrontar la jubilación dependerá de múltiples factores, tanto internos como externos, entre los factores externos los planes de seguridad que ofrezca el estado, el nivel de aceptación del jubilado en la sociedad, el disfrute de una fuente de ingreso digna proporcionara tranquilidad a la persona jubilada sin depender de otras personas (Cerquera, 2010).

Entre los factores internos se encuentra la autoestima, el sentirse útil, protegerse, y tener una estabilidad emocional. Es importante poder elaborar el cierre de la actividad que anteriormente se realizaba y tener la capacidad de conectarse con otras actividades que permita la realización personal evitando el estancamiento y la inactividad (Cerquera, 2010).

De esta manera, se estima que el impacto que puede tener para las personas la transición de una etapa activa laboralmente a una etapa menos activa, desencadena una serie de afectaciones e implicaciones en la salud física y emocional de la persona Alpizar (2011).

Como se ha mostrado a lo largo de este apartado,notoriamente surgen dificultades con el paso del trabajo a la jubilación debido a la cantidad de tiempo libre con la que se cuenta la persona en esta etapa de vida Limón (1993). Suponiendo disponer de ocho horas

diarias adicionales; el tiempo libre puede ser excesivo y puede convertirse tedioso si no se establecen actividades con significado. A pesar de las dificultades que se pueden presentar, empresas y empleadores no prestan el suficiente interés a este fenómeno, la persona que está próxima a jubilarse no se le proporciona otra información más que las prestaciones económicas a percibir; en el mejor de los casos, se formaliza el retiro laboral con palabras bonitas, algún homenaje o reconocimientos omitiendo y dejando de un lado la preparación específica para la jubilación. Una de las opciones a implementar sería la jubilación progresiva, reduciendo paulatinamente las jornadas laborales aumentándola cantidad de ocio, lo que supondría ensayar para la realización de nuevas actividades y prepararse para el manejo del tiempo libre cuando este se contemple en su totalidad (Moragas, 1998).

Ante la cantidad de tiempo libre establecido en la etapa de la jubilación es indispensable establecer actividades a desarrollar, seleccionándolas de acuerdo a las posibilidades, gustos y experiencias previas de cada individuo contribuyendo a una mejor calidad de vida, de acuerdo con esto, entre más integrado sean el ocio de la persona su status será más normal y menos diferenciador ante la sociedad, Moragas (1998); Es así, que a través del ocio, satisfacen sus necesidades de interés, participación y se eliminan tensiones.(Sánchez & Rodríguez, 2012).

Entre hombres y mujeres existen diferencias a la hora de realizar actividades en el tiempo libre. Se producen ajustes en la convivencia de las parejas, incluyendo actividades conjuntas, antes imposibles de realizar por los ritmos de trabajo y obligaciones de cada uno. Se debe descartar el error de limitarse a realizar ocio por las limitaciones económicas, se puede establecer un ocio básico, aunque es obvio que el ocio caro como los viajes, paseos solo resulta accesible a las personas de un nivel socioeconómico alto. Otro error a

descartar, es el que el ocio solo pertenece a las personas funcionalmente aptas, lo cual no es cierto, existen actividades más pasivas que tienen resultados positivos (Moragas, 1998).

De este modo, es importante mencionar algunas de las actividades que se podría realizar en el tiempo libre y que recomienda Moragas (1998) de acuerdo a los gustos de cada individuo.

Entre estas, se encuentran actividades de la vida diaria relacionadas con el descanso, la limpieza del hogar, mantenimiento de electrodomésticos, jardinería, aseo personal, estas contribuyen a la satisfacción de necesidades fisiológicas; entre las físicas y manuales, están la gimnasia, trabajos físicos, pasear, correr, trabajos físicos, trabajos manuales con demanda física entre otras, estas contribuyen en gran medida al mejoramiento del estado de salud y al mantenimiento de la forma física de las personas; sensoriales, en ellas se contemplan actividades sensoriales como comer, beber, escuchar música, realizar artes plásticas, visitar museos y galerías. Estas actividades potencializa y mantiene los sentidos, siendo un aspecto preventivo y de mantenimiento (Pont ,2003).

Por otra parte, se encuentran las actividades de pintura, dibujo, trabajos manuales, fotografía, coleccionismo artesanías, bisutería entre otras, agrupándose al grupo de las actividades psíquicas; este tipo de tareas contribuyen al desarrollo personal, potencializando la creatividad y expresividad. Las actividades sociales, son las dadas a pertenecer a grupos de asociaciones, clubes, casinos centros recreativos, como también grupos sociales (amigos familiares) para el intercambio de información, éstas contribuyen a la satisfacción de la necesidad de afiliación, identificación social, desarrollo de aptitudes. Las recreativas, son las que involucran la participar como espectador (cine teatro), la realización de lectura, ver televisión, escuchar la radio, ir de viaje, hacer deportes. Este tipo de actividades, satisface la necesidad de distracción, según (Sáez, Alexandre & Meléndez,

1994) los actos culturales son más dados en los sujetos varones que de las mujeres. La proporción de hombres que acuden a actos de este tipo es superior, mientras que el porcentaje de mujeres es inferior.

Actividades Deportivas como gimnasia, natación, fútbol, tenis, ciclismo entre otras actividades deportivas, contribuye al mantenimiento del estado físico y brinda la oportunidad de compartir con otras personas; educacionales y culturales, lectura, escritura, redacción, seminarios y conferencias contribuyen al enriquecimiento del conocimiento, al mantenimiento y desarrollo de aptitudes intelectuales.

Las actividades ecológicas involucran la jardinería, el mantenimiento de huertas, cría y cuidado de animales, servicios voluntarios en parques y zonas verdes, pasear por el campo, entre otras actividades contribuye a la participación de acciones de mejora, obtener conocimiento en el tema. Este tipo de actividades como lo refiere Sáez, Aleixandre y Meléndez (1994) es prioritariamente realizado por mujeres, los hombres lo realizan en menor proporción. La propaganda electoral, la participación en sindicatos y asociaciones ciudadanas entre otras hacen parte de las actividades políticas que contribuyen a la organización económica y social.

Actividades de Servicio social y comunitario corresponden a actividades educacionales, servicios sociales, ayuda a enfermos y personas desprotegidas, este tipo de actividades satisfacen las necesidades individuales, se afirma que el trabajo voluntario proporciona mayor satisfacción al que brinda la ayuda que quien la recibe (Moragas, 1998).

Actividades Lucrativas: Cualquier tipo de actividad de realización independiente, esta posibilita la generación de nuevos ingresos, el mejoramiento de la calidad de vida y el establecimiento de sentimientos de productividad. Actividades Espirituales y religiosas relacionadas con la difusión del evangelio, vinculación a grupos religiosos, actividades de

solidaridad con los demás, actos de culto entre otras, estas actividades según el estudio de Sáez, Alexandre y Meléndez (1994) lo realizan en mayor proporción las mujeres.

El tipo de actividad realizada, es una variable que depende en gran medida del género del sujeto que la realiza, a su vez ciertas actividades y habilidades pueden representar condiciones de ocio y sustento económico a su vez (Sáez, Alexandre & Meléndez, 1994).

El ocio y el aprovechamiento del tiempo libre, se encuentran directamente relacionados a la jubilación. Corresponde en la sociedad el promover y fomentar todo tipo de alternativas para las personas, como señala (Rubio, 1993 citado por Sáez, Alexandre & Meléndez, 1994), enfatizando también, que el ocio puede estar definido como (a) “un tiempo libre fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales. (b) como una actividad libremente elegida. (c) como una diversión u ocupación reposada. (d) como un descanso o cambio de otras tareas cotidianas” (Sáez, Alexandre & Meléndez, 1994, p.7).

Así mismo es importante que la persona jubilada sepa planificar y desarrollar el tiempo libre, establezca un proyecto ocupacional a mediano y largo plazo debido a que esto constituye uno de los mayores desafíos para las personas mayores de hoy. Se trata de seguir teniendo la misma proyección de futuro que se tiene en otras etapas de la vida, de no quedarse estancado y continuar con su vida como una nueva experiencia es decir reestablecer un proyecto de vida (Sirlin, 2007).

El proyecto de vida se evidencia en muchas ocasiones como un reto acorde a las posibilidades del individuo, convirtiéndose en un tiempo y espacio que le brinda a las personas construir un futuro; de este modo, el proyecto involucra una anticipación temporal para su construcción y elaboración, por muy simple y pequeño que sea, necesita de un

planificación para poder llegar a término. Esto contribuirá a optimizar la calidad de vida de las personas (Romero, 2002 citado por Hernández, 2006).

Como se ha mencionado anteriormente, es importante que el jubilado defina un objetivo de cambio mediante la realización de nuevas actividades que en gran medida beneficie la salud (Sirlin, 2007). Así, de esta forma, será más fácil enfrentar la jubilación, teniendo en cuenta que lo primordial es aprender a utilizar y planificar el tiempo libre, repartirlo en actividades que se disfruten y mantener un estilo de vida activo lo que ayuda a la sensación de bienestar y satisfacción (Toltecal et al.,2006).

En este orden de ideas, se considera importante mencionar algunas consideraciones que los jubilados y las organizaciones deben tener en cuenta al estar cerca a la etapa de la jubilación. Limón (1993) como también otros autores mencionan la importancia de que los empleadores y organizaciones dispongan de programas de preparación para los jubilados coincidiendo en que deberían ser dictados en un periodo de 2 a 5 años antes del retiro y un factor interesante sería que los participantes no acudieran solos sino en compañía de su pareja, o algún familiar, ya que su red de apoyo también se ve afectada.

De este mismo modo, Aguilera y Torres (2008) resaltan que es importante que los trabajadores construyan un proyecto de vida saludable desde su ingreso al trabajo contemplando su jubilación. Así mismo, es importante que piensen en ahorrar asegurando un ingreso estable y suficiente para vivir y disponer de una mejor calidad de vida, gozar de buena salud, tener relaciones sociales satisfactorias; asegurando así, vivir más plenamente el retiro laboral. En cuanto a los directivos y profesores de instituciones de educación superior podrían aprovechar el gran potencial y la experiencia adquirida durante tantos años de los ya jubilados, para que sean asesores y orientadores de los profesores más jóvenes o de alumnos.

Las personas deben prepararse antes de que llegue la jubilación. Inicialmente el trabajador y los empleadores deben desacelerar el ritmo del trabajo, planificar el retiro, establecer planes y objetivos específicos, (Moragas ,1998). Además, recibir capacitaciones y entrenamiento para iniciar un fondo de ahorro para una mejor calidad de vida en la vejez y tener conocimientos sobre su fondo pensional, averiguar los beneficios como jubilado, colocar sus ahorros en distintos tipos de inversiones, planificar las actividades para la nueva etapa; finalmente, hay que asimilar el retiro, haciendo frente a las preocupaciones acerca de no trabajar y reflexionar sobre que se hará después (Administración de seguridad de beneficios del empleado, 2015).

Así mismo, Jiménez (1975) citado por Skoknic (1998) propone que para orientar a los trabajadores que se prepararan para la jubilación en el uso de su tiempo libre es necesario conocer su estilo de personalidad, clasificándolos en tres grupos (a) Estáticos: amantes de la lectura, gimnasia pasiva, trabajos manuales, actividades del hogar, ver televisión, escuchar música. (b)Dinámicos: personas que prefieren estar implicados en actividades que involucren a otras personas, actividades de clubes o grupos organizados. (c) Cinéticos: Dados a la realización de viajes, paseos y a todo lo que supone cambios. Este podría ser un insumo en primer momento, que contribuya al establecimiento de programas que puedan contribuir con la adaptación y el equilibrio frente a la jubilación dentro de la UPB.

A continuación, se abordarán los conceptos de las variables centrales que constituyen este proyecto investigativo enunciándose de la siguiente manera calidad de vida, bienestar psicológico y expectativas.

Calidad de vida

El tema de la calidad de vida está presente desde la época de los antiguos griegos y el posicionamiento del concepto dentro del campo de la salud es relativamente reciente, con un auge evidente en la década de los 90, que se mantiene en el siglo XXI (Schwartzmann,2003) considerándose así, uno de los conceptos más utilizados en todos los campos de la acción humana; sin embargo ésta, está ligada a otros conceptos y su influencia es tal, que no se puede hablar de calidad de vida sin considerar el significado de bienestar y satisfacción (Rodríguez & García, 2006).

Botero y Pico (2007) plantean que la calidad de vida resulta de una combinación de factores objetivos y subjetivos. Donde el aspecto objetivo depende propiamente del individuo, utilizando y aprovechando sus potenciales, habilidades y destrezas a nivel intelectual, emocional y de las circunstancias externas (estructura socioeconómica, sociopsicológica, cultural y política) que interactúan con él. El aspecto subjetivo se relaciona por la satisfacción del individuo, el grado de realización de sus metas y objetivos personales y por la percepción que él o la sociedad tenga de sus condiciones a nivel general.

De este modo, la Organización Mundial de la Salud (1994) citado por Mejía y Pico (2007) plantea la definición sobre calidad de vida, entendida como la percepción que tienen las personas sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural, sus objetivos, expectativas, preocupaciones y el sistema de valores en el que vive. De esta manera se contempla que es un concepto multidimensional que incluye aspectos personales como salud, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales.

Según San Martín (1990), citado por Leturia (1998), definen la Calidad de vida como la relación global que se constituye entre los estímulos positivos (favorables, agradables) y los estímulos negativos (adversos, desagradables) en el curso de su vida social, en sus interacciones con otras personas y con el entorno en el que vive. Las áreas básicas serían: la capacidad funcional, las funciones y relaciones sociales, las funciones intelectuales, el estado emocional y la situación económica.

La calidad de vida es una noción que tienen los seres humanos y es relacionada con el grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa, social así como el sentido que le atribuye a su vida (Mejía & Pico, 2007). Como se evidencia, la calidad de vida estará ligada a la satisfacción de un determinado número de dimensiones relacionadas con el bienestar de la persona y dependerá desde la experiencia y los logros alcanzados según las expectativas que tenga cada individuo.

Por otra parte, la vida actual, caracterizada por un aumento de la población adulta, no está necesariamente asociada a la mejor calidad de vida. El aumento de la frecuencia y velocidad de los cambios, la inseguridad constante, el exceso de información, el desempleo o el multiempleo, los cambios en la estructura familiar como los divorcios, uniones inestables y demás, han hecho que la calidad de vida se vea entorpecida de alguna manera ante las situaciones de la vida diaria (Schwartzmann, 2003). En el caso de las personas que están próximas a jubilarse, una parte de ellas, saben poco o muy poco de los cambios que se producen en esta etapa; cambios que van desde la reducción de los ingresos en un porcentaje importante, así como también de los cambios a nivel psicológico, físico, social y emocional (Alpizar, 2011). Con respecto a lo anterior, conviene decir que si la persona no construye el retiro laboral como un desenlace positivo, una etapa normativa de la vida y que

debe tener lugar en su momento, podrá existir la probabilidad de que la persona sufra sintomatología depresiva y podría verse en aumento cuando el evento es visto como un fallo en el trabajo, de este modo se verían afectada cada parte de la vida de la persona. (Madrid & Garcés, 2000).

Es evidente que muchas de las personas prejubiladas no han tenido la oportunidad de prepararse y entrenarse para un manejo adecuado de la jubilación. Los cambios de rol, la inactividad, la pérdida de la posición social, la reducción de vínculos interpersonales hace que la jubilación sea para muchos una etapa de difícil adaptación, maximizándola debido a que coincide con el acercamiento de la adultez mayor (Alpizar, 2011).

De este modo, es importante resaltar que la jubilación no es la culminación definitiva de toda actividad sino el retiro del trabajo, y en ocasiones afecta negativamente las relaciones sociales y familiares de la persona jubilada. “La pérdida del rol social y laboral conlleva un proceso de duelo que depende de la forma en que cada persona la experimente” (Cruz, 2011, p.9). De esta manera, se pretende que desde el ámbito de la psicología se incida con las aportaciones que profesionalmente se pueden establecer, siempre buscando colaborar en que todos los trabajadores tengan una adaptación lo más saludable y equilibrada posible.

Bienestar Psicológico

Desde esta perspectiva, “el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo” (Romero, Brustad & García, 2007, p.35). De esta manera, Romero, Brustad y García, (2007) plantean que el bienestar

psicológico se relaciona con los propósitos que establecen las personas en su vida, y de esta forma, adquirir un significado para sí mismo, estableciendo y superando los objetivos propuestos, centrando su interés en el desarrollo personal, y en el estilo y manera de afrontar las situaciones vitales. Así mismo, el bienestar psicológico es un constructo amplio que abarca dimensiones tanto individuales como sociales conformadas por la personalidad, edad, género, cultura y ambiente en el que se ubica al individuo, dotándolo para asumir los desafíos, enfrentando sus experiencias que son moldeadas por las emociones, el apoyo social y las estrategias de afrontamiento, esto establecerá un bienestar psicológico apoyado de un funcionamiento pleno a nivel físico y social (Romero, Brustad & García, 2007).

De esta manera, Ryff (1989) citado por Aranguren y Irrazabal (2015) define el bienestar psicológico como una evaluación subjetiva que realiza la persona acerca de distintas áreas de su vida. (a) Autoaceptación, (b) relaciones positivas con otros, (d) autonomía; (c) dominio del entorno; (d) propósito de vida y (c) crecimiento personal.

De esta manera, Ryff (1989) citado por Reyna, Delfino y Mele (2013) establecen la autoaceptación como la actitud positiva de la persona hacia sí misma, reconociendo sus habilidades, destrezas, cualidades positivas y negativas.

Las relaciones positivas con los demás: la relacionan con los sentimientos de empatía y afecto hacia las demás personas, mostrar afecto y mantener relaciones estables y estrechas.

La autonomía: se relaciona con la capacidad de sostener la propia individualidad e independencia. Se espera que el individuo con alto nivel de autonomía sea determinante, decisivo, independiente y asertivo.

El dominio del entorno: se relaciona con el control que tiene la persona sobre su entorno, para disponer, crear o elegir ambientes favorables para sí mismo.

El propósito en la vida: hace referencia a la capacidad proponerse metas y objetivos y superarlos contribuyendo a establecer un significado a la vida.

El crecimiento personal: hace referencia a una sensación de continuo crecimiento y la posibilidad de desplegar todas sus potencialidades manteniéndose abierto a todas las experiencias.

Un individuo con un adecuado bienestar psicológico dependerá siempre y cuando satisfaga algunas de sus necesidades; el placer, refuerza una visión positiva y segura del entorno; las creencias positivas, contribuyen a establecer una alta autoestima y aceptación de sí mismo; afiliación, contribuye a establecer relaciones positivas con otros; autodeterminación, refuerza una visión de dominio y autonomía personal (Veliz, 2012).

Aunque las personas mayores tienen que manejar situaciones mucho más complejas caracterizadas por cambios, pérdidas modificaciones (la muerte de un ser querido, una enfermedad crónica, la jubilación, problemas económicos, etc.) logran afrontar sus problemas y superarlos de manera satisfactoria debido a su estilo de afrontamiento, esto relacionándose con la autoeficacia, logran acomodar personalmente las situaciones que lo rodean, adaptándose a todos estos nuevos cambios, a sus nuevas capacidades sociales, psicológicas y físicas, replanteándose sus nuevas metas y desafíos (Zamarrón, 2006).

De esta manera es importante mencionar que las personas que están próximas a jubilarse tienen una percepción de la autoeficacia más allá de la superación de tareas del orden físico, su importancia se asocia al sentimiento de poder, ser capaces de proponer nuevas alternativas a la solución de conflictos que surgen en la vida cotidiana, permitiendo crear estrategias de afrontamiento necesarias para hacer frente a las adversidades (Ortiz & Castro, 2009).

El Bienestar Psicológico es un constructo que ha sido ampliamente estudiado en el campo de la psicología, y que en muchas ocasiones se le acuña similitud con la calidad de vida o la salud mental; autores como Ryff y Keyes (1995) citado por Balcázar et al.(2008), diferencian al bienestar psicológico, definiéndolo como una percepción subjetiva, un estado o sentimiento; mientras que la calidad de vida es el nivel en que la vida es percibida favorablemente en sus diferentes dimensiones física, financiera, estado emocional, vida familiar, amorosa y social.

Expectativas

Esta variable surge como interés en este proceso investigativo con el fin de determinar cuáles son las expectativas frente a la jubilación, teniendo en cuenta que este concepto hace referencia según Pérez y Merino (2012) a la esperanza, sueño o ilusión de realizar o cumplir un propósito en un determinado tiempo corto, mediano o largo plazo; En otras palabras, puede decirse que las expectativas están vinculadas con las predicciones y las previsiones.

Con relación a lo anterior, surge gran interés en evaluar el bienestar psicológico en las personas que están próximas a jubilarse en la Universidad Pontificia Bolivariana, ya que estas personas se encuentran en plena transición de una etapa de vida activa laboralmente a uno no tan activa, esto hace que se generen nuevas dificultades, desafíos, expectativas y miedos en relación a la adaptación y cambios que esto implica, a la elaboración y establecimiento de un nuevo proyecto personal adecuado a unas nuevas condiciones de vida. De este modo, a partir de esta investigación se percibe importante identificar como está establecido el bienestar psicológico de esta población actualmente y a partir de ello tener una visión de cómo posiblemente podrían enfrentar esta nueva situación, la jubilación.

Metodología

Diseño

El presente estudio se realizó desde un enfoque mixto de alcance descriptivo de corte transversal. En cuanto al enfoque cuantitativo tuvo un diseño no experimental; con respecto al enfoque cualitativo se manejó un diseño fenomenológico; de este modo, el análisis de los datos desde los diferentes enfoques se hará de manera simultánea.

Población

La población escogida para este estudio fueron hombres y mujeres funcionarios de planta de la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga, en edades comprendidas entre los 52 y 65 años próximos a la jubilación.

Muestra

La universidad pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga reportó 56 funcionarios de planta que están próximos a jubilarse de los cuales 34 accedieron a participar en el estudio voluntariamente; por lo cual la presente investigación se basó en un muestreo no probabilístico.

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta al momento de realizar el estudio fueron (1) ausencia de enfermedad incapacitante ya sea cognitiva, física o psicológica, mediante autorreporte. (2) rango de edad para mujeres 52 años en adelante y para hombres 57 años (3) estar en la etapa de prejubilación (4) consentimiento de participación (5) firma de autorización a aplicación de instrumentos del estudio.

Por otra parte, en cuanto a los criterios de exclusión, se tuvo en cuenta: (1) la presencia de algún tipo de enfermedad incapacitante evidentemente y por autorreporte (2)

rango de edad no considerada como prejubilado (3) que el participante no deseara ser partícipe de la investigación.

Posteriormente a validar los criterios de inclusión y exclusión se delimitó a 34 funcionarios de planta de la universidad pontificia Bolivariana, seccional Bucaramanga quienes representaron la muestra del proyecto.

Instrumentos

Ficha sociodemográfica

Esta se empleó con el propósito de recopilar información relacionada a datos pertinentes de la muestra. El formulario estaba compuesto por preguntas relacionadas con la edad, género, estado civil, nivel socioeconómico, evaluación de las relaciones familiares, estilo de personalidad, tiempo faltante para la jubilación, entre otras variables que permitieron la descripción de la muestra del estudio.

Índice Multicultural de Calidad de Vida (Jatuff, Zapata, Montenegro & Mezzich, 2007)

Es un instrumento de 10 ítems con un formato de respuesta basado en un diferencial semántico para la autoevaluación de calidad de vida (CV). Cada ítem se califica con puntuaciones de 1 a 10 siendo 1 malo y 10 excelente y es valorado por el sujeto según su perspectiva personal en el momento actual, estos ítems representan, según los autores, diez aspectos relevantes para la evaluación del constructo calidad de vida.

Bienestar físico, bienestar psicológico-emocional, cuidado personal y funcionamiento independiente, funcionamiento ocupacional, funcionamiento interpersonal, apoyo

emocional y social, apoyo comunitario y de servicios, Plenitud personal, plenitud espiritual, percepción global de la calidad de vida (Jatuff, Zapata, Montenegro & Mezzich, 2007).

Tiene un alfa de Cronbach de 0,85, demostrando que la prueba tiene una alta consistencia interna, adecuada estructura factorial y es capaz de discriminar entre grupos con diferentes niveles de CV, el tiempo requerido para completar la prueba es menor de 5 minutos y la mayoría de sujetos y entrevistadores han calificó el instrumento como breve y fácil de usar (Jatuff, Zapata, Montenegro & Mezzich, 2007). Este instrumento fue diseñado originalmente en cuatro idiomas: inglés, español, chino y coreano (Bulacio et al., 2004) y ha sido aplicado en Perú, México, Argentina, España y Colombia entre otros países Melguizo, Acosta y Castellanos (2012); validado en contexto latinoamericano, Argentina y Perú.

La validación del índice Multicultural de calidad de vida en Argentina fue administrado a una muestra de 300 sujetos adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, obtuvo una consistencia interna mediante el índice alpha de Cronbach de .79 considerándose un nivel de homogeneidad entre los ítems y por lo tanto de confiabilidad adecuado (Bulacio et al., 2004). Dado que el autor del instrumento Índice Multicultural de Calidad de Vida no propone un punto de corte para categorizar el nivel de calidad de vida, Melguizo et al., (2014) establecieron para su estudio los siguientes valores, considerando que tres categorías de valoración permitirían evidenciar mejor el nivel de calidad de vida : de 1 a 3 puntos corresponde a mala percepción de la CV; de 4 a 6 puntos corresponde a regular percepción de la CV; de 7 a 10 puntos corresponde a buena percepción de CV. Se consideraron los promedios del total de participantes y luego el promedio de cada centro por separado; Sin embargo, Melguizo, Acosta y Castellanos (2012); proponen que los valores iguales o superiores a 8 se consideraron como Bueno CV.

En la presente investigación se ha evaluado la consistencia interna mediante el índice Alpha de Cronbach, obteniéndose una puntuación de 0.79.

Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1995).

Este instrumento establecido por Carol Ryff, 1995 adaptada al español por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Dierendonck (2006). Compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal, los niveles de consistencia obtenidos se mantienen e incluso mejoran (α de Cronbach 0,84 a 0,70). En la presente investigación se obtuvo un alpha de Cronbach de 0,724.

Esta escala está compuesta por 39 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo) (Díaz et al., 2006) para un total de 234 puntos como máximo. Puntuaciones mayores de 176 en el total señalan un BP elevado; entre 141 y 175 BP alto; entre 117 y 140 puntos BP moderado; e inferiores a 116 puntos BP bajo. Además del puntaje global es posible efectuar análisis en cada dimensión para considerar la predominancia de los afectos positivos sobre los afectos negativos e interpretar cada dimensión en términos de alto, medio y bajo (Ryff & Keyes, 1995).

En cuanto a las dimensiones compuestas por la Escala de Bienestar Psicológico se ha encontrado según Medina-Calvillo, Gutiérrez-Hernández y Padros-Blazquez (2013) en un estudio de propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana las subescalas tienen consistencia interna entre 0.61 y 0.79 en una muestra A. Sin embargo en la muestra B se observan valores más bajos en las escalas de Crecimiento personal y Dominio del entorno, y destaca el bajo valor (0.39) obtenido de la

escala de Autoconcepto. Otros estudios como los de Anguas y Reyes (1997) citado por Medina-Calvillo, Gutiérrez-Hernández y Padros-Blazquez (2013) la escala de propósito en la vida fue de 0.796, escala con la que se observó la correlación más alta, seguida de Autoaceptación que fue de 0.584; y con dominio del entorno fue de -0.463; De esta manera, estos mismo autores discuten que estos valores pueden deberse a que el modelo propuesto por Ryff (1989) establece 6 dimensiones que no fueron confirmadas por el análisis factorial; parece ser, que en población mexicana no se ajusta el modelo teórico multifactorial ni de Van Dierendonck (2004) ni el de Ryff (1995) a diferencia de otros países como es el caso de España, donde la escala se ajusta al modelo propuesto por Ryff (Díaz et al., 2006). Lo que podría sustentar la consistencia interna obtenida de cada dimensión, en el presente estudio.

Tabla 1

Consistencia interna de cada dimensión

Dimensión	α de Cronbach
Autoaceptación	-0,066
Relaciones positivas	0,425
Autonomía	0,548
Dominio del entorno	-0,99
Crecimiento personal	0,199
Propósito en la vida	0,528

Fuente: Autoría propia.

Entrevista semiestructurada

La entrevista semiestructurada, según Sampieri, Fernández y Baptista (2010) se define como una reunión para conversar entre dos personas (entrevistado y entrevistador) pudiéndose entrevistar de manera individual o colectiva. Por medio de ésta, se logra una comunicación y una construcción conjunta de significados con respecto algún tema (Janesick, 1998 citado por Sampieri, Fernández & Baptista, 2010).

Para el presente proyecto, se abordaron 5 preguntas de manera descriptiva explorando con atención aspectos claves de lo vivido por el participante sobre su proceso de prejubilación y la percepción que tenían de la jubilación. Para su diseño, inicialmente fue ejecutada por el investigador central y posteriormente se contó con una revisión conceptual y estructural por parte del líder del semillero Calidad de Vida en la tercera edad.

La aplicación de la entrevista, se realizó de manera presencial e individual, adaptándose al nivel de comprensión de cada uno de los participantes.

Consideraciones éticas

En consideración a la ley 1090 de 2006 del ministerio de protección social del congreso de Colombia, por la cual reglamenta el ejercicio de la psicología y se dicta el código deontológico y otras disposiciones, se empleó un consentimiento informado, resaltando que la información recolectada se utilizó con fines académicos e investigativos, velando siempre por la integridad y el anonimato del participante.

Procedimiento

1. Fase contacto con la muestra y aplicación de instrumentos:

Para la selección de la muestra se contactó con el departamento de Gestión Humana de la Universidad Pontificia Bolivariana para obtener información sobre la población, de

esta manera se contó con el apoyo del departamento para acceder a la base de datos e información de todas las personas que estaban en la etapa de la prejubilación.

Se inició un primer contacto vía email con las personas que se ajustaban a los criterios de selección establecidos en el trabajo, presentando la propuesta del proyecto, los objetivos, los instrumentos, sus consideraciones éticas y el proceso para la aplicación del protocolo de instrumentos.

Posteriormente se hizo contacto telefónico, invitándolos y motivándolos a participar, según su respuesta se solicitaba una cita o un espacio de disponibilidad del participante, para acudir a su lugar de trabajo y aplicar los instrumentos. En el caso del personal de servicios generales se hizo un contacto directo visitando su respectivo lugar de trabajo y realizando el mismo procedimiento descrito anteriormente.

Inicialmente cada participante recibió nuevamente una explicación de los objetivos de estudio, los instrumentos (Ficha sociodemográfica, Escala de Bienestar Psicológico, Índice multicultural de calidad de vida, Entrevista semiestructurada), y los beneficios de su participación en el estudio. Se procedió a la lectura del consentimiento informado, enfatizando en que los datos personales extraídos se iban a manejar bajo confidencialidad, velando por la integridad del participante. Se aplicaron los dos métodos de manera simultánea para obtener los datos cualitativos y cuantitativos.

2. Fase calificación y análisis de los datos:

En cuanto al análisis cualitativo se realizó desde el diseño fenomenológico. Mertens (2005) citado por Sampieri, Fernández y Baptista (2010) refiere que éste es enfocado desde las experiencias individuales y subjetivas de los participantes pretendiendo describir y entender la jubilación desde su punto de vista. Se inició con el proceso de transcripción de las entrevistas en formato Word y posteriormente formato PDF para realizar el análisis de

codificación mediante el Atlas ti. Posteriormente, se realizó la calificación de cada uno de los instrumentos teniendo en cuenta la metodología de calificación de los mismos, en cuanto a los datos cuantitativos se inició con el proceso de tabulación de datos en Excel. Una vez tabulada se llevó el correspondiente análisis estadístico de los datos mediante el programa SPSS. Una vez obtenidos los resultados de cada uno de los métodos, se llevó a cabo un proceso de triangulación entendida ésta como la implementación de varios métodos (cualitativo, cuantitativo) con el objetivo de analizar un mismo fenómeno a través de diversos acercamientos Okuda y Gómez (2005) permitiendo garantizar la confiabilidad de los resultados mostrando más fuerza en su interpretación y construcción Donolo (2009) citado por Betrian et al. (2015) persiguiendo también, una mayor comprensión de la realidad estudiada según (Olsen, 2004 citado por Betrian et al., 2015).

3. Fase de socialización y sustentación de los resultados:

En esta fase se pretende dar a conocer los resultados y conclusiones obtenidas en el presente proyecto de investigación, socializándolo ante el jurado calificador.

Resultados

En el siguiente apartado, se dan a conocer los resultados obtenidos en el presente estudio. En un primer momento se presentarán los datos sociodemográficos edad, género, estado civil, nivel de educación, cargo actual de acuerdo al escalafón de la Universidad, edad de la pareja y ocupación, condición de la vivienda, estrato, ingresos económicos, años trabajados dentro de la institución, años faltantes para la jubilación, relaciones familiares y estilo de personalidad; por otra parte, el análisis de los datos cuantitativos obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos Índice multicultural de calidad de vida y Bienestar Psicológico; y, por último los análisis de los datos cualitativos mediante el ATLAS ti, dando a conocer los códigos establecidos a partir de los discursos de las personas.

Tabla 2

Datos sociodemográficos de una muestra de funcionarios de la UPB próximos a jubilarse

Variable		Porcentaje (%)
Sexo	Mujer	64,7
	Hombre	35,3
Rango de edad Mujer	52-55 años	68,2
	56-59 años	27,3
	60-63 años	4,5
Rango de edad Hombre	57-60 años	41,7
	61-64 años	50,0
	65-68 años	8,3
Nivel de educación	Bachiller sin terminar	2,9
	Bachiller	26,5
	Técnico	5,9
	Tecnólogo	5,9
	Universitario	17,6
	Otro	41,2

Cargo actual de acuerdo al escalafón	Directivos	5,9
	Jefes de área	17,6
	Administrativos	5,9
	Auxiliar administrativo	11,8
	Docentes	32,4
Estado Civil	Servicios generales	26,5
	Casado	58,8
	Soltero	20,6
	Viudo	2,9
	Unión libre	2,9
Rango de edad de la pareja	Divorciado	14,7
	No tiene pareja	35,3
	49-55	23,5
	56-62	26,5
Ocupación de la pareja	63-69	14,7
	No tiene pareja	35,3
	Activos laboralmente	35,3
	Pensionados	17,6
Condición de la vivienda	Ama de casas	11,8
	Arrendada	8,8
	Propia	76,5
	Hipotecada	5,9
	Compartida	5,9
Estrato	Otro	2,9
	2	20,6
	3	26,5
	4	20,6
	5	29,4
Ingresos económicos	6	2,9
	1 SMMLV	23,5
	2-3 SMMLV	17,6
	3-4SMMLV	11,8
	4-5 SMMLV	8,8
Años trabajados en la institución	Más de 5 SMMLV	38,2
	2-5 años	5,9
	6-10 años	14,7
	11-20 años	50,0
	Más de 20 años	29,4

Años faltantes para la jubilación	1-2 años	32,4
	3-5 años	52,9
	6 años	14,7

Fuente: Autoría propia

En la tabla 2. Se observa que un 64,7% de la población total son mujeres mientras que el 35% son hombres. La mayor prevalencia en cuanto al nivel de educación es Otro con un 41,2% comprendiéndose esta como títulos de especialización, maestrías y doctorados, sin embargo una persona refirió no haber terminado la secundaria. En cuanto al cargo actual de acuerdo al escalafón de la Universidad, predominan los docentes con un 32,4% seguida de servicios generales con un 26,5%; El 58,8% de la muestra son casados seguida de 20,6% solteros. Así mismo, en cuanto a los ingresos económicos de la muestra refieren en su mayoría recibir más de 5 SMMLV con un 38,2%; Sin embargo, el 23,5% refiere ganar 1 SMMLV. El 52,9% manifiesta faltarle entre 3 y 5 años para su jubilación, seguida de las personas que le faltan entre 1 y 2 años con un 32,4%.

Tabla 3

Percepción de la relación familiar

Variable		Porcentaje (%)
Percepción de la relación familiar	Muy unidas	70,6
	Unidas	26,5
	Conflictivas	2,9
	Distantes	0

Fuente: Autoría propia

La tabla 3. Representa el tipo de relaciones entre los miembros de la familia según el genograma de terapia familiar sistémica (Compañ, Feixas, Muños & Mostezano, 2012). De esta manera se evidencia que el 70,6% refiere tener relaciones familiares muy unidas y solo el 2,9% relaciones conflictivas.

Tabla 4

Estilo de personalidad

Variable		Porcentaje (%)
Estilo de personalidad	Estáticos	58,8
	Dinámicos	5,9
	Cinéticos	35,3

Fuente: Autoría propia

La tabla 4. Se identifican los resultados del estilo de personalidad establecido por Jiménez (1975) citado por Skoknic (1998). Como se muestra en la tabla, hay mayor prevalencia de las personas con estilo de personalidad estáticos con un 58,8%, seguida de los cinéticos 35,3%, y en menor proporción los Dinámicos con 5,9%.

Tabla 5

Resultados de la escala Índice Multicultural de calidad de vida

Variable CV	Percepción	Porcentaje (%)
Bienestar físico	Buena	70,6
	Regular	29,4
	Mala	0
Bienestar psicológico-emocional	Buena	97,1
	Regular	2,9
	Mala	0
Cuidado personal y funcionamiento independiente	Buena	97,1
	Regular	2,9
	Mala	0
Funcionamiento ocupacional	Buena	100
	Regular	0
	Mala	0
	Buena	97,1

Funcionamiento interpersonal	Regular	2,9
	Mala	0
Apoyo emocional y social	Buena	91,2
	Regular	8,8
	Mala	0
Apoyo comunitario y de servicios	Buena	79,4
	Regular	20,6
	Mala	0
Plenitud personal	Buena	97,1
	Regular	2,9
	Mala	0
Plenitud espiritual	Buena	100
	Regular	0
	Mala	0
Percepción global de la calidad de vida.	Buena	97,1
	Regular	2,9
	Mala	0

Fuente: Autoría propia

En la tabla 5. Se identifica que en los diez aspectos relevantes para la evaluación del constructo calidad de vida se obtuvieron altos niveles de percepción, resaltando que la puntuación en mayor proporción fueron funcionamiento ocupacional y plenitud espiritual con un 100%; en cuanto a los que puntuaron más bajo fueron Bienestar físico con un 70,6%, seguido de apoyo comunitario y de servicio 79,4%. Los valores en todas las dimensiones se mantuvieron entre niveles de percepción de calidad de vida buena y regular.

Tabla 6

Resultados de la prueba Bienestar Psicológico.

Variable	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bienestar Psicológico	>176 Elevado	4	11,8
	141-175 alto	29	85,3
	117-140 Moderado	1	2,9
	< 116 Bajo	0	0

Fuente: Autoría propia

En la tabla 6. Se aprecia los respectivos niveles de bienestar psicológico, considerándose en mayor proporción el nivel alto con puntajes ente 141 y 175 con un 85,3% seguida de elevado con un 11,8% y en menor proporción moderado con un 2,9%. Se muestra a nivel general que ninguno de los participantes obtuvo puntajes bajos.

Tabla 7

Dimensiones del instrumento Bienestar Psicológico.

Dimensión	Nivel	Porcentaje
Autoaceptación	<27 Alto	70,6
	24-26 Medio	23,5
	<25 Bajo	5,9
Relaciones positivas	<27 Alto	0
	24-26 Medio	5,9
	<25 Bajo	94,1
Autonomía	< 36 Alto	8,8
	24-35 Medio	70,6

	>23 Bajo	20,6
	<27 Alto	23,5
Dominio del entrono	24-26 Medio	41,2
	<25 Bajo	35,3
Crecimiento personal	<32 Alto	14,7
	21-31 Medio	85,3
	>20 Bajo	0
Propósito en la vida	<27 Alto	97,1
	24-26 Medio	2,9
	<25 Bajo	0

Fuente: Autoría propia

La tabla 7 representa la interpretación de cada dimensión del constructo bienestar psicológico en términos de alto, medio y bajo. Se puede apreciar que la dimensión propósito en la vida es la que mayor puntuación tiene con 97,1% seguida de autoaceptación 70,6%. La dimensión que puntuó más bajo de acuerdo al rango establecido por la prueba fue relaciones positivas. Esta categoría a la luz de los postulados de la autora Ryff (1995) se relaciona con los sentimientos de empatía y afecto hacia las demás personas, mostrar afecto y mantener relaciones estables y estrechas.

En cuanto al análisis realizado de cada una de las entrevistas mediante el programa ATLAS. Ti, se logró hondar ampliamente en las perspectivas de los participantes con respecto a la jubilación, de esta manera se identificaron 6 categorías a partir de un proceso de codificación: 1. Representaciones, 2. Preparación ante el retiro laboral, 3. Proyección

frente al retiro, 4. Cambios percibidos en la prejubilación, 5. Necesidades para la adaptación al retiro laboral, 6. Miedos ante la etapa que se avecina.

Representaciones

Esta categoría acuñe lo que representada para los participantes la jubilación, contemplándose en mayor medida como una oportunidad, de este modo se estableció e identificaron algunas categorías que se enunciaran a continuación.

Tabla 8

Representaciones de la jubilación.

Categoría: Representaciones
- Actividades de ocio
- Libertad y autonomía
- Oportunidad de descanso
- Oportunidad para compartir con la familia
- Culminación de la vida laboral
- Felicidad

Fuente: Autoría propia

Se destaca que gran parte de los participantes manifestaron que la jubilación representaba una etapa para la realización de todas aquellas actividades que durante su etapa de trabajador activo no podía realizar con mayor intensidad por cuestiones de tiempo, connotándose un deseo por dominar el propio tiempo asociándose con la libertad y la autonomía para descansar, compartir con sus seres queridos sin tener que acudir a un horario. “Una oportunidad de descanso y hacer la vida libre, que uno pueda tomar sus propias decisiones ir a donde quiera sin estar atado a ningún horario”, “Una oportunidad para disfrutar un mayor espacio de tiempo, para compartir, para dedicarme a mí misma tiempo, para mi familia, realizar cosas que nunca he hecho”, “Una etapa después de la

vida laboral en la cual hay proyección de una etapa madura y desarrollar actividades que la vida laboral impide por falta de tiempo”, “Un cambio de actividades en la vida, porque en este momento hay prioridades laborales y se hace en menor proporción actividades lúdicas y con amigos que empiezan a tomar fuerza cuando no se está en un horario laboral”, “Representa una etapa de descansado, poder disfrutar de mis papitos, y hacerlos sentir queridos en todo el tiempo que nos quede”, “Es un momento de júbilo, de recoger frutos y disponer del tiempo libremente para hacer lo que quiera, para servir”, “Descansar, pasarla bien tener tiempo y disfrutar de mi tiempo para hacer muchas cosas y mis actividades de ir al parque a disfrutar”, “Representa una etapa de descanso, después de haber trabajado por tantos años la tranquilidad de no tener obligaciones laborales representa también la dicha de poder tener más tiempo de disfrutar con la familia y amigos” un factor que toma fuerza en los discursos, es la posibilidad de disfrutar de la familia emplear más tiempo para compartir y fortalecer los lazos; como también el hecho de poder ayudar a otras personas considerándose esta última como una generación de satisfacción. *“Descanso, por todo el trabajo realizado durante tanto tiempo, poder compartir más con la familia, de colaborar con quien lo requiere, cuidar a los hijos de mis sobrinos, tener un servicio en el momento que lo necesiten”* Así mismo, otro factor a resaltar es que muchos de los participantes tenían claramente establecido las actividades y proyectos que iban a desarrollar, entre las actividades más mencionadas *viajar*, considerándose de este modo, un proyecto de vida estructuralmente establecido. *“Una nueva etapa de vida, en la que podré realizar cosas nuevas, emprender un nuevo proyecto de vida”, “Es terminar una etapa productiva para lograr objetivos personales como por ejemplo realizar cursos que le ayuden a crecer como persona, tener la posibilidad de viajar”* , *“Una experiencia nueva para vivir, disfrutar y aprender, en mi caso música,*

artes”, “Una etapa de la vida en donde se hacen realidad otros retos personales, retos desde el punto de vista de negocios, vivir nuevas experiencias, experiencias de vida como viajar conocer otras personas, tener otras experiencias”.

Preparación ante el retiro laboral

Esta categoría representa como se está preparada la persona ante la jubilación o en muchas ocasiones ante el retiro laboral, si existe un proyecto de vida ya establecido o por el contrario no están preparados. Esta situación se torna difícil puesto que la decisión es individual, y debe tener en cuenta circunstancias personales, que puede favorecer un futuro y un óptimo equilibrio frente a la adaptación de la jubilación.

Tabla 9

Preparación ante la jubilación

Categoría: Preparación ante el retiro laboral

- Establecimiento de un proyecto de vida
- Preparación anticipada
- No existe preparación previa
- Experiencias observadas
- Asimilación de la jubilación

Fuente: Autoría propia

En relación a lo anterior, los participantes referían: *“Si me considero preparada, tendré tiempo para hacer lo que ahora más deseo: deporte, aprendizaje de un instrumento musical, escribir mi segundo libro y vivir para mí”, “Si me considero preparado, porque conozco mis expectativas, tengo planeado varias actividades”, “Si estoy preparada, tengo planes, sueños e ilusiones y he podido alcanzar mediante mi trabajo la seguridad de contar*

con la satisfacción de mis necesidades básicas y algo más”, “Si estoy preparada totalmente, porque considero que ya aporte mi capacidad laboral, experiencia, conocimiento, mi entusiasmo y compromiso, y considero que ya merezco esa libertad y disponer del tiempo de realizar actividades que se habían aplazado por tiempo”, “En este momento me estoy preparando, considero que es un proceso que desde este momento se tiene que hacer ciertas actividades pero que sea con disciplina y que sea una transición que en el momento que llegue la jubilación ya se tenga una programación”. Hay muchas personas que consideran sentirse preparadas para la jubilación, otras que están en ese proceso, implicando realizar un preparación económica para que al momento que llegue la jubilación puedan tener una mejor calidad de vida para su vejez y no preocuparse por el factor económico, otras personas tienen planteado su proyecto de vida, manifestando las actividades en las cuales invertirán su tiempo libre contemplando así la ejecución de acciones específicas. Entre los planes se encontró que las personas prejubiladas deseaban realizar actividades de ocio como viajar, cocinar, escribir, leer, estudiar, realizar algún deporte, tocar algún instrumento, descansar, y pasear; además deseaban tener más convivencia familiar y social.

Un factor importante que se pudo evidenciar, es que algunos de las participantes iniciaban una preparación de manera anticipada debido a las experiencias observadas en otras personas, por las dificultades que muchas veces estas personas tenían que afrontar debido a los cambios que esta etapa implicaba. *“Aparentemente puedo pensar que sí estoy preparada, porque viví un caso cercano y note que hay que tener una preparación para la jubilación y mi intención es estar lo más activa hasta lo que más pueda, poder dictar conferencias charlas, dirigir alguna maestría”, “Si, porque tengo muchos proyectos en mente, ya tengo una preparación económica, observe el espejo, el caso de mi papá,*

considero que él vivió solo 7 años después de la jubilación porque no tuvo una preparación se quedó encerrado sin hacer nada” Por el contrario otras personas simplemente mencionaban no sentirse preparadas por el hecho que no contemplaban que esta etapa fuera tan pronta o simplemente porque no lo habían considerado, pudiendo resultar que no sabrá cómo continuar o hacer frente a esta situación, le dará miedo tomar nuevas rutas. *“No lo sé porque no me he detenido a pensar en esta situación que ya está muy cercana”, “No me siento del todo preparada se siente felicidad pero aun así uno reconoce que los ingresos disminuyen y el ritmo de vida también.” “No, porque no lo he pensado mucho y porque lo veo como un proceso lejano”* un caso en particular refería que no había una preparación en totalidad considerando que el empleador no prestaba el interés ante esta situación para que se planteara alternativas de entrenamiento y preparación, generándose en cierta medida miedos ante un desamparo y una desvinculación total. *“Medianamente preparada, la UPB no nos ha brindado las herramientas (talleres) ni el acompañamiento para enfrentar la nueva etapa sentimos que nos van a sacar”*.

Proyección frente al futuro

Esta categoría representa las proyecciones que tienen los participantes con respecto a su vida como jubilado, implicando las actividades, los cambios, las nuevas rutinas, las metas y objetivos que esperan realizar cuando sean jubilados.

Tabla 10

Proyecciones frente a la vida como jubilado

Categoría: Proyección frente al futuro
- Actividades de ocio
- Mayor interacción Socio familiar

-
- Seguir trabajando
 - Ayudar a otras personas
 - Generar nuevos ingresos
 - Mantener una vida activa
 - Disfrutar del tiempo libre
 - Generar empleo
-

Fuente: Autoría propia

En concordancia con lo evidenciado anteriormente, los participantes manifestaron *“libre, viajar y conocer el país totalmente, me fascina viajar por carretera y entrar a cualquier pueblo que se venga, preparar diseñar un curso virtual de ondas (asignatura de ingeniería) y compartirlo con la universidad”, “Claro que sí, planes y proyectos por ejecutar hay muchos. Por ejemplo una sociedad con otros docentes para fomentar la vida entorno a la naturaleza y por supuesto viajar y disfrutar con mi querida esposa”, “Sería una persona muy tranquila, estar en la casa cocinar, ir a cine que me encanta e ir entre semana y no solo los fines de semana que es más caro, montar algún negocio que me genere ingresos como por ejemplo, muñecos de navidad”, “dedicarme a actividades de estudio, gastronomía, y el manejo de una huerta orgánica en la parcela que ya compre, dedicar tiempo a mi vida de pareja, fortalecer los lazos familiares ,prestar ayuda a las personas que no tienen tiempo ,sentirme útil ,ayudar a mi esposo en la empresa”,” proyectos personales, desarrollar alguna actividad comercial para generar nuevos ingresos y aportar sobre lo que yo sé, y sobre todo tener un balance económico y personal de medio tiempo , podría ser medio tiempo para el trabajo y medio tiempo para actividades personales como hobbies”* Podría decirse que evidentemente las personas contemplan un futuro como jubilados, estableciendo entre otras cosas un proyecto de vida, un sin número de proyectos y propuestas que esperan realizar durante esta etapa. Un factor importante a

mencionar es que las personas proyectan disponer su tiempo libre para tener una mayor interacción socio familiar, mantener sus redes de apoyo, compartir con su familia, vincularse a grupos de apoyo (como grupos religiosos y de la tercera edad); además de ello aspiran seguir trabajando algunos para conservar su ritmo de vida activo y generar empleo, algunos otros para generar nuevos ingresos, manifestando que un salario mínimo legal vigente podría parecer suficiente mientras se esté trabajando , pero termina siendo insuficiente con la jubilación, la inflación y el aumento del costo de vida, sintiéndose obligados a seguir trabajando.

Se puede concluir, que para las personas la adaptación al proceso de jubilación, depende de las oportunidades de involucramiento en actividades significativas, junto con la posibilidad de contar con redes de apoyo.

Cambios percibidos en la prejubilación

Esta categoría refiere los cambios que perciben las personas actualmente, contemplando todos los cambios que puedan manifestar las personas, cambios físicos, emocionales, sociales entre otros. Esto considerándolo porque evidentemente no en todos los casos, las personas vivencian cambios en la prejubilación que son inherentes a esta etapa.

Tabla 11

Cambios percibidos en la prejubilación

Categoría: Cambios percibidos en la prejubilación
- Cambios físicos
- No se han generado cambios
- Ansiedad
- Agotamiento

Fuente: Autoría propia

“Cambios físicos, ya no siento la misma energía, ya me siento cansada a nivel emocional, soy más tranquila, antes era más explosiva”, “Físicos, porque ya el cuerpo no es el mismo de antes, se necesita un esfuerzo mayor para mantener la condición física”, “A nivel físico uno observa que ya el cuerpo no es igual a hace diez años, el cuerpo no responde lo mismo, las funciones físicas, los compañeros han cambiado mucho yo si siento que me he conservado pero sé que tendré los cambios”, “Las situaciones se viven con más intensidad porque ya se han evidenciado en las otras etapas de la vida que se ha cosechado y que se ha recibido hasta el momento, ya no se realizan las cosas como antes es evidente que la salud física ha disminuido, la coordinación del pensamiento y el cuerpo ya no son lo mismo”, “Si, en la salud pero eso no es impedimento para disfrutar de la vida, gracias a Dios estoy alegre y contenta porque solo me hace falta Años para jubilarme”

Como se percibe en cada uno de los discursos de los participantes el principal cambio observado y mencionado son los cambios físicos, identificándose que evidentemente hay cambios corporales, las personas reportan experimentar disminución de su capacidad funcional, en su velocidad de acción y en su salud y este tipo de cambios se ponen en manifiesto conforme pasan los años y que en muchos discursos tiende asociarse con el estereotipo de viejo. Hay quienes en su etapa de prejubilación refieren no identificar ningún tipo de cambios *“No he sentido cambios, pero generalmente siento satisfacción de haber cumplido esta meta y haber trabajado por tanto tiempo y poder jubilarme”* hay quienes coinciden y refieren tener ansiedad, algunos porque el tema de la jubilación les produce miedo, pues han invertido años importantes de su vida trabajando, construyendo un proyecto de vida que les ha implicado retos y satisfacciones. El retiro laboral puede

implicar no saber cómo aprovechar e invertir el tiempo y sobre todo, cómo vivir sin esa labor que ocupó la mayor parte de su vida. *“Ansiedad, porque da tristeza dejar un estilo de vida agradable, incertidumbre por el futuro pero me he venido cuidando para esta etapa”, “Sí he evidenciado cambios, hay una ansiedad por irme y no volver al trabajo, no quiero volver a saber nada de la universidad, de compañeros, de alumnos”*

Necesidades para la adaptación al retiro laboral

Esta categoría representa las necesidades que se deben suplir para que una persona en la etapa de prejubilado tuviera un óptimo equilibrio y adaptación frente al retiro laboral según la experiencia de los participantes.

Tabla 12

Necesidades para la adaptación al retiro laboral

Categoría: Necesidades para la adaptación al retiro laboral
- Preparación y entrenamiento
- Disponer de información sobre la jubilación
- Reconocimiento de la labor realizada
- Eliminar las estigmatizaciones
- Mantener un vínculo con la organización

Fuente: Autoría propia

En concordancia con lo anterior, los participantes referían que los prejubilados debían tener una preparación y un entrenamiento ante la jubilación propuesto por el empleador, entre otras cosas proponían acompañamiento psicológico, este lo mencionaban frente a los diferentes cambios que surgían a partir de esta nueva etapa, cambio del rol,

cambios sociales, cambios en la dinámica familiar y eran situaciones que requerían de un acompañamiento, también proponían capacitaciones en el manejo del tiempo, el dinero, manejo emocional, la recreación y talleres frente a la preparación eran muy importantes.

“Capacitaciones en manejo del tiempo, inteligencia emocional, capacitaciones en el manejo del cuerpo y en salud para prevenir enfermedades”, “Acompañamiento psicológico, planes especiales de recreación y actividades lúdicas para prejubilados, sería interesante un espacio similar a una asociación para pre pensionados como entrenamiento, algo así como un programa”, “Capacitaciones para el ingreso a la etapa de la jubilación cursos de manualidades, apoyo psicológico, que la universidad tenga un programa para la jubilación para mantener vínculo con la universidad y crear un grupo de pensionados”, “Integraciones con los compañeros de trabajo y capacitaciones para poder manejar la situación”, “Brindar una capacitación de cómo afrontar la jubilación, preparaciones y capacitaciones de manualidades y manejo emocional”, “Enseñar como las personas deberían ocupar el tiempo libre ejemplo como manualidades, como emprender un negocio y realizar actividades en el tiempo libre”, hay quienes coincidían en que se debía brindar información con respecto a la jubilación y los sistemas de pensión de cada persona de manera anticipada, este con el objetivo evitar dificultades a la hora de jubilarse *“Que las personas conozcan como son las condiciones con respecto al fondo de pensiones, que tengan una asesoría confiable para los tramites de jubilación, manejo del dinero y situaciones económicas, orientación y apoyo, reestructuración del proyecto de vida”, “Asesoría e información sobre los fondos de pensión para que las personas no tengan inconvenientes a la hora de recibir los ingresos como jubilados. Necesidad de recibir motivación no solo en lo material y saber ahorrar y manejar los ingresos”, “Necesidades de información básicamente, para que puedan definir claramente su*

horizonte anímico, y el apoyo emocional de su familia y amigos”, “Preparación para enfrentar la nueva etapa desde un acompañamiento, asesorías en pensiones por un experto, no de los fondos de pensiones ni colpensiones, crear una asociación de pensionados para canalizar las actividades y beneficios que de la universidad”. Por otro lado los participantes manifestaban que se debía tenerse en cuenta el reconocimiento u homenaje por la labor realizada durante tantos años, este como un acto de agradecimiento “Que no hagan despedidas tan eufóricas más bien sobrias, porque las reuniones grandes dan nostalgia” partir es morir un poco” en cualquier etapa de la vida, morir un ambiente distinto, a unas amistades, a unos amigos permanentes”, “Apoyo económico por parte del empleador, apoyo psicológico recreación Homenaje en reconocimiento a la labor realizada por tanto tiempo”. La eliminación de las estigmatizaciones según los participantes es un elemento clave a la hora de enfrentarse y adaptarse a la jubilación, refiriendo que ésta constituye una etapa vital como cualquier otra y que efectivamente hay cambios y transformaciones, sin embargo debe ser percibido como cambios propios de la etapa y no verlo como algo negativo. “Conocimiento del ser, condiciones y perspectivas del que hacer de su vida en una etapa normal y corriente que no se debe estigmatizar para mejor aprovechamiento en tan fabulosa condición”, “Mantener conocimiento del manejo de la jubilación, disponer de charlas sobre la jubilación pero enfocadas en la motivación y no en lo negativo de esta etapa”.

Miedos ante la etapa que se avecina

Esta fue una categoría que emergió durante los discursos de las personas, inicialmente no se tuvo en cuenta pero fue un punto importante a mencionar,

considerándose así, los miedos que perciben los participantes con la llegada de la jubilación.

Tabla 13

Miedos ante la etapa de la jubilación

Categoría :Miedos ante la etapa que se avecina
- Cambios económicos
- Desocupación
- Etiqueta de viejos

Fuente: Autoría propia

Como lo refieren los participantes, los cambios económicos es la subcategoría con mayor fundamentación con respecto a los miedos en la etapa de la jubilación; Es decir, las personas en mayor proporción experimentan miedo ante los cambios económicos con la llegada de la jubilación y más aún si no se ha contado con una preparación ante esta situación. Sin duda, algunos prefieren seguir trabajando, emprender un nuevo negocio para contar con el dinero suficiente para suplir sus necesidades diarias dado que la mesada pensional no alcanza a cubrir sus gastos *“Me da miedo llegar a esta etapa, no soy como otras personas que se pensionan y dicen que rico que felicidad porque los ingresos disminuyen”* hay quienes temen por caer en la desocupación, no tener preparado que hacer con sus vidas ante el tiempo libre, esta situación de inactividad podría incluso conducir a una depresión. Para ello mencionan que es fundamental realizar una actividad productiva todos los días si se quiere realmente disfrutar de la jubilación. *“Cursos de como ocupar el tiempo en esta etapa para uno saber es que se puede ocupar el tiempo porque con tanto tiempo disponible me da miedo no tener o no saber qué hacer”*, *“Vivenciar y observar experiencias de otras personas para tener una preparación, en mi caso mi padre se*

pensiono y le fue difícil adaptarse entro en depresión podría decirse, porque no tenía nada que hacer, no salía de su casa; al ver esta situación fue que tuve la iniciativa de prepararme”, “ No lo he pensado mucho, porque lo veo como un proceso lejano y el sistema de pensiones no me inspira confianza, pero desearía no caer en la desocupación”.

Hay quienes temen por el estereotipo que se les acuñe a los jubilados de ser viejos, improductivos, poco útiles considerándose como un objeto, sin embargo aluden ser personas sabias con experiencia con una amplia visión sobre las situaciones en las que se rodean los seres humanos. *“Es una situación diferente y lamentablemente la sociedad ya lo establece a uno como un objeto y eso es fatal para el ser humano y lo están viendo como un viejo, un objeto y lo que uno tiene y experimenta son experiencias de vida”, “preferiría que fuera la jubilación más joven para poder disfrutar de la vida muchos más joven”, “es algo desconocido y uno no sabe cómo se va a sentir en un cambio que es normal del ser humano pero que es malo porque lo catalogan como un ser viejo”.*

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo identificar la calidad de vida, el bienestar psicológico y las expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la U.P.B próximos a jubilarse; para llevar a cabo esta finalidad se pondrá en manifiesto los resultados obtenidos en el proceso investigativo.

Inicialmente se aplicó un cuestionario sociodemográfico con el fin de conocer las características propias de los participantes; de esta manera, se encontró que la mayoría de los participantes próximos a jubilarse fueron mujeres con un 64.7% esto podría relacionarse a que las mujeres tienen una edad de jubilación más temprana (57 años) que la de los hombres (62 años) según Martínez-Restrepo, Enríquez, Pertuz y Alzate-Mesa (2015). Sin embargo, con este dato podría corroborarse que la tasa de participación y ocupación laboral de las mujeres ha incrementado con el paso del tiempo, representando en la actualidad, más del 40% de la población económicamente activa (Abramo & Valenzuela, 2006).

En cuanto a la edad, Moragas (1998) menciona que la jubilación próxima, comprende entre los cinco años o menos a la edad de jubilación, en Colombia por ley (mujeres 57 años, hombres 63 años); de acuerdo a esto, en el presente estudio el rango de edad para las mujeres oscilo entre los 52 y 63 años de edad, evidenciándose un mayor porcentaje entre los 52-55 años con un 68,2%; en cuanto a los hombres las edades estaban entre los 57- 68 años y en su prevalencia de 61- 64 años con el 50,0%, contemplando que para poder jubilarse en el estado colombiano se deben cumplir los dos requisitos, edad y tiempo cotizado, de esta manera el 52,9% de la población le falta entre 3-5 años para jubilarse y el 32,4% entre 1-3 años.

Con respecto a la ocupación de la pareja el 35,3% manifiesta no tener pareja, el 35,3% se encuentran activos laboralmente y el 17,6% son pensionados. Así mismo, autores como Chiesa y Sarchielli (2008) refieren que “las parejas donde ambos cónyuges son jubilados se caracterizan por un mayor bienestar psicológico y una mayor satisfacción de la vida conyugal en la jubilación, sobre todo cuando los dos muestran una fuerte inversión en su vida social, incluso en el período previo a la jubilación” (p.372). Por otro lado, se evidencia que la percepción de las relaciones familiares de los participantes del presente estudio se establecen como muy unidas con el 70,6% y unidas con 26,5% siendo éste un factor protector a la hora de la jubilación, pues como lo mencionan Chiesa y Sarchielli (2008) en su estudio, el apoyo social tiene grandes beneficios, puesto que contribuyen a la planificación y establecimiento de nuevas expectativas para la jubilación y, en particular, a la regulación de la ansiedad antes de la retirada.

En cuanto al estrato sociodemográfico con relación a la calidad de vida, Prieto et al., (2008) en su estudio refiere que a mayor estrato socioeconómico se presentan puntuaciones más altas de calidad de vida, dado a lo anterior, podría explicar los hallazgos de esta investigación en donde los estratos oscilaron entre 2 y 6; en su mayor prevalencia el estrato 5 con un 29,4% seguida del estrato 4, 20,6%.

En cuanto a los ingresos económicos Marín y Castro (2011) evidenciaron en su estudio que los ingresos económicos son un factor asociado con la calidad de vida; puesto que, el contar con dicho ingreso le permite a la persona tener un modo de vida con mayores oportunidades, poder suplir sus necesidades básicas así como de gozar comodidades materiales, como también brindar la tranquilidad mental y emocional. Así, como se percibe en el presente estudio en su mayor prevalencia las personas en la actualidad cuentan con ingresos aproximados de más de 5 SMMLV con un 38,2%.

Retomando el objetivo principal de este estudio, el cual fue identificar la calidad de vida, el bienestar psicológico y las expectativas frente a la jubilación; se llevó a cabo la evaluación de calidad de vida, encontrando que esta variable en general se puede percibir como buena con un 97,1%. Estudios como los de Melguizo, Acosta y Castellanos (2012) con respecto a la percepción global de la calidad de vida, manifiestan que el estar trabajando aumenta la probabilidad de tener una percepción de la calidad de vida favorable. En cuanto a los diez aspectos relevantes para la evaluación del constructo calidad de vida, plenitud espiritual es una de las dimensiones con mayor promedio 100% esto podría relacionarse con la institución universitaria en la cual los participantes trabajan, dado que es una institución donde los valores cristianos están muy arraigados y se identifica abiertamente con la filosofía cristiana católica, propiciando el diálogo entre razón, fe, ciencia, cultura y evangelio tendiente a evangelizar la cultura y culturizar el evangelio (Universidad pontificia Bolivariana, 2016); También, estudios de Melguizo et al.,(2014) refiere que éste podría ser un valioso recurso dentro del cuidado de la salud de las personas, dado que las prácticas religiosas o espirituales suelen ser económicas, están disponibles las 24 horas del día y favorecen la socialización; de igual manera, este estudio mostró puntuaciones altas en plenitud espiritual. Así mismo, otra dimensión que tuvo un promedio similar fue funcionamiento ocupacional con 100%, esto se corrobora en los hallazgos del estudio de Melguizo, Acosta y Castellanos (2012) mencionando que las personas pensionadas o que aún laboran tienen 2 veces más oportunidad de percibir un buen funcionamiento ocupacional, pues aún tienen la posibilidad de seguir desarrollando las actividades diarias, desempeñar su trabajo, desacelerando el deterioro funcional propio de la edad. En cuanto al bienestar físico, fue una de las dimensiones que puntuó más bajo con respecto a las demás con un 70,6% y que a su vez se identificó con el análisis cualitativo,

puesto que este fue uno de los cambios que en mayor medida se mencionó en los discursos extraídos en las entrevistas (los cambios físicos) mencionando que el estado de salud iba disminuyendo, las enfermedades aparecían y ya se evidenciaban ciertos malestares. Sin embargo, los estudios longitudinales que analizan la salud antes y después de la jubilación concluyen que la disminución de la salud son atribuciones inherentes a la edad o a la patología con la que ya persiste la persona, antes que la propia jubilación (Moragas, 1998).

En cuanto a las características del bienestar psicológico que fue evaluada mediante la escala de seis dimensiones de Carol Ryff , se pudo identificar que en mayor prevalencia está el nivel alto con un 85,3% esto podría relacionarse a los hallazgos de un estudio realizado por Melguizo, Acosta y Castellanos (2012), manifestando que el mantenerse ocupados y ser económicamente productivos genera en las personas sensación de bienestar psicológico. A su vez, Veliz (2012) refiere que las personas con bienestar psicológico adecuado, son aquellas que logran satisfacer algunas de sus necesidades, tienen una visión positiva y segura del entorno, tienen creencias positivas de sí mismo, tienen una alta autoestima y aceptación y logran establecer relaciones positivas con otros.

En relación a las seis dimensiones del bienestar psicológico, en mayor prevalencia se encuentra propósito en la vida 97.1% en la que se refleja un elevado número de personas que tiene la capacidad de proponerse metas y objetivos capaz de superarlos contribuyendo a establecer un significado a su vida (Ryff 1989 citado por Aranguren y Irrazabal 2015); esto coincide con el análisis de los datos cualitativos considerando que las personas contemplan un futuro como jubilados, establecen una reestructuración de su proyecto de vida a partir de las modificaciones y cambios que conlleva esta etapa, proponiendo un sin número de proyectos que esperan realizar; así mismo Zamarrón (2006) lo manifiesta, las personas mayores logran afrontar sus problemas y superarlos de manera satisfactoria debido a que

logran acomodar personalmente las situaciones que lo rodean, adaptándose a los nuevos cambios, a sus nuevas capacidades sociales, psicológicas y físicas replanteándose nuevas metas.

En cuanto a los resultados obtenidos en el análisis cualitativo a través del diseño fenomenológico en donde se buscaba indagar sobre las expectativas que tenían los funcionarios de la U.P.B próximos al retiro laboral, en relación a la etapa de jubilación se encontraron 6 categorías macro, entre ellas *Representaciones*, la cual hacía referencia a las contemplaciones que tenían los participantes de la jubilación, de este modo se encontró que la jubilación representaba en mayor medida una etapa para la realización de todas aquellas actividades que durante su etapa de trabajador activo no podía realizar con mayor intensidad por cuestiones de tiempo; así mismo, representaba libertad y autonomía, una oportunidad de descanso, poder compartir con la familia, representaba felicidad; la cual, es ratificado por Giraldo y Arango (2012), las personas en etapa de prejubilación relacionan esta etapa de su vida con aspectos positivos de su existencia. En general, los mayores porcentajes se inclinan a asegurar que la jubilación es una época en donde se fortalecen las relaciones familiares y sociales, una época propicia para el descanso y la asunción de nuevos roles, así como una etapa de tranquilidad y realización.

En cuanto a la categoría *Preparación ante el retiro laboral* se encontró que evidentemente habían muchas personas que consideran sentirse preparadas para la jubilación, otras que estaban en ese proceso, implicando realizar un preparación económica para que a futuro pudieran tener una mejor calidad de vida para su vejez, otras personas tenían planteado su proyecto de vida, contemplando la ejecución de ciertas actividades como viajar, cocinar, escribir, leer, estudiar, realizar algún deporte entre otras, esto podría asociarse con una jubilación positiva, Vega y Bueno (1996) citado por Bueno y Buz (2006)

establece que “una jubilación positiva es el resultado de un proceso continuo de identificación de deseos, necesidades, desarrollo de planes para llevarlos a cabo, etc. Este proceso es la esencia de una correcta planificación de la jubilación” (p.10). Por otra parte, se encontró que algunos de las participantes iniciaban una preparación de manera anticipada debido a las experiencias observadas en otras personas, esto podría relacionarse con los hallazgos de Aguilera y Torres (2008) resaltando que los entrevistados tenían conocimientos empíricos sobre la jubilación y la prejubilación, dado a las experiencias personales, la observación de colegas y familiares. Dichos conocimientos los conducía a saber sobre los trámites para jubilarse, al conocimiento de la preparación ante la jubilación y el contexto político-económico de las jubilaciones.

Hay quienes manifiestan no sentirse preparados y sienten que el empleador no brinda el apoyo para que esto se pueda dar, sin embargo los participantes brindan alternativas para que se les pueda suministrar una preparación y un entrenamiento previo, así mismo lo menciona Alpizar (2011) lo recomendable es que la preparación al retiro se dé unos años antes, evidentemente muchas de las personas jubiladas no han tenido la oportunidad de preparación para un manejo adecuado de esa etapa. Los cambios y modificaciones, la inactividad, la pérdida de estatus, la reducción de vínculos hacen que la jubilación sea para muchas personas una etapa de difícil adaptación.

Otro punto importante a discutir son las *proyecciones frente al futuro como jubilado*, en cuanto a la categoría *seguir trabajando*, evidentemente se encontró en el presente estudio que las personas quieren seguir trabajando, no dejar a un lado la academia, seguir conservándose activos; hay quienes tienen planeado trabajar para crear empresa y brindar posibilidades de empleo, algunos otros, manifiestan que necesitan seguir trabajando para suplir con los gastos que adquieren diariamente. De esta manera, lo confirma en su

estudio Giraldo y Arango (2012) refiriendo que en buena parte las personas en la jubilación siguen trabajando para culminar y responder con compromisos adquiridos previamente. También manifiestan que trabajan porque es una forma de seguir siendo productivos, demostrar lo que saben hacer y seguir ejercitando sus facultades intelectuales. *Necesidades para la adaptación al retiro laboral* en esta categoría se evidenció en mayor proporción que las personas consideraban que se debía tener un entrenamiento y una preparación previa para la jubilación guiada por expertos. Así mismo, Domínguez y Vera (2000) propone que el reto es evitar que las organizaciones sigan produciendo prejubilaciones salvajes, lo importante es ofertar programas de preparación a los prejubilados, programas preventivos para la mejora de la calidad de vida y hacer realidad el eslogan de envejecimiento saludable; como también Cerquera (2010) refiere que es importante que las personas puedan elaborar el cierre de la actividad que anteriormente realizaba y tener la capacidad de conectarse con otras actividades.

En cuanto a la categoría *Miedos ante la etapa que se avecina* emergieron tres categorías: cambios económicos, desocupación, etiqueta de viejo, connotando gran importancia para futuras intervenciones en esta población; de este modo, se encontró que las personas tenían miedos ante los drásticos cambios económicos que implicaban el tener que jubilarse, esto se evidenció en mayor proporción en aquellas personas que lograban en la actualidad ganar 1 SMMLV y no tenían otra forma de ingreso que les contribuyera a su sostenimiento, esto se corrobora en un estudio de Aguilera y Cardona (2016) en la ciudad de Medellín, quienes refieren que los adultos que no cuentan con un ingreso fijo o poco suficiente señalan sentirse inseguros. Se trata de personas que trabajan, pero sus ingresos no alcanzan a cubrir sus gastos. Por otro lado, la categoría etiqueta de viejo, surgió producto de

los discursos de las personas, manifestando ser catalogadas como un objeto, que no tienen las posibilidades de seguir siendo útil, que lo pondrán exclusivamente a hacer mandados y cuidar de los nietos; así mismo, lo afirman los hallazgos de Callis-Fernandez (2011) en la investigación sobre autoimagen en la vejez en el adulto mayor, donde también coincide con una imagen negativa de sí mismo en la vejez, indicando así, que el adulto, al percibirse a sí mismo, distorsiona algunos términos de gran importancia que repercuten negativamente en la imagen que ellos tienen de sí mismos, observándose un predominio de la imagen negativa, influyendo variables como la salud, la apariencia física y cambios económicos. Así mismo Sáez, Meléndez y Aleixandre (1995) en su estudio lo refieren, la percepción negativa de sí mismo, puede incrementar con la aparición de un suceso conflictivo, en efecto el sujeto experimenta una serie de cambios en su vida que pueden ser percibidos negativamente, convirtiéndose la jubilación para muchos como el final de su desarrollo profesional y personal produciéndose una desvaloración de su ser.

Conclusiones

Inicialmente, se pudo evaluar de manera satisfactoria a un grupo de funcionarios de planta de la Universidad Pontificia Bolivariana próximos a jubilarse, midiendo cuantitativamente el nivel de calidad de vida y el Bienestar Psicológico, hallando altos porcentajes en cada uno de los constructos en la mayoría de la población.

En cuanto a la calidad de vida se encontró que en los diez aspectos para la evaluación del constructo se obtuvieron altos niveles de percepción, incluso porcentajes de 100. En cuanto al bienestar psicológico en general, de igual manera se perciben puntuaciones considerables en su prevalencia nivel alto y elevado, esto podría en gran parte relacionarse con las posibilidades que le brinda su empleador, estabilidad laboral, beneficios como trabajadores antiguos, bonificaciones, acceso a recursos, recreación, el clima laboral y el sentido humano de la institución.

A partir de la categorización de la información extraída mediante la entrevista semiestructurada, se logró indagar sobre las expectativas que tenían los funcionarios de la U.P.B frente a la etapa de jubilación, agrupando categorías “Representaciones”, “Preparación ante el retiro laboral”, “Proyección frente al retiro”, “Cambios percibidos en la prejubilación”, “Necesidades para la adaptación al retiro laboral”, “Miedos ante la etapa que se avecina”.

En cuanto a las representaciones, la jubilación se relaciona con una etapa de “poder realizar todas aquellas actividades de ocio que durante su tiempo laboral no podía hacer por falta de tiempo”, acuñando actividades de todo tipo como cocinar, escribir, leer, estudiar, disfrutar del ambiente familiar y en su prevalencia poder viajar, también se relacionaba como una oportunidad de descanso, libertad y autonomía.

La preparación ante el retiro laboral, se encontró que en su mayoría los funcionarios tenían una preparación previa, contemplando las actividades a realizar durante esta etapa, acceso a recursos económicos que les proporcionara estabilidad a futuro, emprendiendo nuevos proyectos en su mayoría para seguir siendo proactivos.

Por otro lado, la proyección frente al futuro como jubilado se encontró que las personas deseaban realizar actividades de ocio, que contribuyeran a su crecimiento personal, así mismo, deseaba seguir trabajando en gran parte para solventar gastos adquiridos; algunos otros, como estrategia para seguir y mantenerse activos dando continuidad a su ejercicio profesional.

En cuanto a los cambios percibidos, se logró identificar que en su prevalencia son los cambios físicos, esto también evidenciándose en los datos cuantitativos. Lo anterior, se confirma en el proceso de la triangulación de la información encontrando que efectivamente hay una disminución de la salud y se perciben cambios físicos.

Así mismo, las necesidades frente al retiro laboral se menciona que el empleador debe emplear mayor interés frente a esta situación, estableciendo programas de preparación y entrenamiento previo para un mejor ajuste a la adaptación de la jubilación, este es un hallazgo importante para tener en cuenta en procesos de intervención.

Por último, los miedos frente a la etapa que se avecina, se concluye que en su prevalencia el mayor temor de las personas son los cambios económicos, la desocupación y la etiqueta de viejo, esto también podría tenerse en cuenta para procesos de intervención psicológica logrando disminuir la estigmatización de esta etapa.

En cuanto a la hipótesis planteada en este proyecto, se evidencia que en esta población no se presentó baja percepción de la calidad de vida, ni bajos niveles de bienestar psicológico en la proximidad de la etapa de jubilación; confirmando la hipótesis alterna. Los

funcionarios de planta de la Universidad Pontificia Bolivaria que están próximos a jubilarse, presentan alta percepción de la calidad de vida y altos niveles de bienestar psicológico en la proximidad de la etapa de jubilación.

Recomendaciones

En la ejecución del proceso investigativo se logra identificar que la etapa de la prejubilación y jubilación es una etapa particular que puede presentarse de manera distinta, interviniendo las características individuales y la propia experiencia de vida. De esta manera, se recomienda dar continuidad a los insumos extraídos a partir de esta investigación, para llevar a cabo procesos de intervención y establecer programas que puedan contribuir con la adaptación y el equilibrio frente a la jubilación; también, complejizar los análisis, ya que la edad, el estado civil, y el estrato social podrían influir sobre la baja o alta percepción de la calidad de vida y el bienestar psicológico.

Así mismo, se recomienda realizar estudios que permitan profundizar las características psicométricas de la escala bienestar psicológico, dado que presenta diferencia entre la consistencia interna a nivel general y sus subescalas.

Se considera importante mencionar que los futuros programas de intervención sean acordes a las necesidades e intereses de cada persona, contemplando sus características de personalidad, así como también, las redes de apoyo familiar, ya que éstas también presentan cambios relacionados a la etapa de la jubilación.

Además, se podría plantear un seguimiento de los evaluados, a un estudio longitudinal, ya que se cuenta con la población para llevar a cabo evaluaciones posteriores.

Finalmente, se recomienda que la institución siga conservando y manteniendo los beneficios que le brinda a sus empleadores ya que esto evidentemente contribuye a la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas.

Referencias

- Abromo, L. & Valenzuela, M. (2006). Inserción laboral y brechas de equidad de género en América Latina. En Oficina Internacional del Trabajo. (Ed.), *Trabajo decente y equidad de género en América Latina*. (pp.29-62).Santiago, Chile: Lais Abromo.
- Administración de seguridad de beneficios del empleado. (2015).*Las 10 mejores maneras de prepararse para la jubilación*. Recuperado de <https://www.dol.gov/sites/default/files/ebsa/about-ebsa/our-activities/resource-center/publications/top-10-ways-to-prepare-for-retirement-spanish.pdf>
- Aguilera, S. & Cardona, D. (2016). Ingresos laborales, transferencias y seguridad económica de los adultos mayores de Medellín, Colombia. *Revista Universidad y salud*, 18(1), 34-45.
- Aguilera, M. & Torres, T.M. (2008). Vivencia de jubilación y prejubilación en odontólogos. *Revista salud pública y nutrición*, 9(1), 1-14.
- Aranguren, M. & Irazábal, N. (2015). Estudio de las propiedades psicométricas de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de estudiantes argentinos. *Ciencias Psicológicas*, 9(1), 73-83.
- Arrieta, C. (2011). *Las reformas del sistema pensional Colombiano*. Recuperado de <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/kolumbien/08859.pdf>
- Alpizar, I. (2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulto mayor. *Revista de la facultad de ciencias sociales Universidad Nacional*, 31(42), 15-26.
- Bandeira, L. (2009). *La belleza de las arrugas*. Un estudio sobre la vejez en el Nordeste de Brasil. (Tesis de Doctorado). Universidad de Salamanca, Salamanca, España.
- Balcázar, P., Malvaez, N., Gurrola, G., Bonilla, M. & Trejo, L. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(3-4), 90-97. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2008/nnp083-4b.pdf>
- Betrian, E., Galito, N., García, N., Jove, G. & Marcarulla, M. (2015). La triangulación múltiple como estrategia metodológica. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 11(4), 5-24.

- Bordignon, N.A. (2002). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista lasallista de investigación*, 2(2), 50-62. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/695/69520210/>
- Botero, B., & Pico, M.E. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (cvrs) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. *Hacia la Promoción de la Salud*, 12(1), 11-24. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf>
- Bulacio, J., Vieyra, M., Álvarez, C., Benatuil, D. & Mongiello, E. (2004). Índice de calidad de vida: Validación en una muestra de Argentina. *Revista Argentina de clínica Neuropsiquiatría*, 11(4), 331-336.
- Bueno, B., & Bus, J. (2006). “Jubilación y tiempo libre en la vejez”. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, nº 65. Lecciones de Gerontología, IX [Fecha de publicación: 16/10/2006].
- Callis-Fernandez, S. (2011). Autoimagen de la vejez en el adulto mayor. *Ciencia en su PC*, 2,30-44.
- Cerquera, A. M. (2010). Jubilación. En A. Riquelme, J. Ortigosa & M. Martín (Coords.), *Manual de psicogerontología* (pp. 109-127). Madrid, España: Ediciones Académicas.
- Chiesa, R. & Sarchielli, G. (2008). Prepararse para la jubilación el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 365-388.
- Compañ, V., Feixas, G., Muñoz, D. & Montesano, A. (2012). *El genograma en terapia familiar sistema*. Documento en línea. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/32735/1/EL%20GENOGRAMA%20EN%20TERAPIA%20FAMILIAR%20SIST%20C3%89MICA.pdf>
- Crego, A. & Alcover, C.M. (2005). La experiencia de prejubilación como fenómeno psicosocial: estado de la cuestión y propuesta de un marco teórico para la investigación. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 20(3), 291-336.
- Cruz, R. (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Actualidades Investigativas en Educación*, 11(1), 1-28.

- Cuenca, M. (2009). Mas allá del trabajo: el ocio de los jubilados. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 9(1) ,13-42.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de Bienestar psicológico de ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Domínguez, C. & Vera, C. (2000). *Jubilación y prejubilación un modelo de participación con prejubilados*. Exclusión, Vejez y Trabajo Social, Zaragoza, Abril del 2000.
- El colombiano. (2017). *Solo 23 % de los adultos mayores en Colombia tienen pensión*. Recuperado de <http://www.elcolombiano.com/colombia/cifras-de-las-pensiones-para-adultos-mayores-en-colombia-XG6383572>
- Erikson, E. (1993). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires, Argentina: Hormé S.A.E
- Fernández, R. (2009). Jubilación y salud. *HUMANITAS Humanidades Médicas*, 37, 1-23.
- Floréz, C.E., Villar, L. Puerta, N. & Berrocal, L. (2015). *El proceso de envejecimiento de la población en Colombia: 1985-2050*. Editorial Fundación Saldarriaga Concha. Bogotá, D.C. Colombia. Recuperado de <http://saldarriagaconcha.org/mce/pdf/MCE-C1.pdf>
- Giraldo, G., Arango, G., (2012). Caracterización de la jubilación y sus efectos en la calidad de vida de los docentes jubilados y en proceso de jubilación en el ambiente universitario. *Revista Eleuthera*, 6,148-164.
- González, A. & Suarez, S. (2015, Mayo, 25). *El drama de los adultos mayores que tienen que salir a buscar trabajo*. El tiempo. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-15818075>
- Gossain, J. (2016, Mayo, 28). *El calvario de los colombianos en busca de su pensión*. El tiempo. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16605152>
- Hernández, G. (2009). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 27 (2), 63-81.
- Hernández, Z. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Psicología y Salud*, 16(1), 103-110.

- Jatuff, D. Zapata, M. Montenegro, R., & Mezzich, J. (2007). El Índice Multicultural de Calidad de Vida en Argentina: un estudio de validación. *Actas Esp Psiquiatr*, 35(4), 253-258.
- Leturia, F. (1998). Jubilación y Calidad de Vida. *Revista española de geriatría y gerontología*, 33(1), 9-16.
- Ley N° 100. Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones. Bogotá, Colombia, 23 de diciembre de 1993.
- Ley N° 700. Por medio de la cual se dictan medidas tendientes a mejorar las condiciones de vida de los pensionados y se dictan otras disposiciones. Bogotá, Colombia, 7 noviembre de 2001.
- Ley N° 71. Por la cual se expiden normas sobre pensiones y se dictan otras disposiciones. Bogotá, Colombia, 19 de diciembre de 1988.
- Limón, M. (1993). La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo. *Revista complutense de educación*, 4(1), 53-67.
- Madrid, A. & Garcés, E. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de psicología*, 16 (1), 87-99.
- Mansilla, M. (2000).Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología*.3 (1), 106-116.
- Marín, C., Castro, S. (2011). Adulto mayor en Santa Marta y calidad de vida. *Revista Nacional de investigación-memorias*, 9(16), 120-129.
- Martínez-Restrepo, S., Enríquez, E., Pertuz, M. & Alzate-Mesa, J. (2015). *El mercado laboral y las personas mayores*. Editorial Fundación Saldarriaga Concha. Bogotá, D.C. Colombia. Recuperado de <http://saldarriagaconcha.org/mce/pdf/MCE-C3.pdf>
- Mejía, B. & Pico, M. (2007).Calidad de vida relacionada con la salud (cvrs) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. *Hacia la promoción de la salud*, 12(1) ,11-24.

- Melguizo, E., Acosta, A. & Castellanos, B. (2012). Factores asociados a la calidad de vida de adultos mayores. Cartagena (Colombia). *Revista científica, salud uninorte*, 28(2), 251-263.
- Melguizo, E. Ayala, S., Grau, M., Merchán, A., Montes, T., Payares, C. & Reyes, T. (2014). Calidad de vida de adultos mayores en centros de protección social en Cartagena. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 14(3), 537-548.
- Meza, M. & Villalobos, E. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y educadores*, 11(2), 179-190.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). *Envejecimiento demográfico. Colombia 1951-2020 dinámica demográfica y estructuras poblacionales*. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Envejecimiento-demografico-Colombia-1951-2020.pdf>
- Ministerio de Salud y protección Social. (S.f). *Ciclo de vida*. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx>
- Moragas, R. (1998). *Gerontología social. Envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona, España: Herder, S.A.
- Moreno, P. & Pérez, I. (2014). Estereotipos sobre la jubilación en pretitulados universitarios: proyecto de innovación docente. *Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 7(2), 53-70.
- Okuda, M., & Gómez, C. (2005). Métodos de investigación cualitativa: triangulación. *Revista colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124.
- Ortiz, J. & Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 15(1), 25-31.
- Pérez, J. & Merino, M. (2012). Definición de expectativa. Recuperado de <https://definicion.de/expectativa/>
- Pont, P. (2003). *Tercera edad, Actividad Física y de salud*. Barcelona, España: Service S.L
- Portocarrero, C., Cely, J., Nemeguen, R. & Sanabria, W. (2008). Características del proceso de duelo por pérdida de actividad laboral que se presenta en población en proceso de Prejubilación del Dane. *Umbral Científico*, 12(1), 101-116.

- Prieto, M., Fernández, G., Rojo, F., Lardiés, R., Rodríguez, V., Ahmed, K. & Rojo, J. (2008). Factores sociodemográficos y de salud en el bienestar emocional como dominio de calidad de vida de las personas mayores en la Comunidad de Madrid. *Revista española de salud pública*, 82(3), 301-313.
- Ramírez, J.E. (2015). *El bienestar psicológico y los factores psicosociales presentes en los adultos mayores de la asociación de jubilados de andinatel del ecuador* (Tesis de grado). Universidad internacional sek. Ecuador.
- Reyna, G.V., Delfino, G. & Mele, S.V. (2013). *Estudio psicométrico de la escala de bienestar psicológico en militares argentinos*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR, Buenos Aires.
- Ryff, C. y Keyes. L. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Robles, Y., Saavdra, J., Mezzich, J., Sanez, Y., Padilla, M. & Mejia, O. (2010). Índice de calidad de vida: validación en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental*, 26(2), 33-43.
- Robles, B. (2008). La infancia y la niñez en el sentido de identidad. Comentarios en torno a las etapas de la vida de Eric Erikson. *Revista mexicana de pediatría*, 75(1), 29-34.
- Rodríguez, N. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5-42.
- Rodríguez, R., Mandes, M., Zanetti, M., Nogueira, M., Azoubel, L. & Chaguri, A. (1997). La vivencia de un grupo de jubilados-anciano: investigación-acción. *Rev. latino-am. enfermagem*, 5(4), 85-89.
- Rodríguez, N. & García, M. (2006). La noción de Calidad de Vida desde diversas perspectivas. *Revista de investigación*, (57), 49-68.
- Romero, A.E., Brustad, R. & García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52.
- Sáez, N., Meléndez, J. & Aleixandre, M. (1994). Los estereotipos en los ancianos: Un estudio empírico y sus resultados. *Revista de Psicología de la Educación*, 1(14), 75-89.

- Sáez, N., Meléndez, J. & Aleixandre, M. (1995). La percepción de limitaciones y estereotipos en la jubilación. *Revista de Psicología*, 1(17), 1-15.
- Sáez, N., Meléndez, J. & Aleixandre, M. (1995). *Apoyo informal y percepción de la jubilación*. Recuperado de <https://www.uv.es/melendez/envejecimiento/Apoyo%20informal%20y%20percepcion%20de%20la%20jubilacion.pdf>
- Sáez, N., Aleixandre, M. & Meléndez, J. (1994). *Actividad y tiempo libre en la tercera edad*. *Revista de Psicología de la educación*, (14) ,5-24.
- Sahagun, M. A., Hermosillo, A.E. & Selva, C. (2014). La jubilación, hito de la vejez: revisión de aproximaciones psicosociales recientes. *Quaderns de Psicologia*, 16(2), 27-41.
- Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México, México D.F: Educación.
- Sánchez, Y. & Rodríguez, J. (2012). *Jubilación, tiempo y vida cotidiana. La distribución del tiempo en la vejez desde las representaciones de personas en edad prejubilaria*. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/cccss/20/ysrf.html>
- Schwartzmann, L. (2003). Calidad de vida relacionada con la salud: Aspectos conceptuales. *Ciencia y enfermería*, 9(2), 09-21.
- Skoknic, V. (1998).Efectos de la preparación psicológica para la jubilación. *Intervención Psicosocial*, 7(1), 155-167.
- Sirlin, C. (2007).La jubilación como situación de cambio: La preparación para la jubilación como acción de estratégica para su abordaje. *Comentarios de seguridad social*, (16), 47-73.
- Tamayo, A. & Restrepo, D. (2014).Variables susceptibles de evaluarse en un perfil psicográfico del jubilado de la ciudad de Medellín. *Comunicación*, 29,203-218.
- Toltecalt,A.,Padilla,P.,Loria,J.,Herrera,N.,Ortiz,S.,Tellez,A.&Villafranca,R.(2006).Proyecto de vida posterior a la jubilación en el personal de enfermería de un hospital de segundo nivel. *Revista Cubana de Enfermería*, 22(1), 0-0.
- Universidad Pontificia Bolivariana. (2016). *Proyecto educativo Institucional*. Recuperado de <https://www.google.com.co/search?q=proyecto+educativo+institucional+upb&rlz=1>

C1CHZL_esCO733CO733&oq=proyecto+educativo&aqs=chrome.4.69i57j0l5.7615j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

- Veliz, A. (2012). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 11(2), 143-162. doi: 10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue2-fulltext-196
- Zamarrón, M.D. (2006). El bienestar subjetivo en la vejez. *Informes Portal Mayores*, 1(52), 1-19.

Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente, mayor y vecino (a) de la ciudad de _____ e identificado(a) con cédula de ciudadanía No. _____, me permito manifestar que he sido informado sobre el contenido, objetivos y alcance del proyecto de investigación denominado "**Calidad de vida y bienestar de los trabajadores de la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga, próximos al retiro laboral**"; dentro del cual resulta de interés el estudio y evaluación de sus condiciones de vida.

Esta investigación tiene como objeto evaluar la calidad de vida de los trabajadores pertenecientes a la planta de la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga, quienes estén próximos a pensionarse; con el fin de identificar que dimensiones, respecto de su bienestar y calidad de vida se verían afectadas al adquirir la condición de pensionados; esto en pro de diseñar un plan estratégico de intervención que les permita planificar su futuro inmediato.

Dado lo anterior, he procedido a llenar la encuesta y los diferentes protocolos de instrumentos (**Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1995), Índice multicultural de calidad de vida, Entrevista a profundidad,**) de los cuales hace parte integral el presente documento, en la que brindo información personal, que permitirá identificar las posibles condiciones o factores que incidirán en el plan estratégico.

En relación con lo anterior, se me han aclarado los siguientes aspectos: a. **Posibles riesgos de la participación:** *No existe riesgo conocido por participar en este estudio; es decir, que durante su participación usted no correrá ningún tipo de riesgo a nivel médico, psicológico, tampoco se realizará ningún tipo de intervención clínica o procedimiento invasivo (Art 11: Investigación sin riesgo, resolución 0008430, Ministerio de Salud, Colombia).* b. **Confidencialidad:** *Toda la información del estudio se mantendrá bajo confidencialidad, velando por la integridad y dignidad del participante. Los datos extraídos serán utilizados por la estudiante; los cuales podrán ser publicados en cualquier medio científico como revista, congresos entre otros, respetando siempre la confidencialidad y el anonimato.* c. **Derecho a participar:** *Usted podrá negarse a la participar del estudio cuando lo estime conveniente, sin necesidad de una explicación, lo anterior no aplica sanción alguna.*

Por lo tanto, autorizo de forma expresa e informada a la **UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA Seccional Bucaramanga**, a sus Docentes y Estudiantes, para que la información brindada, sea incluida en bases de datos y tratada con la finalidad de llevar a cabo la investigación en mención, obtener los resultados y objetivos que la misma se propone y realizar publicaciones de tipo científico y/o académico que se requieran, esto siempre que al momento de realizar cualquier informe, entrega o similares, mi información sea tratada frente a terceros de forma anonimizada; es decir, la información se comparte sin que medie la identificación plena de mi persona.

Dada la autorización, comprendo y he sido informado que de acuerdo con la ley 1581 de 2012 y sus decretos reglamentarios, puedo ejercer los derechos de acceso, rectificación, corrección, actualización aclaración y supresión en los términos legales mediante comunicación a la dirección datos.personales.bga@upb.edu.co.

Firma del participante _____

Fecha _____

Esta parte debe ser completada por el Investigador (o su representante):

He explicado a: _____ la naturaleza y los propósitos de la investigación; le he explicado el contenido, objetivos y alcance del proyecto, los riesgos y beneficios que implica su participación. He contestado a las preguntas en la medida de lo posible y he preguntado si tiene alguna duda. Acepto que he leído y conozco la normatividad correspondiente para realizar investigaciones con seres humanos y me apego a ella.

Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

Nombre del investigador: _____ C.C. # _____

Firma: _____ Fecha _____

Código: _____

Marque con una X para diligenciar la información

Edad _____

Genero Masculino 1 Femenino 2		
Estado Civil Casado 1 Soltero 2 Viudo 3 Unión Libre 4 Divorciado 5	Nivel de educación: Bachiller 1 Técnico 2 Tecnólogo 3 Universitario 4 Especialización 5 Maestría 6 Otro:	Cargo Actual: Directivo 1 Jefe de área 2 Administrativo 3 Auxiliar administrativo 4 Auxiliar Operativo 5 Docente 6 Servicios generales 7
Edad actual de su pareja: _____ Ocupación: _____ _____	Número de hijos _____ Ocupación de cada uno _____ _____ _____ _____	Con quien vive actualmente Vive solo 1 Vive con su pareja 2 Vive con sus padres 3 Vive con su pareja e hijos 4 Vive con otras personas 5
¿Cantidad de personas que dependen económicamente de usted? Ninguno 1 Uno 2 Más de uno 3 Más de cuatro 4	Como califica las relaciones con su familia Muy unidas 1 Unidas 2 Conflictivas 3 Distantes 4	Estrato socioeconómico 2 3 4 5 6
Condición de la vivienda donde reside Arrendada 1 Propia 2 Hipotecada 3 Compartida 4 Otro:	¿Hace cuantos años trabaja con la UPB? 0-1 1 2-5 2 6-10 3 11-20 4 Más de 20 5	¿Cuantos años le faltan para jubilarse? 1-2 1 3-5 2 5-8 3 Más de 8 4

En que rango se ocupa sus ingresos económicos (promedio)

1 SMMLV 1

2- 3 SMMLV 2

4-5 SMMLV 3

Más de 5 SMMLV 4

INDICE DE CALIDAD DE VIDA (QLI-Sp)

Instrucciones: Por favor indique cuál es su nivel de salud y calidad de vida en la actualidad, de “mala” a “excelente”, marcando con una X uno de los diez puntos que aparecen en cada una de las siguientes escalas.

1. Bienestar Físico (Sentirse lleno de energía, sin dolores ni problemas físicos)

Malo 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Excelente 10
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

2. Bienestar psicológico/emocional (sentirse bien consigo mismo)

Malo 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Excelente 10
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

3. Autocuidado y funcionamiento independiente (desempeñar sus tareas cotidianas básicas, tomar sus propias decisiones)

Malo 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Excelente 10
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

4. Funcionamiento ocupacional (desempeñar su trabajo, tareas escolares y tareas domésticas)

Malo	2	3	4	5	6	7	8	9	Excelente
------	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------

5. Funcionamiento interpersonal (relacionarse bien con la familia, amigos y grupos)

Malo 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Excelente 10
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

6. Apoyo social – emocional (disponer de personas en quien confiar, que le proporcionen ayuda)

Malo									Excelente
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. Apoyo comunitario y de servicio (vecindario seguro y bueno, acceso a recursos financieros, de información y otros)

Malo									Excelente
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Plenitud personal (sentimiento de equilibrio personal, dignidad y solidaridad: disfrute sexual de las artes, etc.).

Malo									Excelente
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Plenitud espiritual (sentimiento de fe, religiosidad y trascendencia, más allá de la vida material ordinaria).

Malo									Excelente
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. Percepción global de calidad de vida (sentimiento de satisfacción y felicidad con su vida en general)

									Excelente
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Escala de Bienestar Psicológico

Instrucciones: responda a cada una de las siguientes declaraciones según corresponda. Use la siguiente escala de seis puntos.

1 _____	2 _____	3 _____	4 _____	5 _____	6 _____
Totalmente En desacuerdo	Desacuerdo	parcialmente desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	completamente de acuerdo.

- ___1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas
- ___2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones
- ___3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente
- ___4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida
- ___5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga
- ___6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
- ___7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo
- ___8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar
- ___9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
- ___10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
- ___11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto
- ___12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo
- ___13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría
- ___14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas
- ___15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones
- ___16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
- ___17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
- ___18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí
- ___19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
- ___20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
- ___21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
- ___22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen
- ___23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
- ___24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
- ___25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
- ___26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
- ___27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.
- ___28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
- ___29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.
- ___30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida
- ___31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo
- ___32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí
- ___33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo
- ___34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está
- ___35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
- ___36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
- ___37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
- ___38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
- ___39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla

Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

ENTREVISTA

1. ¿Desde su experiencia, que representa para usted la jubilación?

2. ¿Considera sentirse preparado para esta etapa de su vida? ¿Por qué?

3. ¿Ha pensado en un futuro de como seria su vida como jubilado? ¿Cómo?

4. ¿Ha observado cambios significativos en esta etapa de prejubilado?

5. Desde su experiencia, ¿qué necesidades considera que se deben suplir para que una persona en la etapa de prejubilado tenga un óptimo equilibrio y adaptación frente al retiro laboral?

