

**Factores que intervienen en el proceso de jubilación en cuatro personas adultas mayores
del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor: Un análisis desde el
modelo adaptativo Atchley**

Tesis presentada en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional de Costa Rica

Tesis para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

Mónica Brenes Luna

Diciembre, 2021

**Factores que intervienen en el proceso de jubilación en cuatro personas adultas mayores
del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor: Un análisis desde el
modelo adaptativo Atchley**

Tesis presentada en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional de Costa Rica

Tesis para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

Mónica Brenes Luna

Diciembre, 2021

Factores que intervienen en el proceso de jubilación en cuatro personas adultas mayores del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor: Un análisis desde el modelo adaptativo Atchley

Mónica Brenes Luna

APROBADO POR:

Tutora del Trabajo Final de Graduación

M.Ed. Ana Lucía Villalobos Cordero

Lectora

Mag. Raquel Bulgarelli Bolaños

Lectora

Dra. Ruth Villanueva Barbarán



ANA LIDIETH MONTES
RODRIGUEZ (FIRMA) PERSONA
FISICA, CPF-01-1009-0248.
Fecha declarada: 11/01/2022 02:23:51 PM

Representación del Decanato

M.Ed. Ana Lidieth Montes
Rodríguez

Representante Dirección de Unidad Académica

M.Ed. Adriana Romero Hernández

Nota: Dadas las condiciones de excepcionalidad generadas en atención al Decreto Ejecutivo 42227-MP.S emitido el 16 de marzo, por la Presidencia de la República y el Ministerio de Salud y con base en los siguientes comunicados generados por la gestión universitaria, la hoja de firmas contiene únicamente la firma digital de la persona directora de la Unidad Académica, con base en el acuerdo UNA-CO-CIDE-ACUE- 214-2020.

Dedicatoria

Expreso mi dedicatoria con mucho cariño y amor, primeramente, a mi familia, mi mamá Paola Luna y mi papá Rodrigo Sánchez, que con mucho esfuerzo y dedicación me brindaron la oportunidad de estudiar y concluir mi carrera universitaria, su apoyo incondicional para no darme por vencida fue fundamental en el proceso, siempre creyeron en mí. Esto es el fruto del esfuerzo que han realizado por años y sé que los llena de mucho orgullo. A mi hermana, Meli, por apoyarme siempre y brindarme palabras llenas de motivación constante, sus palabras tan alentadoras y el ejemplo que tengo de ella es indescriptible, mi alma gemela por siempre.

A mis ángeles que me cuidan desde el cielo, a mis abuelos, que sé que están muy orgullosos de verme concluyendo mis estudios.

Agradecimiento

Agradezco mi tesis primeramente a Dios, por brindarme la paciencia, perseverancia y conocimiento a lo largo de la carrera y guiarme en este proceso de la universidad que ha tenido altibajos y sin embargo he podido aprender día con día su propósito.

Además, a mi familia, mi mamá Paola, mi papá Rodrigo y mi hermana Meli, que con sus palabras siempre me alentaban a seguir adelante, el haberme brindado la oportunidad de estudiar y concluir mi carrera. El apoyo incondicional y el amor que he tenido es indispensable en mi vida.

Agradezco a mi novio, Fabián, que desde que inicié la universidad me ha acompañado en este camino, sus palabras y su motivación han sido una parte fundamental en mis estudios.

De igual manera, agradezco a cada una de las personas que se han visto involucradas, que me han enseñado, guiado en cada uno de los años de la universidad, como lo son el completo profesorado de la División de Educación para el Trabajo, mi tutora de TFG Ana Lucía Villalobos y las lectoras Raquel Bulgarelli y Ruth Villanueva que me han encaminado durante dos años.

Así como profesionales que Dios ha puesto en mi camino para ayudarme, brindarme apoyo y crecimiento profesional, Maribel León Fernández, fundadora del PAIPAM por creer en mí y en profesionalismo para trabajar durante cuatro años con las personas mayores, a Ismael Corrales compañero y amigo del Programa, Alekcey Chuprine académico del Centro de Estudios Generales, sus aportes a la investigación fueron fundamental, les guardo un amplio cariño.

Por último, agradezco a la población adulta mayor participante de la investigación, por el apoyo y disposición que brindaron durante todo el proceso, fue fundamental para concluir mi trabajo final.

Resumen

Brenes, M. *Factores que intervienen en el proceso de jubilación en cuatro personas adultas mayores del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor: Un análisis desde el modelo adaptativo Atchley.*

El propósito de esta investigación consistió en analizar los factores que intervienen en el proceso de jubilación en cuatro personas adultas mayores del PAIPAM realizando un análisis desde el modelo adaptativo Atchley. Se aplicaron dos técnicas de generación de la información, la entrevista semiestructurada y un grupo focal, las técnicas se adaptan al enfoque cualitativo con su paradigma naturalista, bajo un diseño narrativo, de método fenomenológico. El capítulo IV, se realizó por medio de una triangulación, se contrasta con citas etnográficas, mencionadas por los participantes, propias inferencias e información de autores. Los resultados obtenidos, se demuestran que la adaptación al proceso de jubilación y el cambio al que se enfrentan no es instantáneo por lo que lleva un tiempo prudente y gradual, el paso por las etapas del modelo Atchley. Asimismo, la familia como vínculo informal es importante en el proceso de adaptación a la jubilación igual que los vínculos formales, se busca participación en instituciones donde brindan oportunidades de aprendizaje para su grupo poblacional. Se evidencia que la persona mayor, como parte de los objetivos vitales, toma en cuenta el aprender nuevos conocimientos y desarrollar habilidades sociales fundamentales para su última etapa de la vida. Además, se rescata el acompañamiento del profesional en Orientación en el proceso y preparación de la jubilación, para fomentar iniciativas para desarrollar planes que se apliquen y creen conciencia de la realidad de la persona adulta mayor. Se finaliza brindando la importancia del acompañamiento del profesional en Orientación en el proceso y preparación de la jubilación, donde se rescatan las herramientas necesarias en la etapa de la adultez mayor.

Palabras claves: Proceso de jubilación, persona mayor, modelo Robert Atchley, adaptación, orientación.

Tabla de contenido

Página de firmas	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	v
Índice de tablas	x
Índice de figuras	xiii
Lista de abreviaturas	xiii
Capítulo I	1
Introducción	1
Planteamiento y formulación del problema	1
Justificación	3
Instituciones que respaldan a las personas en el proceso de jubilación	7
Leyes que respaldan a las personas en el proceso de jubilación	7
Antecedentes	9
Propósitos de la investigación	20
Propósito general	20
Propósitos específicos	20
Capítulo II	22
Referentes contextuales	22

Modelo de Robert Atchley	23
Preparación a la jubilación para una mayor adaptación al proceso	31
Tiempo a la adaptación a la jubilación	33
Jubilación	34
La jubilación como un proceso	37
Envejecimiento	41
Estilos de vida	44
Vínculos formales e informales	46
Concepto de adulto	48
Transiciones	48
Crisis del desarrollo en la etapa de la vejez	50
Crisis “Integridad del yo vs desesperación”.	51
Actitudes que toma la persona frente a la jubilación	54
Factores	56
Objetivos vitales SMART	58
Orientación en el proceso de la jubilación	62
Objetivos de la Orientación hacia la jubilación	62
Capítulo III	66
Referente metodológico	66
Paradigma	66

Método	69
Diseño	70
Personas participantes en el estudio	71
Procedimiento para la selección de las personas participantes	71
Entorno de los y las participantes	73
Temas a explorar	74
Categorías de análisis y subcategorías según propósitos del estudio	79
Estrategia metodológica	81
Ingreso al campo y acercamiento a la población	82
Fuentes de información	82
Consideraciones de viabilidad	83
Tiempo y extensión del estudio	83
Técnicas de generación de la información	84
Entrevista semiestructurada	85
Limitaciones y ventajas de las técnicas	85
Tratamiento de la información y método de análisis	86
Consideraciones éticas	91
Capítulo IV	92
Análisis e interpretación de resultados	92
Capítulo V	130

Conclusiones	130
Propósito específico I	132
Propósito específico II	134
Propósito específico III	135
Capítulo VI	137
Recomendaciones, limitaciones y alcances	137
Recomendaciones	147
Limitaciones	139
Alcances	140
Referencias bibliográficas	141
Apéndices	
<i>Apéndice A</i>	152
<i>Apéndice B</i>	154
<i>Apéndice C</i>	156
<i>Apéndice D</i>	159
<i>Apéndice E</i>	160
<i>Apéndice F</i>	161
<i>Apéndice G</i>	162
<i>Apéndice H</i>	164
<i>Apéndice I</i>	165

<i>Apéndice J</i>	166
<i>Apéndice K</i>	167

Índice de tablas

Tabla 1	
<i>Características de las personas mayores participantes de la investigación</i>	72
Tabla 2	
<i>Temas a explorar</i>	74
Tabla 3	
<i>Categorías de análisis</i>	79
Tabla 4	
<i>Categorías de análisis</i>	80
Tabla 5	
<i>Categorías de análisis</i>	81
Tabla 6	
<i>Ventajas/posibilidades e inconvenientes y limitaciones de la entrevista</i>	86
Tabla 7	
<i>Pasos para tomar cuenta como tratamiento de la información</i>	87
Tabla 11	
<i>Ficha de validación de las técnicas por parte de personas expertas</i>	170

Tabla 12

<i>Entrevista semiestructurada a personas participantes</i>	173
---	-----

Tabla 13

<i>Entrevista semiestructurada a equipo coordinador PAIPAM</i>	175
--	-----

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> 6 fases por las que pasarás durante la jubilación	24
<i>Figura 2.</i> Los cinco mejores países para jubilarse en 2021	36
<i>Figura 3.</i> Fases del proceso de jubilación modelo adaptativo de Robert Atchley	132

Lista de abreviaturas

ACHS	Asociación Chilena de Seguridad
ACIS	Abriendo caminos intergeneracionales para la sostenibilidad.
BAC Credomatic	Banco de América Central
CCSS	Caja Costarricense de Seguro Social
CONAPAM	Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor
CONARE	Consejo Nacional de Rectores
DGSC	Dirección General de Servicio Civil
DINADECO	Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad
ICE	Instituto Costarricense de Electricidad
INA	Instituto Nacional de Aprendizaje
INEC	Instituto Nacional de Estadísticas y Censos
IPEC	Instituto Profesional de Educación Comunitaria
JUPEMA	Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional
MTSS	Ministerio de Trabajo y Seguridad Social
OIT	Organización Internacional de Trabajo
OPS	Organización Panamericana de la Salud
PAHO/OMS	Pan American Health Organization/ Organización Mundial de la Salud
PAIPAM	Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor, Universidad Nacional

SMART	Siglas del modelo de objetivos vitales, specific, measurable, attainable, realistic y timely (específico, medible, alcanzable, realista y temporal)
SUPEN	Sistema Nacional de Pensiones
TEC	Tecnológico de Costa Rica
UCR	Universidad de Costa Rica
UNA	Universidad Nacional de Costa Rica
UNED	Universidad Nacional de Educación a Distancia

Capítulo I

Introducción

En la investigación se tratará el tema de: Factores que intervienen en el proceso de jubilación en personas adultas mayores del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor: Un análisis desde el modelo adaptativo Atchley.

Planteamiento y formulación del problema

La situación actual del envejecimiento en Costa Rica se acrecienta cada año. Estadísticas realizadas en el país demuestran que en los próximos 40 años la población Adulta Mayor triplicará sus cifras, por lo que el país debe de estar preparado para esos cambios que están próximos. Por lo cual es necesario tomar acciones por medio de políticas, proyectos, e instituciones que se unan a apoyar a las personas de la tercera edad. El CONAPAM (2020, p. 19) en sus investigaciones junto con la Universidad Nacional de Costa Rica, en el II Informe estado de la situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, afirma que “para el año 2050, 21 de cada 100 habitantes tiene 65 años o más”.

Los cambios que presenta el país con respecto a las tasas de mortalidad y de natalidad requiere que el país esté preparado para esos cambios y las demandas necesarias. Satisfacer sus necesidades y la atención a ellas, por medio de centros diurnos o centros de larga estancia, así como los servicios de salud y todos aquellos que estén en función con la promoción de la salud de la persona adulta mayor y no solo promoción de la salud, sino empresas que preparen a las personas en materia de su proceso de jubilación y cómo supera una persona cada escalón que trae consigo la etapa de la vejez y superarse tanto personal como socialmente y derribar mitos y estereotipos.

El Conapam (2007) menciona que:

Existe un gran logro y reto para la humanidad, países en vía de desarrollo como Costa Rica que tienen una importante expectativa de vida. Se debe de hacer la reflexión y la atención necesaria para establecer las estructuras sociales económicas políticas culturales familiares y comunitarias en beneficio de esta población. (p. 2)

Por ello, se considera la zona de la Provincia de Guanacaste, Nicoya, como una de las zonas azules, eso quiere decir, una pequeña población con mayor calidad de vida, donde residen las personas con mayor edad que tienen un aproximado de 100 años a diferencia de otras zonas del país.

El Conapam (2013) expone que “Todas las personas debemos de aceptar el apareamiento de cambios corporales y de los cinco sentidos como parte del proceso de envejecimiento, lo cual ayudará a estar alertas para buscar medidas compensatorias que favorezcan la adaptación a la jubilación” (p. 6). Dichos cambios, permiten buscar apoyo y actividades a realizar en el tiempo libre que permitan vivir una vejez saludable y digna.

En el plano laboral uno de los cambios que tiene gran trascendencia es la jubilación o cese de la actividad laboral. En este sentido, es importante replantearse nuevas metas y contar con un proyecto de vida que incluya la utilización del tiempo libre mediante la participación social y la integración, ya que puede ser una actividad que requiera menor esfuerzo físico y responsabilidad, o un empleo de media jornada que tenga sensaciones de utilidad (Conapam, 2013, p. 10).

En las últimas seis décadas los investigadores del CONAPAM (2013), afirman que:

A nivel mundial la población de 60 años aumentó de un 8 a un 10% y en las próximas décadas pasará de 10 a 22%. Debemos de prepararnos a esta etapa con las mejores connotaciones que implica la vejez es necesario desarrollar una cultura de envejecimiento que implique respeto y armonía (p. 14).

Tras lo mencionado anteriormente, acerca de la situación actual en Costa Rica y los procesos de jubilación, así como las transiciones de adultez media, tardía a adultez mayor, se formula el siguiente problema de dicha investigación:

¿Qué factores intervienen en el proceso de jubilación en cuatro personas adultas mayores del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor desde el modelo adaptativo Atchley?

Justificación

En la etapa de jubilación cada una de las circunstancias por las que pasa cada ser humano, se experimentan una serie de emociones importantes en su vida, desde el inicio de la transición hasta el establecimiento de esta. Asimismo, ocurre un reacomodo en su proyecto de vida para emprender un nuevo camino después de su retiro laboral.

La jubilación es un proceso en el que la persona vivencia una serie de emociones y resulta ser un acontecimiento importante en la vida del ser humano que ha trabajado por varios años, y culmina su vida laboral para emprender un reacomodo de su proyecto de vida. Es por eso por lo que, en el momento de la jubilación, las personas deben enfrentarse a sí mismas y estas situaciones pueden generar vacíos existenciales, tal y como menciona Fizzotti (citado Chávez y Sáenz, 2015).

Considerando el proceso de la jubilación, se pueden mostrar algunas implicaciones que ocurren como lo es la pérdida del estatus o cambios económicos, con la extinción de la relación laboral por jubilación, pueden ocurrir descompensaciones biopsicosociales, es decir, la persona puede llegar a sentirse inútil en otras labores, puede presentar cuadros de ansiedad y la etapa de la jubilación suele coincidir con la etapa del nido vacío (Buitrago, Calvo y Jiménez, 2005). El proceso de la jubilación es un momento de la vida en el cual es más visible el nido vacío, la familia suele ser más pequeña conforme avanzan los años, la madre y el padre de familia suelen quedarse en soledad, ya que los diferentes miembros de la familia buscan su propia autorrealización, camino y vida independiente.

Con respecto a la presente investigación, permitiría analizar el proceso por medio de fantasías anticipatorias que crea la persona y aquellos objetivos vitales por los que la persona pronta a jubilarse pretende realizar. Además, la adaptación que toma la persona ante sus vínculos formales e informales y patrones de conducta. El estudio tiene como propósito general analizar los factores que intervienen durante el proceso de jubilación. Aunque no en todas las personas el proceso suceda de la misma manera existen factores que influyen a nivel externo (ambiente, sociedad) y a nivel interno (personalidad, metas, toma de decisiones, etc.).

El CONAPAM (2013) menciona que:

Es importante que el país promueva una revisión de programas que preparen a las personas en su proceso de jubilación con el fin de proponer modificaciones que garanticen el desarrollo de un plan de vida complementario, el empoderamiento, el autocuidado y la cultura de ahorro. Además de desarrollar capacidades en las familias que favorezcan la consolidación económica, la solidaridad entre sus miembros y la protección de la persona adulta mayor (pp. 20-21).

La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez del año 2011-2021 contiene y propone diversas acciones en temas de la jubilación como:

Que la persona adulta mayor tenga una mayor participación social e integración intergeneracional que permita promover la organización de comités o grupos formales e informales, promover el acceso de espacios y capacitaciones, fomentar la participación de las personas jubiladas y pensionadas, incorporar en los planes y programas de estudio de todos los niveles los contenidos del proceso de envejecimiento (CONAPAM, 2013, p. 22).

El proceso de la jubilación es continuo a lo largo de la vida humana, incluso se impulsa en la mitad de los años de las personas, aproximadamente a los 60 años que inicia dicho proceso. En el país, específicamente varias empresas, actualmente no están preparados para apoyar y atender a la población adulta mayor en materia de la jubilación, es por eso por lo que el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), (citado por el CONAPAM, 2007) menciona que “en el año 2000 se contabilizaron 301.000 personas adultas mayores en el país y para el año 2060 el país tiene proyectado atender a 2 millones de la población total” (p. 2). Según los datos expuestos, existirá 3 veces más de la población adulta mayor que actualmente hay en el país, de tal forma, el territorio nacional no está preparado para solventar las necesidades que presente la población.

Además, se menciona a través de una encuesta realizada por el CONAPAM (2020) que “se determinó que la esperanza de vida al nacer es de 77.7 años para los hombres y 82.9 para las mujeres. La población adulta mayor de 60 años o más es 301.474 personas representando el 7.9% de la población total” (p. 48).

Por tanto, a nivel global la PAHO (2017) presenta un dato relevante, en lo cual hace énfasis en que entre el año 2000 hasta el 2050, la población adulta mayor se duplicará, pasando de 11% al 22% de población mayor de 60 años. “Este grupo con personas que superen esta edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo” (párr. 1).

Con relación a la investigación, va a permitir observar e integrar a la población adulta mayor en procesos de interacción social y mantener un rol activo en el país por medio de los programas y políticas implementados por el CONAPAM y diversas instituciones que apoyan a dicha población en materia de la jubilación. Asimismo, acerca del estado de la cuestión, se pudo evidenciar que no se han realizado investigaciones, proyectos y tesis del proceso de jubilación analizándolo desde el modelo adaptativo Atchley.

Existe también la necesidad de trabajar el tema, ya que según el CONAPAM (2011) menciona que se ha detectado la insuficiencia de recursos propios como pensiones que garanticen una vida digna para la persona adulta mayor que les permita atender sus necesidades conforme envejecen la desvinculación social de estas personas al jubilarse perdiendo los contactos sociales establecidos en el ambiente laboral (p. 4).

Después de todo, en estudios realizados con el modelo adaptativo Atchley, como el realizado por Aymerich, Planes y Gras (2010) afirman que todas las personas llevan su proceso de una manera distinta sin embargo cuando llegan a su etapa de envejecimiento y post jubilación suceden muchos de los sentimientos encontrados por la etapa, por extrañar su etapa laboral, rutina, hábitos y utilización del tiempo de forma eficiente.

Asimismo, es una necesidad de las personas profesionales en Orientación proponer o investigar acerca del proceso de la jubilación y capacitarse en el tema para abrir espacios en diversas entidades de interés, junto con otros profesionales, realizando un trabajo interdisciplinario que acompañe a las personas mayores para prevenir problemas más grandes en un futuro y sobrellevar cada una de las etapas o fases que presenta el modelo Atchley para la adaptación a la misma. Tomando en cuenta las funciones de la persona profesional en Orientación se ocupa de acompañar a las personas en los diferentes procesos, transiciones y etapas (niñez, adolescencia, adultez, adultez mayor) que ocurren en el transcurso de nuestras vidas.

Por otro lado, hay una escasa información con respecto al proceso de la jubilación y de los factores, entrelazados, pero, por el lado de la jubilación, Atchley (1974) menciona que hay conductas y actitudes correctas hacia la jubilación, que buscan estrategias favorables. Sin embargo, sí suele existir para algunas personas, un proceso de adaptación más lento, debido a factores psicosociales como los problemas económicos.

Desde la profesión, se implementarán planes y estrategias de calidad, donde se brinden los recursos necesarios que impulsan a las personas a vivir su jubilación sana y positivamente; con proyecciones a largo plazo, a nivel nacional, con un plan o estrategias definidas en centros laborales tanto privados como públicos, donde el proceso de jubilación se visualice como una necesidad y realidad actual.

Además, de una perspectiva de la calidad y sentido de vida en la etapa de la vejez y su aproximación al envejecimiento, permitirá que las personas puedan mantenerse activas y saludables, donde el objetivo sea tener una calidad de vida, por lo cual es necesario acercarse a las realidades permitirá una amplia comprensión del proceso, donde aporten información de afrontamiento (Instituto de Gerontología, 2006).

En cuanto a la parte psicológica y social, estos son aspectos que forman parte de la Orientación. Tal y como lo mencionan los principios de la Orientación que la persona adulta logre reconocer cuales son aquellos intereses de su etapa que le gustaría vivenciar tras su retiro laboral. Conocer de intereses permitirá a la persona tomar una decisión con respecto al rumbo que quiera tomar en su vida, con aquellas actividades de gusto personal donde le permitan explotar sus habilidades.

Además, como disciplina se puede prevenir en las personas adultas mayores los riesgos emocionales como la depresión, desilusión y euforia, físicos como el cansancio de estar en casa, en este sentido, Jiménez (2020) recomienda realizar una preparación con planes y definición de prioridades que permitan establecerse a corto, mediano y largo plazo.

El proceso de la jubilación y la orientación debe de estar ocupado por una organización exhaustiva del tiempo donde se prioricen los objetivos vitales que, además, tal y como se menciona en el modelo Atchley. El implementar un nuevo proyecto de vida, modificarlo de

acuerdo con sus gustos e intereses, sobre todo, que promueva un estilo de vida saludable. De modo que este estilo permite una mayor organización y utilización del tiempo, mayor protección de la salud mental, un aumento en la expectativa de vida, liberación de tensiones y mejoras en el estado de ánimo (Asociación Chilena de Seguridad, 2014).

En el proceso deben tomarse decisiones que le competen a la persona para poder definir su futuro; ese acompañamiento profesional es fundamental; tanto para la persona orientada y el profesional, ya que se trata de un compromiso social consigo misma y las personas que la rodean. El profesional en Orientación permite brindar herramientas en las diversas áreas de la vida, tal y como menciona Pereira (2012), proporcionar atención integral en cada uno de los procesos a trabajar como lo es el proceso de la jubilación.

Instituciones que respaldan a las personas en el proceso de jubilación

Para el caso específico de Costa Rica, existen varias instituciones que sirven de apoyo a las personas durante el proceso de transición a la jubilación y materia sobre las pensiones, lo cual permite desarrollar proyectos para esa nueva etapa. Por su parte, la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) impulsó: “La creación de las redes provinciales de Pensionados y Jubilados del Magisterio Nacional, acrecentando acciones por una vejez inclusiva, promoviendo los derechos de este grupo poblacional y, en consecuencia, mejorando su calidad de vida” (Díaz, et al., 2014, p. 7). A nivel nacional, se han hecho esfuerzos en temas de calidad de vida, seguridad, participación intergeneracional, envejecimiento activo y saludable; derechos, programas, servicios, recursos, involucrando a entidades públicas.

Leyes que respaldan a las personas en el proceso de jubilación

Asimismo, se han desarrollado políticas y leyes que apoyan a la población mayor; a continuación, se presentarán los proyectos de Ley donde incluyan a la Persona Adulta Mayor, que benefician su integralidad y su proceso de pre y post jubilación: en primer lugar, la Asamblea Legislativa firma y decreta la Ley del Instituto Nacional de la Persona Adulta Mayor lo cual es parte de una transformación del CONAPAM. Delfino (2018, p. 5) menciona los propósitos del Instituto:

- Propiciar y apoyar la participación de la comunidad, la familia y la Persona Adulta Mayor en las acciones para su desarrollo.
- Velar de que los fondos, sistemas de pensiones y jubilaciones, mantengan su poder adquisitivo, para que cubran las necesidades básicas.
- Proteger y fomentar los derechos de la Persona Adulta Mayor referidas en la Ley N.º 7935.

La Ley de Creación del Régimen General de Pensiones con cargo al Presupuesto Nacional, No. 7302, según el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS, 2006), menciona que tiene el propósito de “regular la administración, el control, así como el otorgamiento de pensiones y jubilaciones del Régimen General de Pensiones creado por Ley N.º 7302 de 8 de julio de 1992 y sus reformas” (p. 2).

Según la Ley No. 7983 de Protección al trabajador, el Ministerio de Salud Pública (2004) establece que “el Régimen No Contributivo de Pensiones debe universalizarse para todas las personas adultas mayores en situación de pobreza y entregar una pensión” (pp. 37-38). Asimismo, el sistema de JUPEMA fue creado por la Ley N° 2248 hace 61 años y es un ente costarricense que se encarga de:

Resguardar los derechos legales que en esta materia corresponden a todos aquellos docentes y administrativos que laboran para los centros de enseñanza pública y privada y de centros estatales universitarios, colegios universitarios y el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) (Robles, 2015, p. 58).

En España existía en el año 1984 una ley que se llamaba “Función pública”, la cual establecía que las personas tenían la decisión de optar por la jubilación a los 65 años. En pocas palabras, a los 70 era una obligación hacerlo y a los 65 años era opcional. Con base en lo anterior, hay que tener en cuenta que algunos de los esfuerzos a nivel de políticas y leyes que respaldan, sobre todo, a la persona adulta mayor pronta a jubilarse, son los apoyos en cuanto a leyes y reglamentos que los protegen su integridad y seguridad en la última transición vital del ser humano. Por esta razón, se han implementado políticas y leyes que incluyan a la persona mayor en un rol activo, recreativo y seguro en su etapa de la jubilación, de esta forma, es

imperante implementar cursos de preparación a la jubilación para crear un proceso adaptativo en el que la persona adulta mayor forje su etapa con estabilidad.

Antecedentes

En la presente investigación, se pretende visualizar cómo ocurren los procesos de jubilación. Acompañado de los factores que están inmersos en el proceso. A lo largo del desarrollo humano, cada persona tiene transiciones; dados los hechos, presentan cambios en la vida. En la etapa de la adultez mayor existe una transición que se caracteriza por estar en un ambiente laboral y posteriormente, prepararse para la jubilación y empezar la última etapa, que es la ancianidad o la vejez.

De este modo, el trabajo llega a ser una de las actividades que el ser humano realiza en la mayor parte de su vida, es un momento determinante y culminante con el proceso de jubilación y el establecimiento del retiro, lo cual puede ser permanente o intermitente, para realizar actividades en su tiempo libre que siempre quiso hacer, emprender proyectos o ideas que antes no podía realizar. Para ello, más adelante se abordarán los patrones de conducta en la fase de jubilación del modelo de Atchley que son aquellos patrones a los cuales la persona se dirige por medio de actividades.

Con relación al trabajo, la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2004), lo define como el “conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos” (párr. 3).

Asimismo, el trabajo ha tenido transformaciones, debido a que el mundo laboral ha sufrido dificultades por la economía, tanto nacional como internacional y problemáticas en cuestión de políticas en países como Colombia, Nicaragua, Venezuela. Donde las personas que ejercen un oficio o profesión van en busca de nuevas oportunidades que les permita crecer personal y profesionalmente, o incluso, buscando la supervivencia. Dicho de otro modo, el trabajo ha evolucionado a lo largo de la historia, tanto así, que hace 19 años se estableció la Ley de protección al trabajador. Vale la pena señalar que, durante el trabajo, según Robles (2015):

Prevalece la necesidad de garantizar a las personas trabajadoras, un ingreso periódico que les permita tener una vejez digna, tras ser parte de la fuerza laboral y posteriormente pasar al proceso de la jubilación y enfrentar cambios en el estilo de vida (p. 7).

En este proceso que transcurre la persona, hacia la jubilación, tiene creencias de que su vida ya no tiene sentido de ningún otro modo sino es por su trabajo, asimismo, Carmona, Cely, Nemeguen y Sanabria (2008) expresan que el trabajo es un factor determinante para que la persona se sienta importante. Por lo que menciona algunas de las características del proceso de duelo, que vive la persona adulta por el retiro de su vida laboral. Las ideas irracionales que tiene la persona cuando se retira son: “Soy indispensable en la tarea”, “Con certeza me volverán a vincular” o “No tengo reemplazo”. Además, hay que resaltar que no solo existen pensamientos irracionales sino conductas repetidas que suele hacer a modo de consuelo como lo son: caminar sin ningún motivo de lado a lado, presentan comportamientos de distracción, se aíslan de las demás personas, recuerdan constantemente su labor en el trabajo, y la parte emocional se ve afectada con sentimientos y emociones como la angustia y el arrepentimiento.

En cuanto a la palabra o término jubilación, esta proviene del latín jubilar que significa gritar de alegría, al ser una de las etapas de liberación de la vida laboral, aunque, para algunas personas no suele ser así como lo define su etimología. Bueno (2014), menciona que, en la actualidad, es un derecho que tienen todos los trabajadores como fruto de su compromiso laboral, el término se trabaja desde finales del siglo XIX y principios de siglo XX en Inglaterra y Alemania. Además, eran las personas mayores, los que no podían dedicarse a una nueva actividad laboral, las personas que estaban afectadas de su salud y tenían una edad avanzada eran las que recibían y reclamaban su derecho al júbilo.

También, la jubilación es “el cese o retiro de la actividad laboral, o como la separación de la vida profesional, es un acontecimiento que para algunas personas y en distintas culturas, marca el comienzo de la vejez” (Árraga, Sánchez y Pirela, 2014, p. 536).

Con respecto a Costa Rica, se puede mencionar que es un país con una alta esperanza de vida en América Latina, ya que en el tiempo de la jubilación las personas jubiladas tienen un gran bagaje de actividades en las cuales pueden distribuir su tiempo libre y tomarlo en realizar diligencias productivas que le permitan el bienestar integral y personal, donde logre satisfacción

y tranquilidad durante su etapa y en cada una de las vivencias que se le presenten en la vida cotidiana.

En particular, tomando en cuenta la diferencia entre hombres y mujeres, según los aportes de Madrid y Garcés de los Fayos (2000) “La menor satisfacción en el retiro por parte de las mujeres era debido a un menor nivel de ingresos económicos. Esta preocupación de las mujeres por los ingresos puede ser debida a sus mayores expectativas de vida” (p. 89). Con respecto al proceso de la jubilación, aunque tanto hombres como mujeres pasan por fases, según el modelo a investigar, suelen presentarse en distintas intensidades y en orden diverso. Puede que una persona no llegue a transcurrir las etapas que menciona Atchley en su modelo, puede que lleguen a atravesar por menos de 6 y en un orden diferente al que presenta el modelo.

Ahora bien, en el año 2007 según el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM, 2012) añade que:

En América Latina la protección social durante la vejez, calculada mediante pensiones recibidas, es en general menor para las mujeres que para los hombres. Alrededor de una de cada diez mujeres mayores recibían ingresos por jubilación o pensión en países como República Dominicana, Colombia, Honduras y Paraguay (p. 29).

Debido a las expectativas de vida, las condiciones nacionales y los factores que influyen el proceso de jubilación; la fase y el proceso de la jubilación, en definitiva, sufre transformaciones visualizadas como positivas o negativas, no se debe de dejar de lado la esperanza de vida. Se espera que en los próximos años exista un mayor respaldo en temas de la vejez nacional, al existir en los próximos 40 años un aumento considerable, por ejemplo, en temas de envejecimiento saludable, apoyo de entidades a la persona adulta mayor, autoestima y componentes: autoconocimiento, autoconfianza, autoimagen y autoaceptación; nuevas tecnologías, proceso de jubilación y asesoramiento, prevención de enfermedades, entre otros.

El estilo de vida, la personalidad, las expectativas de vida, la motivación, el sentido de existir, y las metas hacen que la transición del mundo laboral al retiro y la jubilación sea positiva o negativa y, sobre todo, los vínculos formales o informales con los que cuenta la persona para acompañar su proceso.

Considerando que si existen incertidumbres con respecto a lo que pasará en la etapa de la jubilación y no se concretan puntos específicos, la persona puede estar expuesta a diversos síntomas entre ellos se puede destacar: los malestares principalmente físicos y el sistema más afectado es su sistema endocrino, por esa razón, es que se ven afectadas otras partes como el sistema digestivo y el nervioso que causan cefaleas migrañosas, taquicardia, problemas digestivos y fatiga (Carmona et al. 2008).

Dichos síntomas pueden dañar seriamente y comprometer el estado de salud de la persona, es importante mencionar que, en el proceso, puede tener mayores beneficios al estar acompañado de profesionales que acompañen en el proceso y que finalmente logre ser satisfactorio. Por lo que más adelante se verá la importancia de la persona profesional en orientación en el proceso de la jubilación y, sobre todo, en su debida adaptación.

En relación con lo anterior, Rodríguez (citado por Carmona et al. 2008) afirma que “la persona próxima a jubilarse inicia un proceso cuando se acerca a su envejecimiento” (p. 103). Tomando en cuenta que el envejecimiento debe de comprenderse como “un proceso gradual, dinámico natural e inevitable a lo largo de la vida desde que nacemos” Navas y Vargas (2013, p. 51).

Por otra parte, según la Organización Mundial de la Salud (citado por Carmona et al. 2008) alude que:

Toda preparación a la jubilación inicia a los 60 años, con 5 años de anticipación. Este proceso se concibe como una edad en la cual hay un deterioro o reducción de las habilidades y destrezas que realiza y que a lo largo de su desempeño laboral ha reforzado (p. 103).

Debido a la finalización de la etapa laboral, “dicha situación debilita el autoconcepto del adulto mayor debido a las sensaciones de inutilidad, baja determinación y derrota” (Carmona et al., 2008, p. 103), al no estar acostumbrado a realizar otras labores o, a autoconocerse en sus habilidades y gustos, por lo cual es más difícil esa parte de la adaptación a la jubilación.

A pesar de esto, el trabajo es una actividad que realiza una persona por muchos años, al finalizar su etapa laboral, el proceso viene acompañado por la jubilación. Alpízar (2011) se refiere a la jubilación como:

Un proceso que requiere de un abordaje integral y de una intervención gerontológica. Tal para la persona que se prepara para su retiro. Por estar asociado a la etapa de la vejez, en muchas ocasiones implica una amenaza, sobre todo para aquellas personas que han hecho del trabajo una fuente de identidad (p. 15).

Se menciona que debe de ser integral, de modo que integre cada una de las áreas que compone al ser humano en su vida, como lo son: áreas física, emocional, vocacional, ética-espiritual y social. Para dar paso a los estudios que se han realizado a lo largo de los años, con respecto al tema del proceso de la jubilación, hay que rescatar que se han encontrado tanto tesis como artículos científicos que exponen sus hallazgos, lo cual permite fortalecer el actual tema.

Tras las investigaciones realizadas, se han encontrado trabajos en temas de jubilación, proceso de la jubilación y factores en países como: Costa Rica, Argentina, Japón, Puerto Rico, Brasil y Perú. Las disciplinas que han trabajado el tema son en su mayoría sociología, psicología y trabajo social, como su único fin es promover el bienestar y la calidad de vida. A continuación, se presentan los antecedentes históricos con respecto al tema que serán categorizados de forma cronológica y presentados a nivel nacional y posteriormente los internacionales.

Moragas (citado por Mendizábal, 1993) en su investigación reflexiona sobre todos aquellos aspectos importantes que se deben de tomar en cuenta en los procesos de la jubilación y adaptativos a la etapa que llega a avecinarse. Además, indica, que la persona que está pronta a jubilarse en su proyecto de vida debe de tomar en cuenta aspectos como “el replanteamiento de su experiencia vital, su uso del tiempo libre y de ocio [*cursivas añadidas*], tomar en cuenta sus experiencias físicas, su dedicación intelectual en su vida cotidiana [*cursivas añadidas*]” (p. 161).

En materia de jubilación, la investigación de Valero et al. (2015) se llevó a cabo con 1325 personas trabajadoras y su objetivo se basaba en, “explorar los factores psicosociales que pronostican las intenciones de retiro y la satisfacción con la vida cerca de la jubilación” (p. 41).

Valero et al. (2015), hacen notar que la investigación permitía llegar a sus principales hallazgos como:

Explorar los factores psicosociales que pronostican las intenciones de retiro y la satisfacción con la vida cerca de la jubilación. Las personas experimentan menos sentimientos de ansiedad en la jubilación, que aquellas que no han tenido un proceso acompañado. Y finalmente, la autoeficacia para la jubilación pronostica positivamente las intenciones de jubilación total y la satisfacción con la jubilación de los trabajadores mayores, y negativamente las intenciones de jubilación parcial (pp. 41-42).

Además, Villar (2005) su libro acerca de temas relacionados con gerontología, actualización, innovación y propuestas menciona que:

Una persona cuando tenga aspiraciones y prioridades en sus vidas deben de estar relacionadas con el sentido de que la persona se sienta productiva ante la sociedad de la misma manera que le proporcionaba su trabajo. Para la persona la jubilación representa una gran amenaza (p. 22).

Por su parte, los investigadores Chiesa y Sarchielli (2008) investigaron mediante 250 personas de dos administraciones italianas cómo durante el tiempo previo a la jubilación el apoyo social recibido por fuentes laborales y extralaborales puede influir en la ansiedad hacia su jubilación y cómo la última modula la edad a la que se desea jubilarse.

Con dicha investigación determinan hallazgos como el apoyo social como la de una persona superior y su implicación en su trabajo, aumenta el sentimiento de ansiedad debido a la pérdida de identidad de la persona a nivel social. El apoyo de la familia y de los grupos de pares en el que está la persona en su proceso de jubilación suele ser más confortable la cercanía y disminuye el riesgo de sentimientos de ansiedad, miedo, preocupación y de exclusión ante la sociedad.

Guevara (2013) en Venezuela desde la disciplina de la psicología, diseña un programa de acompañamiento psicológico dirigido al personal activo próximo a ser jubilado, tendiente a minimizar los efectos psicológicos que genera el proceso de jubilación. Se diseñó bajo un

modelo no probabilístico en la Universidad Simón Bolívar. Los instrumentos que se aplicaron para dicha investigación, los cuestionarios, lograron ser modificados por la investigadora.

Árraga et al. (2014), quienes en su investigación “el significado de la jubilación en jubilados” desde una investigación descriptiva, con un diseño de campo, no experimental, realizaron su investigación con instrumentos como el cuestionario con 177 personas de Venezuela entre las edades de 43 a 92 años de edad y mencionan como principales hallazgos de su trabajo, que la jubilación es un proceso en el cual la persona comparte más con su familia y se dedica al descanso de sus actividades laborales mas no actividades recreativas. Además, las personas que se jubilan forzosamente son las que poseen sentimientos más negativos durante su proceso.

Por su parte Hermida, Tartaglini y Ofman (2014) realizaron su investigación basada en el efecto del género acerca los significados atribuidos a la jubilación en adultos mayores. Se trabajó desde la disciplina de la psicología, en Argentina, bajo un diseño ex post facto, con 230 personas, donde 94 eran hombres y 136 eran mujeres y se utilizaron instrumentos como el cuestionario, su objetivo iba a permitir estimar si el género de hombre o mujer tenía relación con los significados acerca de la jubilación, en un grupo de adultos mayores de Argentina trabajando desde la Teoría Transaccional del Estrés, con ello permitía visualizar en sus hallazgos que:

Los hombres, al jubilarse, pierden su estatus laboral, dejando de cumplir con el mandato de su rol como proveedor y sostén económico de la familia, mientras que las mujeres, al dejar de trabajar, siguen cumpliendo con las expectativas de su rol como proveedor de cuidados y sostén emocional de la familia (p. 77).

Asimismo, Hermida, Tartaglini y Ofman (2016) realizaron su investigación en el tema de actitudes y significados acerca de la jubilación, su objetivo general era “evaluar si las expectativas sociales de «rol» diferencial de género influyen en la adaptación de los adultos mayores a la jubilación, a través de los significados y actitudes hacia el retiro laboral” (párr. 1). En la investigación aplicaron el diseño ex post facto con 300 participantes, repartidos en 150 mujeres y 150 hombres. Fue realizada en el país de Argentina en Buenos Aires. Además, utilizaron instrumentos como el cuestionario, los hallazgos sobresalientes en la investigación

son, que las mujeres presentan actitudes más favorables ante la jubilación que los hombres, lo cual para ellas significa descanso y para ellos pérdida del rol.

Fernández, Crego y Alcover (citado Krzemien, Richard's y Biscarra, 2018) realizaron un estudio de tipo correlacional en Argentina, realizada con 258 personas adultas mayores, hallaron que existe una relación con el nivel de profesionalismo de una persona para la utilización de los procesos de adaptación, optimización y compensación, dando por hecho, que no todas las personas utilizan los 3 procesos, sino que son procesos que se dan conforme a su estilo de vida. Otro de sus hallazgos es que existe una relación entre la educación y las actividades para afrontar las dificultades del proceso de adaptación a la jubilación.

De igual importancia, Topa (2007) utiliza en su estudio el paradigma positivista, con el objetivo de “sintetizar y actualizar nuestro conocimiento relativo a los factores psicosociales que afectan la edad de la jubilación de los empleados” (p. 4). Dicha investigación se llevó a cabo en Europa, con instrumentos como el cuestionario.

Además, siguiendo en la línea de los factores psicosociales, se realizó un estudio en Cuba por parte de Fernández, Almuiña, Alonso, y Blanco (2001), acerca de los “Factores psicosociales presentes en la tercera edad”. El estudio de tipo exploratorio fue realizado desde la disciplina de la microbiología. La población con la que se trabajó eran personas adultas mayores con edad de 60 años y más. Entre los factores psicológicos y sociales vulnerables en la población adulta mayor son la necesidad de que una persona los escuche, rol inactivo en la sociedad y la soledad. En lo social está la comunicación con las demás personas, la pérdida de su pareja y problemática con la familia.

En Costa Rica, no solo universidades públicas del país como la Universidad Nacional (UNA), Universidad de Costa Rica (UCR), Universidad Estatal a Distancia (UNED), Instituto Tecnológico de Costa Rica (TEC), apoyan en términos de la jubilación su proceso y su preparación; otras instituciones como la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), Dirección General de Servicio Civil (DGSC), el Grupo Nación, Grupo de Coopensionados, Coopevictoria, el Instituto Nacional de Electricidad (ICE), Consejo Nacional de Rectores (CONARE), Banco de América Central (BAC Credomatic), Bridgestone, son algunas de las

más destacadas en el país. Se puede referir a los anteriores lugares, como las principales instituciones en pro de los cursos de preparación para el proceso de adaptación a la jubilación.

Las universidades que anteriormente se mencionaron realizan esfuerzos para el proceso de jubilación, entre ellas las más destacadas son: la UCR, con un programa a las personas trabajadoras de la universidad, la UNA, por medio de una subcomisión administrada por CONARE con talleres intensivos por dos días que trabaja en las universidades y la UNED de la misma manera con un programa de gerontología con jornadas de preparación a la jubilación y elaboraciones de planes de capacitaciones, donde mejoran el ajuste psicosocial de las personas prontas a jubilarse.

Desde el año 1993 el CONARE junto con las universidades estatales del país han hecho varias luchas para preparar a la población adulta a su jubilación, Alpízar (2011) menciona que desde hace dos años se han realizado dos talleres, con temáticas diferentes. Pareciera que son muchas temáticas abordadas en muy pocas sesiones para un tema tan importante y reflexivo para una persona lo cual, por medio de las capacitaciones, tomará las decisiones más difíciles y comprometedoras de su última etapa de vida como lo es la vejez.

Aunado lo anterior, con una mayor amplitud, en la UNED, desde el año 1999 se trabaja con diferentes temáticas que abordan específicamente la preparación a la jubilación. Amén 2002 (citado por Alpízar, 2011) menciona que la profesional, “realizó un plan en el cual consistía en mejorar el ajuste psicosocial de las personas jubiladas, con el fin de llegar a la vez con un adecuado equilibrio.” (pp. 16-17). En relación con esto, “Ese plan se manejó desde la parte de recursos humanos de la universidad con el fin de que se brindarían análisis técnicos” (Consejo universitario, 2005, p. 2).

La CCSS ha hecho esfuerzos por la Persona Adulta Mayor, entre los más destacados, Jiménez, Jiménez y Ñurinda (2009) mencionan que en el año 1975 se inició un estudio acerca del incremento de las personas que tenían el derecho a la jubilación. Años más tarde en 1977 se crea el Hospital Dr. Raúl Blanco Cervantes que más adelante en el año 1991 pasa a ser el Hospital Geriatria y Gerontología Raúl Blanco Cervantes donde brindan servicios especializados en la Persona adulta Mayor (CCSS, 2019).

En la investigación de los autores, Díaz Montero y Solano (2014) se enfocan en el proceso de la jubilación, en relación con el sentido de vida de las personas adultas mayores que asisten a Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) y como implica a su proyecto de vida, en el año 2014, con un enfoque cualitativo, de estudio fenomenológico, con una población adulta mayor de edades desde los 60 hasta los 85 años.

Por otro lado, un año más tarde, Chávez y Sáenz (2015) realizan su tesis enfocada en el tema del sentido de vida, en hombres en la etapa previa a la jubilación que laboran en Coopevictoria R.L. Grecia, Alajuela: un análisis desde la dimensión social, emocional y espiritual, uno de sus hallazgos menciona que:

El proceso de la jubilación se ve bajo una posición negativa desde el rol de los hombres con un rol de sostén de una familia económicamente, de la misma manera, la jubilación puede ser un promotor de vacío existencial, al conducir una vida hacia el trabajo sin identificar otro tipo de valores, la persona puede caer en un sin sentido, al no identificar otros aspectos que generen sentido (p. 81).

De acuerdo con la indagación realizada, se observaron investigaciones internacionales relacionadas al tema de la jubilación, específicamente, en los cursos de preparación a la jubilación, los factores psicosociales que intervienen en la etapa de la jubilación, la intervención de los vínculos informales, características personales que intervienen en la toma de las decisiones de las personas en el proceso de jubilación como los sentimientos, actitudes, el significado que le dan a la jubilación, asimismo como el sentido de vida y factores como la edad y el género influyendo en el estilo de vida en la jubilación. Respecto a las investigaciones, a nivel nacional, los temas que predominan son el sentido de vida que le dan las personas mayores a su etapa de la jubilación y los cursos de preparación a la jubilación, todas de la carrera de Orientación.

Dicho lo anterior, existe un vacío investigativo a nivel nacional y en la disciplina de la Orientación a estudiar el proceso de la jubilación en diferentes teorías, modelos. Inclusive, en los próximos años será esencial desarrollar esta temática debido a que la población adulta mayor duplicará su número de personas en la etapa de la vejez y sobre todo permitirá tener una apertura

a la orientación para atender a la población pronta a jubilarse. El aportar conocimiento, programación y preparación para atender los cursos de preparación a jubilación.

Las políticas o programas que presentan apertura tanto en temas de jubilación como calidad de vida en el país son de importancia, al crecer progresivamente en temas que involucren a las personas adultas mayores, debido al gran incremento que se dará en los próximos años es de importancia rescatarlos.

Es por eso por lo que, a nivel nacional, tras el establecimiento de los cambios propuestos, se busca ampliar por medio del Sistema Nacional de Pensiones (SUPEN), la dignidad de las personas adultas mayores, cercanas a su vejez y sobre todo a aquellas que lleguen a la edad de la jubilación, pues se le llama una protección universal (Robles, 2015, p. 31).

Robles (2015) indica que, “en la situación actual del país, ha existido un aumento de personas que comenzaban a jubilarse, paralelamente con la transición demográfica hacia una sociedad con mayor esperanza de vida” (p. 26). Tal y como se mencionó, anteriormente, se puede afirmar que, en los próximos 40 años, la población adulta mayor va a aumentar, debido al incremento en la esperanza de vida de las personas, especialmente en las mujeres lo cual existirán mayores posibilidades y acogimiento, tanto político como institucional.

Asimismo, Robles (2015) expone que “uno de los objetivos de los principios de la reforma del Magisterio y del Poder Judicial son, la estimulación de los esfuerzos individuales de ahorro para su jubilación y la promoción y la participación y prioritaria de los sectores públicos y privados” (p. 31). De este modo, se busca que a nivel país existan refuerzos para la población adulta mayor y apoyo por parte de las entidades donde laboran, con respecto a los procesos de la jubilación, así como sus beneficios y desventajas, o causas de que sea una jubilación satisfactoria y exitosa.

Por esta razón, el proceso de la transición demográfica, en los años 90, se realizaron ajustes en el país, tanto la jubilación como el envejecimiento, pues según estimaciones, es y será más acelerado de lo que se esperaba, aun así, el país debe de enfrentarse en cuestión de políticas y calidad de vida en temas competentes a la persona adulta mayor, el aumento del

envejecimiento amenazaba en aspectos como SUPEN y el asegurar su bienestar integral (Robles, 2015).

En la actualidad, como se ha mencionado a lo largo del trabajo, en Costa Rica y, a nivel internacional, es importante crear y luchar en temas de políticas para el beneficio de la persona adulta mayor, sobre todo, que respalden su seguridad y su bienestar personal. Con un enfoque en temas de prevención e intervención en procesos de adaptación a la jubilación y los factores psicológicos y sociales por los cuales puedan verse involucrados. En la investigación, Chiesa y Sarchielli (citado por Hermida, Tartaglini y Stefani, 2016) mencionan en sus hallazgos que las personas que se encuentran en un proceso de jubilación actualizan sus perspectivas con respecto a su etapa y como quisieran vivirla. De ahí, la importancia del profesional en Orientación de crear expectativas altas y positivas en la población a atender.

Con base en los hallazgos encontrados, búsqueda y análisis del estado de la cuestión y los antecedentes, el tema a trabajar es “Factores que intervienen en el proceso de jubilación en personas adultas mayores del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor: Un análisis desde el modelo adaptativo Atchley”.

Propósitos de la investigación

Propósito general

- Analizo los factores que intervienen en el proceso de jubilación en personas adultas mayores del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor desde el modelo adaptativo Atchley.

Propósitos específicos

- Comprendo la adaptación a los patrones de conducta de las personas participantes del estudio durante el proceso de jubilación.
- Reconozco las fantasías anticipatorias de las personas adultas mayores ante el proceso de jubilación.

- Identifico los objetivos vitales en el proceso de jubilación de las personas adultas mayores participantes.

Capítulo II

Referentes contextuales

En el presente apartado, de marco referencial, se realizará la exposición que sirve de base para la línea investigativa de factores que influyen en el proceso de jubilación de personas adultas mayores desde un modelo adaptativo, que es el de Robert Atchley. Es por eso por lo que, el presente capítulo se divide en principales conceptualizaciones como lo es la jubilación, envejecimiento, vejez, factores y modelo de Atchley. Las personas a lo largo de la vida pasan por muchas circunstancias que marcan la existencia de cada uno. El ciclo de vida comprende las diferentes etapas del desarrollo humano, son: infancia o niñez, adolescencia, juventud, adultez y adultez mayor.

El proceso de la vida es un suceso que se da desde que se nace hasta llegar a la última etapa, que es la vejez y se establece el proceso de envejecimiento. La vida lleva al ser humano por una serie de transiciones que por sí solo la etapa y sus habilidades le permitirán ir resolviendo poco a poco con un proceso de autoconocimiento y conocer el medio en el que la persona se desenvuelve. Los retos que se presenten en el período de vida y de envejecimiento, esas transiciones son importantes por lo que se vivencian y permiten períodos de madurez y de aprendizaje personal.

Todo ese aprendizaje y madurez que adquiere el ser humano durante el proceso de jubilación ocurre durante las etapas que se estudiarán a continuación del Modelo de Robert Atchley, es un modelo que pertenece a las otras teorías de continuidad que nos dice que la persona sigue siendo productiva por sus medios, sin importar la edad en la que se encuentre. Además, es un modelo específico que trata temáticas sobre la vejez y el envejecimiento y la adaptación a los nuevos procesos y cambios, con motivación, con nuevos hábitos y estilos de vida. Dicho de otro modo, a continuación, se presenta la explicación amplificada del Modelo de Robert Atchley.

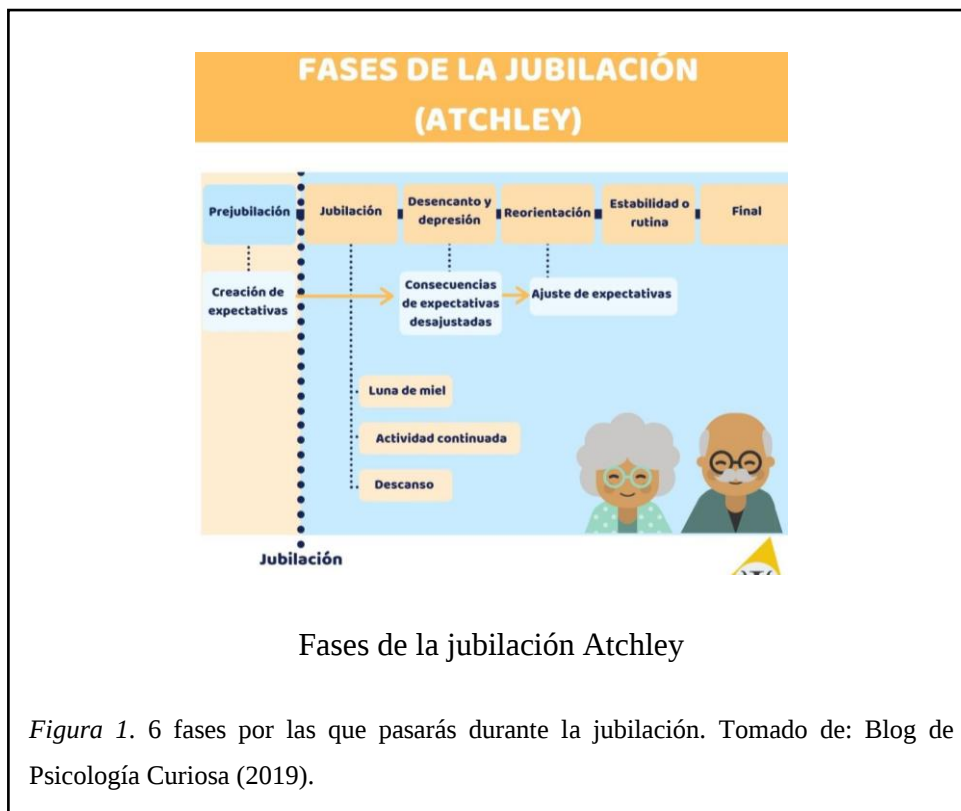
Modelo de Robert Atchley

El modelo Atchley fue creado en el año 1975 por Robert Atchley, lleva por denominación su nombre completo. De acuerdo con Atchley, lo que pretendía abarcar en su modelo, era categorizar 6 fases puntuales por las que las personas jubiladas atravesarán. Es un modelo de afrontamiento de la transición de dejar el trabajo o el mundo laboral, ya sea permanente o intermitentemente, como lo menciona en sus patrones de conducta, denotadas propiamente en la etapa de la jubilación del modelo.

Se ha distinguido que las personas cuando atraviesan una transición suelen presentarse dificultades de adaptación, así tal cual se presenta la de la jubilación es un proceso complejo de adaptación, por temas de envejecimiento, vejez, pensamientos de inutilidad e improductividad. Cabe destacar que no suele suceder en todas las personas de la misma manera.

Es un modelo en el cual se propone que la persona mayor tenga una disposición activa de cambios y que logre tener un manejo del tiempo libre eficaz y eficiente. La jubilación es una actividad de la vida inevitable, no solo se efectúa en personas que tienen una ocupación o profesión, ocurren en todos los seres humanos que de una u otra forma propone un detenimiento en sus actividades de la vida cotidiana después de los 65 años. Es uno de los muchos modelos que pertenecen a las perspectivas teóricas del envejecimiento o teorías psicosociales del envejecimiento o teoría de la continuidad del desarrollo. El autor del modelo cree en la adaptación a los nuevos procesos, es por eso por lo que se hace referencia a la teoría de la continuidad, ya que está basada en las actividades que realice el ser humano.

A continuación, se presenta una figura con respecto al modelo de Atchley, sus etapas y sus patrones de conducta:



Dada la figura anterior, acerca del modelo de Atchley, se proseguirá a mencionar otros de los aspectos más importantes del modelo, asimismo, como la explicación de las etapas del modelo de adaptación y además de los patrones de conducta.

De acuerdo con Aymerich et al. (2010), Robert Atchley propuso un modelo creado en 1975, el cual consiste en 6 fases por las que pasa la persona en su proceso de jubilación y su adaptación. Las cuales consisten en las siguientes: prejubilación, jubilación, desencanto, reorientación, estabilidad y finalización o establecimiento. Las etapas cada persona las pasa en un orden diferente y experimenta situaciones variadas a otras y no todas pasan por las 6 en su totalidad. En relación con lo expuesto por Aymerich et al. (2010), señalan que el modelo se diseñó con el fin de:

Corroborar si las personas experimentan las fases propuestas por Atchley, en qué grado se ven alterados sus niveles de satisfacción como consecuencia de la jubilación y cuánto tiempo necesitan para adaptarse a su nueva condición vital (párr. 3).

Cada una de las etapas se describirán a continuación aclarando el panorama en general de las 6 fases que propone el modelo adaptativo. Además, se incluirá en la fase de jubilación los tres patrones de conducta, lo cual es una ruta o rumbo para la persona adulta mayor y la vivencia de su jubilación.

1. La fase de prejubilación

Existen unas fantasías anticipatorias que menciona el autor del modelo, que hace referencia a que la persona trabajadora ya jubilada plantea una historia de su vida con un rol activo en la sociedad y ambientes en los que se suele desenvolverse. Además, desde el punto de vista de Desouza (2017) menciona que la etapa “implica la planificación financiera, el desarrollo de habilidades de ocio y el desarrollo de expectativas, fantasías o miedos. Así mismo, imagina cómo sería la vida en la jubilación” (p. 1).

Aunque las personas hagan una mera planificación económica, autores como Meza y Villalobos (2008) observan que la etapa de la adultez mayor suele tener una disminución debido a su productividad, de hecho, las autoras se refieren a la jubilación como la etapa de la inactividad laboral. Aquí es importante mencionar que para el desarrollo de habilidades, expectativas, fantasías y miedos es importante realizar una introspección personal, por lo cual hay que tomar en cuenta las fortalezas y debilidades, fijarse metas en diversos plazos (corto, mediano y largo), el poder explorar el pasado de que se ha logrado a lo largo de los años, como se ha sentido en cuanto a emociones y sentimientos, el nivel de productividad y satisfacción personal ya sea laboral y personal, esto determinará los puntos base para proponer los objetivos vitales y utilizados en la presente investigación (SMART).

El rol activo que tenía la persona en su trabajo hará que presente un vacío y hasta que sea existencial, por ello, el poder realizar una introspección para poder identificar cada uno de ellos y que se logren completar con la etapa de la jubilación y la persona logre autorrealizarse.

Tal y como menciona Aymerich et al. (2010), en esta etapa ocurre el reconocimiento del participante de que las expectativas previas a la jubilación habían afectado a sus niveles de bienestar ya sea positiva o negativamente. Además, en el modelo existe una etapa de desencanto lo cual en la etapa de la prejubilación existen “actitudes ambivalentes y finalmente de aumento

de la satisfacción ante la llegada de la jubilación” (p. 85). Generando la misma incertidumbre en la etapa de la jubilación y de la persona dependerá si la duda será esperada y ansiosa o preocupante y temerosa.

2. La fase de jubilación:

Se establece esta segunda etapa cuando la persona hace oficial su retiro laboral y realiza las actividades planificadas en su proceso acompañado por un profesional o planificado y pensado por sí mismo. La jubilación puede ser visualizada como un acontecimiento que provoca sentimientos de liberación, felicidad, la realización de actividades y de las fantasías anticipatorias.

Así pues, en la etapa de la jubilación ocurren 3 patrones de conducta, que dirigirá el comportamiento que la persona haya preparado para su etapa la jubilación. Estos tres patrones de conducta no solo pueden acontecer uno, sino que la persona puede recurrir a los tres en períodos determinados por su proyecto de vida. A estos tres patrones de conducta se le nombran: luna de miel, actividad continuada y descanso.

2.1 Luna de miel

La luna de miel es vista como un período de descanso, en este período se hace referencia a ese descanso que tiene una persona con su pareja después de su boda. Desde el punto de vista laboral y en el tema de la jubilación, se puede relacionar con aquel momento de descanso inmediatamente que hace la persona cuando culmina su período laboral, en la cual se realiza viajes o vacacionar en un lugar determinado por la persona.

En esta fase de luna de miel la persona realiza un incremento en sus actividades de ocio, cómo, por ejemplo, leer, ver la televisión, cantar, bailar, escuchar música, navegar en internet, realizar algún deporte; que antes quiso realizar, pero que por su trabajo no lo había logrado realizar, ese puede ser el ejemplo además de uno de los objetivos vitales, con la logística de los objetivos SMART.

2.2 Actividad continuada

Actividad continuada es el segundo patrón de conducta que propone Atchley en su modelo adaptativo, la actividad continuada es cuando la persona en su etapa de jubilación no realiza ningún descanso, su rutina diaria no suele sufrir muchos cambios, ya que suele realizar todas actividades de ocio antes de llegar a su jubilación. El único cambio que realizan es el tiempo que le dedican a las actividades, cuando antes le dedicaban unas horas ahora ampliará su horario. Debido al tiempo libre que tiene la persona es propenso a que descubra nuevos hobbies o actividades por realizar.

2.3 Descanso

Por último, el tercer patrón de conducta, que es el de descanso, las actividades de ocio, hobbies o pasatiempos tendrán un cese totalmente, al máximo, ocurre en aquellas personas que trabajaron durante muchos años y jornadas amplias, el trabajo ha sido intenso que la mayor dedicación para esas personas es el descanso sin tiempo para tener pasatiempos.

Después de esos patrones de conducta que ocurren, la persona comienza a pensar un poco en lo ocurrido en el tiempo que ha tenido de jubilada y cae en una realidad que no es como lo pensaba, que sus fantasías anticipatorias no corresponden a su realidad actual y el destino cambia los planes y los rumbos. Es por eso por lo que continúa la etapa del desencanto que se describe a continuación.

3. La fase de desencanto:

La persona se da cuenta de que no todo lo que planeaba iba a salir tal y como lo identificaba y como se pensaba en sus fantasías anticipatorias, por lo que la persona sufre un engaño a sí misma, la persona debe de comprobar cómo es que se vive la vida de un jubilado y como adapta las fantasías a su estilo de vida.

En la etapa de la prejubilación se realizan una serie de expectativas o fantasías anticipatorias, la persona puede fantasear con respecto a su futuro incluso crear un plan o proyecto de vida a algunas personas les funciona y les permite ver su rumbo de vida. Sin embargo, Díez (2019) menciona que, aunque se hagan fantasías anticipatorias las personas pueden que tengan una mayor desilusión, sino se cumplen o no se logran superar.

En esta etapa debido a las fantasías se pueden generar sentimientos de tristeza y desesperanza e incluso llegar a la decepción. Decepción de que lo que se pensaba no es nada igual a como lo había imaginado incluso por todas aquellas opiniones de vínculos informales, como amigos que ya hayan pasado por ahí, le creen otra realidad completamente diferente.

Lo más importante de recordar tanto del modelo como de la etapa es que ninguna persona vive el proceso de la misma manera ni pasa por las mismas etapas del modelo, por ello, es importante crear toda una introspección y de ahí partir a crear el nuevo mundo que le espera en la última etapa del desarrollo humano.

Para Aymerich et al. (2010) la persona es la única que tiene la capacidad de revertir las emociones creadas por las ilusiones y las fantasías anticipatorias establecidas desde un inicio. Por ello, hay que tomar en cuenta que todo esto del modelo y el proceso de adaptación a la jubilación es progresivo y poco a poco la persona puede mejorar integralmente para su bienestar personal y crear sentimientos satisfactorios para la vivencia de su etapa de jubilación. El diccionario de Oxford (2021) define el desencanto como “la pérdida de la ilusión o de la esperanza, más relacionado cuando una persona desea conseguir una cosa o cuando no es como se creía” (párr. 1).

Aymerich et al. (2010), mencionan que en esta etapa se “refleja un cierto desengaño, al comprobar que la realidad del día a día como jubilado no se corresponde con las fantasías iniciales, lo que conlleva un descenso del entusiasmo previo” (p. 81). Mientras que Torres (2017) expone que, aunque es una etapa con una transición con muchos sentimientos y emociones con las que la persona se encuentra, la depresión y el conjunto de síntomas que produce no es tan común durante la etapa de la vejez. La depresión es más particular en otras etapas del desarrollo humano antes que la última, como en la adultez.

4. La fase de reorientación:

En esta cuarta fase del modelo hay un aumento de la esperanza en la jubilación, ya las personas pusieron a prueba su plan B, atravesaron su etapa de desencanto, sus sentimientos y emociones ante la etapa han cambiado progresivamente y existen avances positivos. Además, existen esperanzas de que todo vuelva a ser como planean con otros rumbos y otros objetivos.

Cambian totalmente las perspectivas que se tenían en la etapa anterior. Las perspectivas se renuevan y realizan un plan realista y alcanzable de acuerdo con sus expectativas. Aymerich et al. (2010), afirman que las personas que se encuentran en esta fase, “han abandonado progresivamente tanto las fantasías excesivamente positivas como negativas y logran implementar una perspectiva más ajustada a la realidad en cuanto a las posibilidades y limitaciones sociales y económicas que conlleva la jubilación” (p. 81).

De esta forma, surge un ajuste de su nueva realidad de jubilada, con acciones efectivas que se puedan adaptar. Desouza (2017) afirma que en esta etapa se pueden comenzar a “desarrollar expectativas más realistas para la vida en la jubilación, comenzar a explorar otras actividades que serán satisfactorias y comenzar a establecer una rutina satisfactoria” (p. 7).

La etapa se resume en pocas palabras como progresión y mejora, la persona logra reordenar sus ideas y sus objetivos sobre todo realiza un análisis más realista del proceso de la jubilación como lo menciona Zapata (2018) “a partir de este punto empiezan a explorarse actividades productivas o de ocio, actividades nuevas o se retoman otras que habían sido abandonadas por falta de tiempo. También empiezan a establecerse rutinas más satisfactorias” (diapositiva 12).

5. La fase de estabilidad o rutina:

La última fase del modelo de Atchley hace referencia cuando la persona está en su zona de tranquilidad y adaptativa a la jubilación, muestra interés en sus objetivos vitales, sus fantasías anticipatorias cambian y viven su día a día. Aymerich et al. (2010), mencionan que se llega a la fase de finalización del modelo de Atchley cuando las personas, “logran cierta acomodación y ajuste a su rol de jubilado estabilizando sus emociones y rutinas diarias en relación con la vida de persona jubilada” (p. 81).

En este punto del modelo, la persona adulta mayor ya ha logrado la adaptación a la jubilación, Zapata (2018) menciona que:

Logran la adaptación por medio de un estilo de vida establecido sobre todo por una rutina, quienes han alcanzado la estabilidad son personas conscientes de los patrones de

conducta que les resultan más placenteros que les permiten enfrentarse a los cambios y dificultades que van apareciendo (diapositiva 13).

Las personas mayores suelen ser personas con sabiduría y sobre todo con aprendizajes debido a la vida y las situaciones que les permitieron dejar una enseñanza es por eso por lo que les permite enfrentarse a los cambios y las dificultades que se convierten en personas resilientes a cualquier situación, aunque no es generalizable pueden lograrlo.

6. Finalización:

La última fase del modelo adaptativo que propone Robert Atchley presupone finalmente una adaptación a su proceso de jubilación después de mucho tiempo y fases. Torres (2017) menciona que:

Cuando la persona llega a este período el rol vital que ha desarrollado queda anulado por la incapacidad de valerse por ella misma, volviéndose dependiente de otras. Hay personas que simplemente vuelven a trabajar; cuando esto sucede Atchley también habla de finalización de la jubilación (párr. 18).

La dificultad de realizar acciones por sí mismo (a) en esta etapa suele ser más marcada, pues depende de sus vínculos más cercanos para sentirse apoyada y dirigir su vida de la mejor manera. De otra manera, cuando suelen aparecer enfermedades es cuando se marca aún más esa dependencia e incapacidad para valerse en sus actividades de la vida cotidiana y sobre todo su sentido de vida, por lo que la motivación es un pilar fundamental tanto personal como el círculo social en el que se rodea la persona adulta mayor.

Después de haber descrito las etapas del Modelo de Robert Atchley, es importante mencionar que es un proceso adaptativo, pero que, sin embargo, el proceso puede acompañarse de una saludable preparación, donde se incluyan temáticas fundamentales que marcan la jubilación. Puede ser brindada por el lugar donde acaba su transición laboral, buscar ayuda de profesionales privados o por si sola la persona determina aspectos del quehacer diario de su vida sin conocer teorías ni fundamentos que rijan su vida de jubilada como el modelo de Atchley, pero sigue siendo una preparación. A continuación, se mencionará qué aspectos deben de

tomarse en cuenta en el proceso de la jubilación para obtener una mayor satisfacción y adaptación al proceso y cómo es visto y manejado por las personas mayores, su importancia.

Preparación a la jubilación para una mayor adaptación al proceso

La preparación a la jubilación es un momento que toda persona piensa en qué hacer después de la vida laboral es por eso por lo que desde el punto de vista de la Orientación se brindará esa perspectiva de la cual se coloca el profesional como persona fundamental para acompañar a las personas en las diversas transiciones de la vida humana.

Dicho de otro modo, el momento de prepararse para la jubilación es un punto en la vida de las personas trascendente y que afecta en su totalidad a la integridad humana, es decir, a las áreas del Círculo de Bienestar Integral en el área física, social, ética-espiritual, vocacional y emocional. En el año 1990, en un Seminario de Trabajo acerca del ocio y el tiempo libre de la Tercera Edad, se realizaban grupos donde se trabajaba la temática de la adaptación a la jubilación, el autor afirma que “ante un tema de tanta importancia, no es normal que les brindarán una preparación tan vacía para el ocio y el tiempo libre” (Mendizábal, 1993, p. 55), se requería de mayores esfuerzos, para que en la persona perdurará su positivismo y actitud ante la vejez.

Mendizábal (1993) afirma que lo que se quiere de las preparaciones en los procesos hacia la jubilación, es realizar con éxito un trabajo hacia una transición con objetivos vitales, como lo menciona el modelo Atchley, desde el momento en que abandona su trabajo, hasta aquellos que llenen de sentido la vida y así mismo obtener su calidad de vida.

El que sus objetivos sean claros, realistas y alcanzables, va a permitir que se logren de acuerdo con sus posibilidades de vida y tomando en cuenta su personalidad, sus gustos, las habilidades, le proporcionarán una ayuda extra en el momento de ejecutarlos con éxito. Vale la pena señalar que en los objetivos vitales SMART, en su sigla en inglés de “A” de ‘attainable’ que en español significa alcanzable. Por lo que cada una de las siglas pertenece a una palabra positiva, que elevan más a un proceso que llevan y como la persona lo quiere visualizar, hay objetivos que se terminan por un tiempo claro y determinado, si se puede o no alcanzar y qué herramientas se tiene de primera mano para lograrlo, con las experiencias y aprendizajes con

las que ha tenido a lo largo de los años que posteriormente en su vejez puede reforzar su autonomía, su confianza en sí mismo, además no se debe de olvidar la responsabilidad personal y social.

Nuevamente, se refiere a la relación en la preparación a la jubilación, en los años 80 “la comisión de las comunidades Económicas Europea, en su grupo de la preparación a la jubilación, tomaban temas importantes como las preocupaciones materiales del prejubilado, así como el tiempo libre y de ocio y los problemas de salud” (Mendizábal, 1993, pp. 57-58).

De lo anterior, se deriva la importancia de motivar y de enseñar a las personas jubiladas y también a los prejubilados a poder vivir esa jubilación con un espacio propio y personal donde retomen sus actividades de mayor interés en el tiempo libre. Además, de poder direccionar con puntos determinantes en temas como: calidad de vida en los últimos años de vida, pasatiempos, habilidades, las etapas del proceso de jubilación motivación, autoestima, vínculos formales e informales, eso con el apoyo de profesionales que hayan estudiado las temáticas, o profesionales que se desarrollen en las ciencias sociales. Es imperante que las instituciones tanto públicas como privadas, se acerquen a la población mayor, deberían de saber llegar a la población pronta a jubilarse con apoyos en capacitaciones, charlas, etc., para la preparación a la adaptación. Señala Escarbajal (citado por Mendizábal, 1993) que:

Lo importante es que en el tiempo de ocio de nuestros mayores nos propongamos potenciar sus motivaciones e intereses por la cultura, promoviendo nuevas formas de animación sociocultural en las que la participación directa de los hombres y mujeres de la tercera edad sea el estandarte motivador. (párr. 55-56)

Mendizábal (1993) menciona que “los procesos de la preparación a la jubilación deben de realizarse con anticipación con un tiempo aproximado de 2 y 5 años” (p. 58). La persona adulta media es una persona con una edad aproximada de 26 a los 45 años, mientras que las personas con 45 a los 64 años son adultos tardíos y la última etapa estarían en su post jubilación que estarían en la etapa de la vejez y ancianidad que son de los 65 años en adelante, según las etapas del desarrollo humano por Erikson (citado por Nassar y Abarca, 1983, pp. 77-78).

Las personas que estarán en el presente estudio se encuentran en la post jubilación, ya que son personas mayores que asisten al PAIPAM, según los objetivos del Programa con respecto a las personas mayores es “Contribuir a la recreación y desarrollo de una nueva imagen de la persona adulta mayor, que se base en el envejecimiento activo como fundamento de su accionar en todas las áreas del quehacer universitario” León (2011, p. 65). Aunque la persona mayor tenga sus objetivos varios autores mencionan que aun así intervienen factores positivos y negativos en su proceso de jubilación. Es por eso por lo que, Asimismo, Krzemien et., (2018) exponen que “En los procesos de la jubilación, existen diversos factores que influyen en la adaptación a la transición del trabajo al retiro laboral que entre ellos son el conocimiento experto, la profesión y el nivel educativo” (p. 334). Se puede pensar que de acuerdo con los tres factores se deben a que la persona posee un conocimiento previo a su jubilación, además, no menciona si influye positiva o negativamente, pero se puede pensar que debe variar según los factores y de persona a persona.

Dicha preparación a la jubilación que debe de tener una persona en su transición permite a la persona poder conocerse de una manera más exhaustiva y rigurosa para poder identificar ciertos aspectos que pueden impulsar a la mayor adaptación. Dicho de otro modo, Atchley (citado por Hermida et al., 2014) “sostiene que las actitudes positivas hacia la jubilación son indicadores de una adaptación saludable frente a esta nueva realidad” (p. 73).

Las actitudes pueden ser un incentivo en la jubilación, por lo cual se ha de tomar en cuenta que como es un proceso quiere decir que va a tomar su tiempo, no va a ocurrir ni en horas ni días puede tomar de meses hasta años que es lo más recomendable que dicen los expertos. A continuación, se mencionan unos aspectos con relación al tiempo de la adaptación a la jubilación según el modelo de Atchley.

Tiempo a la adaptación a la jubilación

Es importante mencionar que el proceso de jubilación al ser un progreso de manera individual del ser humano e indefinido de la manera que va a depender del preaviso que tenga esa persona con anticipación para culminar su etapa laboral, pero cuenta desde el punto de vista del modelo adaptativo utilizado, Modelo adaptativo de Robert Atchley, que fue público en el año 1975 al ser un año tan antiguo puede que, con los años futuras generaciones realicen

cambios o se genere un modelo con una línea similar a la de Atchley. Sin embargo, lo más importante es que es un modelo muy puntual y específico en cuanto a sus etapas y una de ellas presenta subetapas o patrones de conducta como lo llama el autor.

En relación con lo anterior, Aymerich et al., (2010) mencionan que el tiempo de adaptación con el modelo se refleja en cada una de las fases, al ser unas más extensas y sustentadas que otras puede que tengan una variabilidad en los tiempos, como sucede con las de jubilación y prejubilación, mientras que la más extensa es la de reorientación donde en la vida de la persona adulta mayor surgen nuevos ajustes y cambios.

Es importante mencionar que, aunque una persona se haya preparado en un curso para la jubilación, lo más importante es tomar el tiempo de adaptación que se necesita, aún más cuando se esté aproximando (Mendizábal, 1993). La adaptación entre mayor tiempo sea preparada, mayor satisfacción tendrá a largo plazo por los pensamientos y directrices de vida que posean para enfrentarla. Asimismo, se plantea la interrogante ¿qué es realmente la jubilación y a que hace referencia el término en cuanto a las personas cercanas a la vejez?

Jubilación

Se destaca la jubilación como un concepto que se entiende, según Sánchez, (citado por Astúa y Sánchez, 2018) como:

El retiro es la separación de un individuo de un empleo por el cual recibe remuneración. A esta definición también se le añade la condición de que la persona recibe un ingreso en forma de pensión o beneficio por los años trabajados. La palabra jubilación también ha sido usada para referirse al retiro (p. 44).

En relación con esta definición, en el CONAPAM se menciona que “La jubilación implica renunciar a una de las dos jornadas laborales que han venido asumiendo a nivel laboral y a nivel familiar”. El cambio que afrontan será compartir a tiempo completo el ambiente y las decisiones del hogar con su compañero ya jubilado, situación que para las mujeres es más difícil (CONAPAM; 2013, p. 11).

Mientras que Mendizábal (1993) menciona que:

Los programas de preparación a la jubilación deben iniciarse aproximadamente en el período inmediatamente antes de la jubilación, entre 2 y 5 años. La mayoría de los cursos que actualmente se desarrollan tienen lugar en esta etapa (60-65 años). Phillipson y Strang (citado por Mendizábal, 1993) realizan una recomendación con respecto al proceso de la jubilación y consideran que es pertinente que la persona comience su proceso alrededor de los 40 o 50 años (p. 58).

Asimismo, Osorio (2004) expone que la mayoría de las personas adultas mayores se retiran antes de la edad reglamentaria de la jubilación lo cual, generalmente, es a una edad de 55 años en promedio, de tal manera que influye directamente el género siendo los hombres los que se retiran después de la edad establecida, donde influyen factores que le impiden o muestran rechazo al realizarlo a la edad establecida.

El proceso de transición del trabajo a la jubilación requiere que la persona logre un encuentro consigo misma, en donde pueda definir el rumbo a tomar en su última etapa de su desarrollo, por lo que, es necesario un proceso de adaptación a los cambios que se presentarán con el tiempo, en relación con lo anterior, Sirlin (2007) menciona que:

Ante el cese de la actividad laboral que provoca una serie de pérdidas sustantivas en el rol social de muchas personas trabajadoras, tanto prejubilados como jubilados, se producen cambios personales y sociales que afectan al individuo, así como a su entorno familiar y social (p. 47). Que están en los factores que intervienen en el proceso de la jubilación, que se suelen manifestar en las diversas etapas que propone el Modelo Atchley.

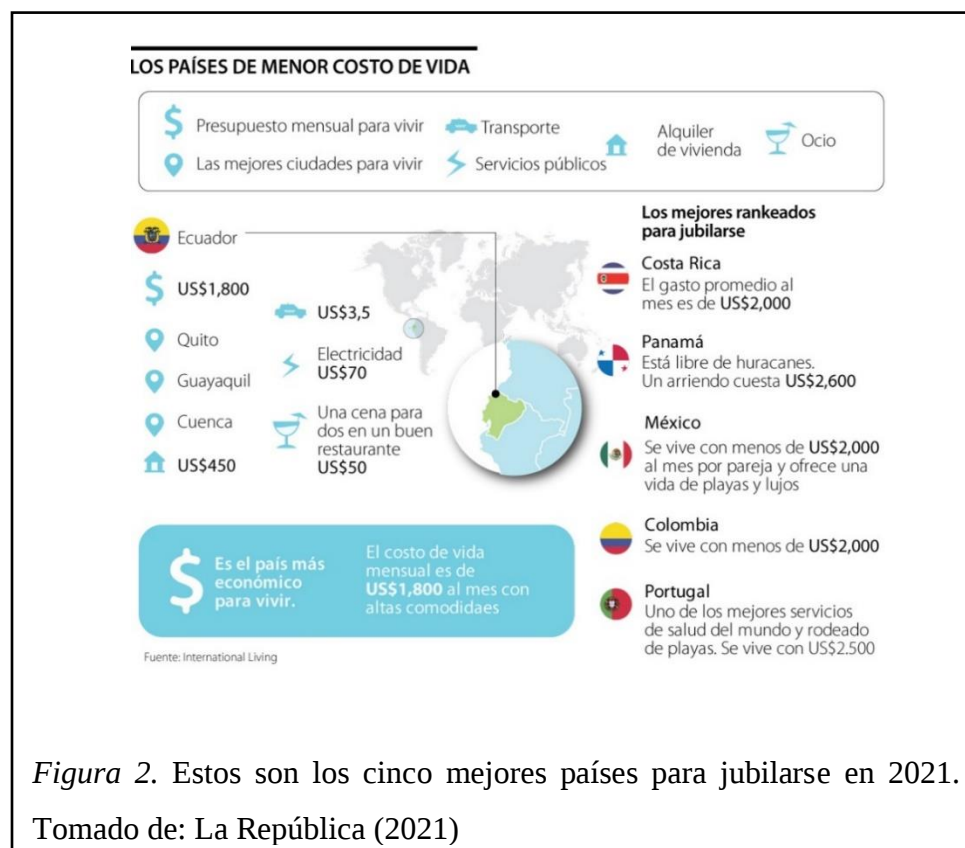
La transición de la vida laboral a la jubilación es una adaptación complicada, Krawulski, de Toledo, de Oliveira y Fraga (2017) afirman que: the discontinuation of work with the arrival of retirement is a process surrounded by complexity and challenges, making an adaptation phase between working and withdrawing from the work routine necessary for many individuals. [“la interrupción del trabajo con la llegada de la jubilación es un proceso rodeado de complejidad y desafíos, haciendo necesaria una fase de adaptación entre el trabajo y la retirada de la rutina laboral para muchos individuos”] (p. 68). De ahí, la importancia de la propuesta del modelo de

adaptación de Robert Atchley, las proposiciones que realiza y las fases por las que pasa la persona mayor conforme transcurra el tiempo, será mayor su adaptación en el proceso.

El proceso de la jubilación con certeza, como se mencionó anteriormente, es complicado y difícil, pero eso no hace referencia en su totalidad que no habrá momentos satisfactorios y que le permitan autorrealizarse en muchas de las facetas que desea cumplir la persona mayor.

Costa Rica tiene una alta y mayor esperanza de vida en toda América Latina. El país cuenta con 5 zonas azules que se ubican en la provincia de Guanacaste, esas regiones son: Hojancha, Nandayure, Carrillo, Santa Cruz y Nicoya. El término de zona azul hace referencia a las zonas donde viven las personas más longevas a lo largo del mundo. Con la única diferencia que son aquellas personas que llegaban a los 100 años, el promedio de vida de la zona es de 80 años y los factores más influyentes en su calidad de vida son la alimentación saludable, vínculos formales e informales, escaso sedentarismo como en la ciudad al trasladarse caminando a los lugares cercanos y una buena salud mental.

Gutiérrez (2021) identifica los cinco mejores países para jubilarse, véase la siguiente imagen:



Cabe destacar que más allá de ser un país considerado para jubilarse, requiere implementar otros elementos básicos para la calidad de vida en la jubilación, aunque sea solo una pequeña zona del país los que se encuentran las zonas azules, es de gran importancia adaptar y adoptar las estrategias que los lleva a una buena salud mental.

Además, desde el punto de vista económico Costa Rica es uno de los países más caros para vivir para la adquisición de productos de la canasta básica, vivienda, etc., por lo que se puede ver como un factor en el proceso de la jubilación que interviene es el elemento económico, al existir una reducción de ingresos para las personas jubiladas se debe de requerir toda una planificación de los ingresos para subsistir.

La jubilación al ser un proceso no se puede improvisar, se debe de poder planear a futuro cada una de las acciones a realizar durante los últimos años de vida. Cuando no se suele tener una buena adaptación y preparación a la jubilación ocurren lamentables hecho que la persona tampoco planifica, entre ellos: puede ocurrir el síndrome de la jubilación donde se presentan enfermedades, dificultades, mal manejo de distribución del tiempo y la parte económica se ve afectada y otros problemas que suelen afectar directamente a otras áreas de la vida. Es un proceso integral y reforzar cada una de las áreas de la vida de igual manera y tener un equilibrio óptimo de avance.

La jubilación como un proceso

El CONAPAM (2013), órgano rector en tema de vejez y envejecimiento, expone que:

En el ámbito laboral uno de los cambios que tiene gran importancia durante la adultez es la jubilación o cese de la actividad laboral. En el proceso de la jubilación es importante que por medio de la compañía de una persona profesional le permite, replantearse nuevas metas y contar con un proyecto de vida tal y como lo realiza un profesional de la Orientación, donde en ese proceso incluye la utilización del tiempo libre mediante un rol activo en la sociedad. Puede ser una actividad que requiera menor esfuerzo físico y responsabilidad que un empleo, puede ser de media jornada que tenga sensaciones de utilidad y donde desarrolle sus habilidades y competencias.

El CONAPAM en el año (2011) afirma que:

La insuficiencia de recursos propios como pensiones que garanticen una vida digna para la persona adulta mayor que les permita atender sus necesidades conforme envejecen, la desvinculación social de estas personas al jubilarse perdiendo los contactos sociales establecidos en el ambiente laboral (p. 4).

Según lo mencionado anteriormente, en la actualidad no hay preparación para afrontar ni solventar al país y las empresas en los programas para capacitar a personas prontas a la jubilación. Muchas de las instituciones que se mencionaron en los antecedentes aportan a dichos procesos, aunque, no suelen ser conocidos por la mayoría de la ciudadanía, ya que, a pesar de no ser propiamente de una empresa, no existe ningún ente que brinde el servicio con un costo gratuito, en un momento tan importante donde no hay estabilidad social ni emocional sin un debido proceso previo.

La misma institución que trabaja temas de vejez, envejecimiento, calidad de vida y bienestar, como el ente rector en materia de la persona adulta mayor, no posee la colaboración de diversos profesionales de las ciencias sociales que aporten a la sociedad y a la vejez nacional. El actual gobierno no prevé políticas y proyectos que involucren a la persona mayor integralmente en su proceso y post jubilación, más allá de términos económicos y de seguridad social, para la ola de personas mayores que se avecina en el año 2050.

Debido a lo anterior, el CONAPAM tiene una percepción positiva de la etapa de la jubilación y proceso de envejecimiento, que, si bien en todas las personas no suele suceder de la misma manera, sino ha estado preparado años anteriores. Para crear e implementar acciones en pro de la jubilación es importante recordar la Ley que protege a la persona adulta mayor, la ley integral para la persona adulta mayor Ley No. 7935 en 1999 crea el CONAPAM para que una institución respalda la ley y sea un órgano especial para atención de la persona adulta mayor. Dicha ley, da paso en que debe a nivel país, un “compromiso de formular políticas y planes nacionales, con el fin de mejorar la calidad de vida desde un enfoque de derechos con perspectiva de género y solidaridad intergeneracional” (p. 5).

Deben de existir instituciones como el CONAPAM y AGECO que logren tener más respaldo del gobierno y solventar cada una de las necesidades que tienen, como lo es este año 2021 donde se ha logrado ver un aumento en los casos de abandono y un mayor maltrato hacia

la persona adulta mayor, ya que se trata de una línea de entidades importantes para una de las etapas con mayores necesidades del desarrollo humano.

Para una mayor calidad de vida es importante que la persona se dé la oportunidad de experimentar y como menciona el CONAPAM (2011) “el envejecer con éxito depende de la motivación, de las metas, de la energía, de la esperanza que pongamos en el empeño, al cuidar de pensamientos cuerpo y emociones” (pp. 44 – 45). Es uno de los procesos en los cuales la persona debe de jugar con la mente y sus preferencias durante esta etapa, se cree que la mayor parte de la jubilación ha sido creada por una construcción social, mala, al llenarla de mitos y prejuicios con respecto a las personas mayores que llegan a la etapa, sin tomar en cuenta que no es lo mismo en cada persona y mucho tiene que influir la personalidad.

Es de suma importancia romper con esa construcción social de que las personas mayores son “improductivas” y tomar esa última etapa del desarrollo humano como una pausa y disfrute de vida, de direccionamiento, de orden y sobre todo al haber tenido tantos años de experiencias y aprendizajes, considerarla como un buen momento para la autorrealización de vida, al tener más tiempo para realizar todas aquellas actividades que siempre quiso hacer y por el trabajo y ocupaciones no podía.

Un aspecto clave es que como profesionales en Orientación es importante permitir a la población orientada que logren experimentar actividades nuevas, descubrir competencias y habilidades que no conocían o potenciar las que ya poseen; ponerse límites y conservar motivaciones internas o externas, incluir las metas en la vida y en su última etapa de la vida y que las ideas irracionales no se hagan presentes, para una salud integral y pensar siempre como en los derechos asertivos, que la persona piense en sí misma antes que los demás.

Es preciso insistir acerca del concepto de la jubilación como Murillo (2019) que menciona del concepto de jubilación y la concibe como un “derecho que obtiene la persona al haber cumplido con la edad y los años de cotización de acuerdo con el régimen al que pertenezca” (párr. 1), no todas las personas se jubilan al mismo tiempo varían sus cuotas y sus años laborados. Dicho lo anterior, aunque suele variar, en el país se establece que las mujeres su máximo año para jubilarse son los 62 años y en los hombres a los 65 años, esto quiere decir que, tras el proceso de la jubilación varía por género, dándose en las mujeres, tomando en cuenta

5 años de anticipación, a los 50 años y en los hombres a los 55 años, creando su plan de envejecimiento.

Tras existir años definidos para que las personas se jubilen, también existe un rango de tiempo de preaviso que tiene la persona para saber cuánto tiempo le queda para poder sujetarse a su jubilación, puede pensar en muchos de los aspectos que requiere su jubilación o incluso planear que puede realizar durante esos años, lo que significa que, según Mendizábal (1993) el proceso de la jubilación como una ocupación que se realiza con el tiempo que dichos programas, se inician con anticipación, para que sea eficiente, lo más recomendable es que sea entre 2 y 5 años. La mayoría de los cursos que actualmente se desarrollan tienen lugar en esta etapa (60-65 años).

El proceso de la jubilación requiere en las preparaciones que brindan las empresas e instituciones, una planeación adecuada permite a la persona atender y prevenir en temas como la salud, planes de ahorro y la economía y las relaciones sociales. Guevara (2013), plantea lo siguiente: “aunque la mayoría de las organizaciones grandes cuentan con programas de jubilación, cada persona es responsable de planear con tiempo, de modo que pueda preparar el escenario para un retiro saludable y satisfactorio, lo más libre posible de preocupaciones” (p. 5).

La persona es responsable de la toma de decisiones que sean necesarias y de implementar aquellas estrategias que tome en cuenta en las capacitaciones o talleres de adaptación a las que asista, ya que es una de las etapas donde la persona debe de vivir tranquilamente y tras tantos años laborales es tiempo de descanso y disfrute.

Guevara (2013) menciona que los programas de preparación para la jubilación “deben ser impulsados y respaldados por las instituciones en las que aplica el beneficio, a través de los departamentos o direcciones de talento humano, ya que estos poseen posibilidades de actuación prácticamente ilimitadas” (p. 106). Más conocidos en Costa Rica como recursos humanos, donde reclutan a profesionales especializados en el área los más reconocidos en dar dichos espacios son los profesionales en Psicología, Sociología y Orientación.

Entiéndase que, la jubilación no es un proceso que ocurre de un momento a otro, trae consigo una serie de preparaciones con o sin acompañamiento de un profesional, en el que las preparaciones pueden involucrarse factores sociales y psicológicos, y, además, no sucede de repente es una transición de dejar la vida laboral en un estado intermitente o permanente para dedicarse a las actividades que siempre quiso hacer, aunque no en todas las personas ocurre con tanta facilidad y de la misma manera.

La toma de decisiones en este proceso es fundamental, la persona tiene la capacidad de elegir sus actividades diarias en su vida de jubilado (a). En el proceso de la jubilación, existen diversas fases por las que recorre una persona en estado previo a su retiro que menciona Robert Atchley en el año 1975. El poder tomar decisiones es una actividad de la vida diaria así mismo como el envejecimiento, desde que nacemos estamos envejeciendo porque pasan días, años y etapas del desarrollo humano. El proceso de jubilación viene acompañado por la vejez. La persona mayor suele tener un declive en sus actividades y los cambios psicológicos y físicos son más notables, pero el envejecimiento requiere señalar que la persona lo hace de manera saludable, tal y como lo menciona el CONAPAM y ONU.

Envejecimiento

El CONAPAM (2007) menciona el concepto del envejecimiento como aquel en el que “las personas adultas mayores alcanzan la etapa de la vejez sin enfermedades o discapacidades, tienen una mayor independencia y autonomía, mayores oportunidades de socialización, de desarrollo de sus capacidades y mayor adaptación a la sociedad” (p. 7). El envejecimiento es el proceso que pasa una persona después de su jubilación, los objetivos de la etapa de la vejez y del proceso de jubilación se establecen con mayor firmeza en la etapa del declive. Asimismo, el CONAPAM (2007) afirma que:

Es un acontecimiento que tiene cada vez más importancia a nivel mundial debido al aumento de la esperanza de vida. El INEC en el año 2000 se contabilizaron 301.000 personas adultas mayores en el país y para el año 2060 el país tiene proyectado atender a 2.000.000 millones de población adulta mayor (p. 2).

En Costa Rica, “es uno de los países en el mundo con mayor esperanza de vida, el envejecimiento es un acontecimiento que tiene cada vez más importancia a nivel mundial”. (p. 2). Específicamente, en la provincia de Guanacaste, en el cantón de Nicoya, establecida como una de las zonas azules a lo largo del mundo, donde se encuentran las poblaciones más longevas del mundo, entre otras, se conoce en Japón. El estilo de vida determina la esperanza de vida de las personas adultas mayores y cómo ha sido a lo largo de los años, donde influye su esfuerzo laboral y actividades de la vida cotidiana.

El CONAPAM (2007) “plantea que se debe de hacer la reflexión y la atención necesaria para establecer las estructuras sociales económicas políticas culturales familiares y comunitarias en beneficio de esta población” (p. 2). En las culturas familiares y comunitarias se puede realizar más apertura y presupuesto en profesionales que implementen los procesos estudiados, vista como una necesidad en la sociedad de manera preventiva para los próximos años. En relación con lo anterior, existen diversos tipos de envejecimiento, entre ellos cabe destacar el social que hace énfasis en:

Uno de los factores que tiene gran trascendencia en el proceso de envejecimiento, es la jubilación o el cese de la actividad laboral, se le relaciona con la inactividad soledad o inutilidad. Se deben de replantear nuevas metas y contar con un nuevo proyecto de vida que incluya este tiempo libre y una nueva participación social (p. 5).

Hay muchos mitos y estereotipos con respecto a la etapa como se mencionaba a inicios de la investigación, suelen existir ideas irracionales, por la pérdida del rol que la sociedad les asigna por género, tanto a hombres como a mujeres suele afectar integralmente. En relación con lo anterior, las leyes que existen en el país, para la persona adulta mayor, trabajan temas que incluyen el tema de la jubilación es por eso por lo que:

La Ley 7935 la Integral para la Persona Adulta Mayor, entre los derechos más destacados son la preparación adecuada para la jubilación, integrarse y ser un ente social y activo en la sociedad. Asimismo, la Resolución N° 162 de la Organización Internacional del Trabajo, recomendación relativa a la Seguridad Social en el año 2001, establece que “todos los gobiernos deben de optar por fomentar medidas para que la

transición de la vida activa a la jubilación sea fácil y gradual y hacer finalmente más flexible la edad de derecho a jubilarse (CONAPAM, 2009, p. 57).

El CONAPAM (2013) menciona que el proceso de la jubilación se vive de diversas maneras, no en todas las personas ocurren de la misma manera, por esta razón, “todas las personas debemos de aceptar el apareamiento de esos cambios como parte del proceso de envejecimiento cuando ya propiamente establece la jubilación, pues nos ayudará a estar alertas para buscar medidas compensatorias, que favorezcan la adaptación a ellos” (p. 6). Desde que la persona se retira de su mundo laboral, pueden presentarse una serie de cambios en sus pensamientos y sus comportamientos, cuando la persona reaccione de manera negativa ante una situación de crisis es importante buscar las maneras adecuadas de cómo resolver el conflicto, que beneficien su integralidad.

Asimismo, el CONAPAM (2013) hace referencia al envejecimiento poblacional en términos laborales:

Uno de los cambios que tiene gran trascendencia es la jubilación o cese de la actividad laboral. Por ello es importante replantear nuevas metas contar con un proyecto de vida que incluya la utilización del tiempo libre mediante la participación social y la integración a otras actividades que llenen el espacio que antes ocupaba la vida laboral, que bien podría ser una actividad que requiera menor esfuerzo físico y responsabilidad, o un empleo de media jornada, si lo hay y que produzca una sensación de seguir siendo útil (pp. 10-11).

Es importante en el plan de la jubilación, pensar en retos personales y junto con un profesional en Orientación, realizar y trabajar el tema de proyecto de vida y el tema también de sentido del tiempo libre, tiempo de ocio y recreación, con el fin de que la persona tenga un rol activo en la sociedad, así como lo sentía la persona cuando estaba laborando. Todo depende del patrón de conducta que ejecute esa persona cuando esté en su jubilación.

Ahora bien, hay muchos mitos y estereotipos con respecto a la etapa como se mencionaba a inicios de la investigación, suelen existir ideas irracionales, por la pérdida del rol que la sociedad les asigna por género, tanto a hombres como a mujeres suele afectar

integralmente. Los roles se han transformado debido a la nueva masculinidad y la rotación de las labores y perspectivas en términos laborales con una mayor apertura a nivel en la sociedad, aunque hagan falta avances y cambios de paradigmas y hacer una gran deconstrucción social de lo que en años se ha venido interponiendo a esta gran población.

De igual modo, hay hallazgos en los estudios realizados en el CONAPAM (2013) donde mencionan que los roles han ido cambiando poco a poco, los sentimientos negativos cada vez son más comunes debido a todo lo que implica el trabajo en la actualidad justo a las crisis nacionales, entre los más destacados se encuentran: el vacío, la tristeza y la soledad en los hombres.

Kalache (citado por el CONAPAM, 2013) afirma que existen 3 etapas en la vida del ser humano que son: aprender, trabajar y retirarse. Ante lo mencionado anteriormente, para que se cumplan las 3 anteriores etapas es importante implementar una educación y aprendizaje continuo a lo largo de la vida y eso también que aplique en su jubilación, no hay límites para seguir aprendiendo toda la vida y darse la oportunidad de tener nuevos conocimientos.

El poder aprender a lo largo de la vida depende de las expectativas que tenga la persona mayor para su jubilación y como sus actitudes y comportamientos han influenciado su vida (estilo de vida). Eso dependerá de la ruta que pueda tomar en su proceso y pasar por el patrón más adaptable para su vida. Es por eso por lo que se mencionará el estilo de vida en la persona pronta a jubilarse.

Estilos de vida

Los estilos de vida en la adultez mayor, con el paso de la jubilación en la persona mayor, ocurre toda una adaptación a los tiempos y la rutina que antes ya estaba establecida, determinada por su trabajo. Es por eso por lo que es recomendable que sea con el propósito de establecer un envejecimiento saludable, con el único fin de obtener en su última etapa del desarrollo llena de calidad de vida.

De igual forma, es importante que las personas que pasan por su proceso de jubilación piensen en todas aquellas actividades que pospusieron que nunca se lograron culminar o realizar cuando estaban trabajando o solo le dedicaban el tiempo al trabajo. Cuando la persona tome en

acción todas actividades en su tiempo libre podrá llegar al punto máximo de la pirámide de las necesidades básicas humanas como lo llama Maslow en su teoría de motivación. Lo cual la persona obtendrá su satisfacción personal y su autorrealización, se dice que se logra en los últimos años o etapa de la vida, dadas las experiencias, enseñanzas y aprendizajes que ha obtenido a lo largo de su vida, ya que, además, será un cambio obligatorio hacer un uso diferente del tiempo, en cuanto a sus pasatiempos y actividades que le permitan seguir aprendiendo y desarrollando nuevas habilidades.

Olds, et al. (2018, párr. 3) mencionan que “following retirement, time no longer spent in work flowed mainly to household chores, sleep, screen time and quiet time (e.g., reading).” [el tiempo que ya no se dedica al trabajo se concentra principalmente en las tareas del hogar, el sueño, el tiempo frente a la pantalla y el tiempo en silencio (por ejemplo, lectura)].

Estos son algunos ejemplos en los que se clasificaría en actividades el patrón de conducta nombrado como luna de miel que según Torres (2017), en su artículo relacionado con el modelo adaptativo Atchley, “Se habla de luna de miel cuando la jubilación se concibe como unas vacaciones indefinidas. En estos casos la persona procura cumplir todas las tareas que había dejado pendientes; entre estas destacan los viajes, muy populares en los años inmediatamente posteriores a la jubilación” (párr. 12).

Mucho del tiempo que se toma la persona en su proceso de jubilación es la dedicación a su familia, pareja, hijos, etc. Asimismo, seguidamente se verán los vínculos formales e informales no sin antes olvidar que el estilo de vida junto con los vínculos permite interactuar con las personas según la personalidad y las actividades que desea realizar en su proceso.

Y debido a esas actividades su envejecimiento y su salud mental era considerada saludable y que se podía visualizar una mejoría en ello. Concretamente los estilos de vida y el cambio en los tiempos traen consigo cambios positivos personales. A esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) le llama envejecimiento saludable que lo conceptualiza como “proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante” (párr. 5).

Cuando se habla de cambios es importante rescatar que no solo son cambios positivos, sino que puede que existan en menor medida los negativos relacionados con la economía, problemas con la identidad, lo cual las personas suelen dudar de sí mismas y problemas como la ansiedad y la depresión. Las dudas existenciales entran en juego en el proceso de jubilación, las personas creen que ya no son buenas o aptas para cualquier otra actividad que en la vida se les presente o para desarrollar habilidades nuevas formas de invertir el tiempo. Otros de los cambios negativos son los problemas intelectuales, problemas comunicativos con sus vínculos formales (familiares, amistades, grupo de pares, vecindad, etc.). Por esta razón, es importante mencionar que dichos cambios mencionados anteriormente se parten como uno de los hallazgos encontrados en investigaciones. Se investigará si dicha adaptación a los vínculos tanto formales como informales suele suceder de esa manera o suele ser de una manera más pacífica, motivante y motivacional.

Los estilos de vida son un rasgo importante en el proceso de jubilación, ya que son anuentes a cambios y además en relación con las fantasías anticipatorias la persona puede soñar como le gustaría vivir y pensar en aquellas actividades o uso de su tiempo libre.

Vínculos formales e informales

Durante el proceso de la jubilación, la persona pronta a jubilarse se rodea de muchas personas, que la acompañan en su vida laboral, ya sea compañeros (as), amistades que se unen por muchos años, o personas que se conocen conforme pasan los años, a esas personas, en esta investigación, se les llamará vínculos formales.

Kalish (citado por Díaz, Montero y Solano, 2014) menciona que “las personas mayores desarrollan una red de apoyo informal, en las cuales se pueden recalcar los familiares, amigos y vecinos” (p. 33). Es por ese motivo que deben fortalecer los lazos familiares y de las amistades, ya que son de los apoyos más cercanos que posee una persona adulta mayor. En el proceso de jubilación que debe de recibir una persona cercana a su proceso, son de los temas que más se deben de rescatar, y complementar tanto con la motivación intrínseca y extrínseca, familia, salud y vida.

Los roles sociales en el proceso de jubilación, además, consisten en realizar acciones y optar por comportamientos que caracterizan por la personalidad a una persona, lo cual son esenciales en su transición y adaptación en los cambios que ocurren. Sin embargo, los vínculos informales en esta etapa se debilitan y las relaciones entre las amistades (Gutiérrez, 2009).

Además, (Gutiérrez, 2009) menciona que los vínculos informales, “se empobrecen respecto al periodo laboral y se reducen los contactos interpersonales en cantidad y sobre todo en la intensidad. La jubilación altera el esquema de relaciones familiares y sociales” (p. 31). Los cambios sociales en esta etapa son mayormente visibles debido al contacto intermitente, más con las amistades que rodeaban a la persona. Resulta ser un mito que, en el período de la vejez, las personas adultas mayores suelen ser un estorbo y muchas de esas veces se dan rasgos de violencia tanto física como psicológica donde intervienen factores económicos de pensión y, además, de sobrecarga para la familia.

Otro punto importante son los vínculos formales que intervienen en la persona adulta mayor pronta a jubilarse, y es que esos vínculos son importantes de igual manera que los informales, pero pasan a mejorar la calidad de vida de la persona adulta mayor como lo son instituciones que apoyan al bienestar personal de ellos y ellas.

Los vínculos informales son los establecimientos de diversas instituciones en el que la persona adulta mayor puede adaptarse y explorar sus habilidades, todas esas instituciones les rigen por objetivos claros fijando hacia las metas de las personas que asisten. Por ejemplo, el PAIPAM es uno de los programas y vínculos informales en el que la persona puede recurrir para vivir su jubilación y seguir en un proceso de aprendizaje y finalmente logre un desarrollo personal óptimo e integral. Además, se logra complementar con los vínculos formales, ya que existe la presencia de personas donde se pueden intercambiar ideas, pensamientos, habilidades, etc. Se pueden formar lazos de amistad diferentes donde los una o tengan una afinidad por realizar una misma actividad.

Durante la etapa de la adultez, ocurre la transición laboral hacia la jubilación, es decir, que se llega a la jubilación siendo aún personas adultas, ya que una persona adulta mayor se considera como tal hasta los 65 años según la OMS. Es una de las etapas más largas del desarrollo humano, donde la mayoría del tiempo de la etapa transcurre en el trabajo, con lo cual,

ciertamente, también, ocurren crisis importantes del período y que con el tiempo y la madurez se logran superar. Se conceptualiza la adultez y las divisiones de la etapa en media y tardía.

Concepto de adulto

Según Nassar y Abarca (1983), la persona adulta es aquella que tiene independencia, autonomía y es responsable en sus actividades cotidianas de la vida y sobre todo de las personas que la han criado, hay más tendencia a que sean padre y madre de familia en este período.

En la adultez media, según Gould (citado por Nassar y Abarca, 1983) se da cierta evaluación del pasado, con sentimientos de ansiedad y la toma de decisiones en sus vidas. Se considera la etapa más productiva del desarrollo humano y su edad está establecida alrededor de los 40 años.

La adultez tardía, es cuando en esta etapa se encuentran la mayoría de las personas en sus procesos de jubilación, es un período donde se encuentran necesidades y crisis como en cada etapa del desarrollo, pero, sobre todo, suelen aumentar. La crisis que describe la etapa de la adultez se debe a la penúltima etapa del desarrollo humano y tener cada vez mayor cercanía con la vejez. Con las dos etapas de la adultez mencionadas anteriormente, se hace referencia de que las personas con las que se trabajará en la investigación serán de la etapa adulta mayor, no más de 15 años de jubiladas, por ende, ya han pasado sus años realizando su jubilación.

La etapa de la vejez es la última etapa de la vida, la persona llega a su tiempo de jubilación y es tiempo de envejecer con calidad de vida. El envejecimiento es un proceso que la persona forja en sus deseos e intereses del quehacer después de retirarse laboralmente, es la etapa de prejubilación. Este es uno de los mayores retos de la persona mayor cuando se acerca la jubilación, tomar la decisión de jubilarse y pasar la crisis normal de la etapa. Dicho lo anterior, las transiciones son inevitables con la vida del ser humano suele ocurrir cuando se experimentan actividades nuevas en la vida como único fin de crecimiento normal del ser humano.

Transiciones

Rodríguez (1998) afirma que el término transición se engloba en la palabra crisis, transformación o cambio que es un proceso natural del ser humano, proporciona a la persona

un desequilibrio en su vida cotidiana, rompe su rutina y es un proceso en el que la persona tiene que acoplarse en un tiempo indeterminado. De igual forma, “Las transiciones como ocurren a lo largo de la vida existen tipos, que son la anticipada, no anticipada, persistente o crónica y por último la que no tiene un resultado esperado. Además, se divide en enfoques como la académica, de realidad laboral, intralaboral y vitales” Super (citado por Rodríguez, 1998, p. 149). En este caso, el enfoque vital se relaciona con dicho estudio, ya que hace referencia a que es una necesidad del ser humano, son transiciones extras, diferentes a las primeras que se dan en el ser humano, se dan mayormente en la etapa de la adultez y la vejez.

Entre algunos de los ejemplos son las de maternidad, donde se toma un descanso para tomar tiempo para la crianza de progenitores, la reincorporación al mundo laboral después de un tiempo de no realizarlo, o el paso de la vida laboral activa al retiro para dar paso al proceso de la jubilación, o pasar de un trabajo a otro, así como de ciudad a otra (Rodríguez 1998). El mismo autor habla sobre las crisis que se mencionaron al inicio de la descripción de las transiciones, sin embargo, plantea que entre la edad de los 55 a los 60 años la persona suele darse nuevos aires en su vida. Mientras que la edad de los 60 a los 65 son los años para la preparación al proceso de la jubilación.

Wang y Schultz (citado por Valero, 2015) menciona que en la transición que la persona adulta está realizando: “Las personas a menudo consideran sus necesidades y las necesidades de su familia, su lugar de trabajo y el ambiente extralaboral para hacer una evaluación global acerca de la jubilación” (p. 10).

Su jubilación gira en torno a mejorar la calidad del tiempo con sus familiares y es uno de los vínculos más cercanos que, en esos momentos, tiene un sostén que los impulsa a disfrutar del proceso que están por vivir. Tal y como arrojaron los resultados de dicha investigación se podrá detonar como un factor influyente en el proceso de jubilación. Es por ello por lo que la familia o amigos se considera un ente o factor determinante en el proceso de la jubilación, además desde inicios de las etapas del Modelo Atchley, desde que comienza su primera fase, hasta el punto de querer insertarse como persona activo y productivo en la sociedad debido a todos los avances que ha tenido a lo largo del proceso.

Todos los avances ante las crisis que presenta la persona mayor ante su acercamiento a la jubilación se darán de manera progresiva. Es decir que cuando es superada, viene acompañada con una nueva fuerza o fortaleza, una de ellas son las experiencias y los aprendizajes que han adquirido a lo largo de los años. Por ende, como lo menciona Erikson en el año 1950 en su teoría, es la sabiduría tras todos los años que han vivido. Es por eso por lo que se mencionará la crisis del desarrollo en la etapa de la vejez y como Erik demuestra todo un análisis en la etapa de “integridad del yo versus desesperación”.

Crisis del desarrollo en la etapa de la vejez

Es importante mencionar que en todas las etapas del desarrollo humano las personas tienen una crisis del desarrollo. Y no solo crisis, sino que, además, durante el curso de vida la persona vivencia una serie de transiciones de igual modo no es fácil adaptarse a cada una de ellas, sin embargo, existen estrategias que ayudan a las personas a salir exitosamente de ellas. No obstante, no solo estrategias, sino que la misma etapa del desarrollo viene acompañada de una fuerza innata que la persona adquiere al atravesar el período difícil.

En la vejez también existen crisis del desarrollo humano debido a la transición de actividad laboral a la jubilación lo cual es un período que transcurre con 5 años de anterioridad hasta el momento que llega su inactividad laboral. Esta crisis y la transición es acompañada de un proceso de jubilación lo cual existen instituciones y empresas donde lo brindan a través de talleres o incluso la misma persona crea un plan con una serie de pasos que dictan su proyecto de vida para su envejecimiento.

Sin embargo, con la preparación a la jubilación, las adaptaciones a las crisis y las transiciones permiten el crecimiento personal, ya que permite el desarrollo de nuevas habilidades en la vida, aprendizaje y enseñanzas de vida. El crecimiento personal en la adultez mayor atrae una mejor calidad de vida y la realización de sueños y actividades pospuestas en años anteriores, detalladamente relacionado con el modelo adaptativo de Atchley, en su patrón de conducta, actividad continuada.

De igual modo, la perspectiva que se tenga ante la transición en el proceso de jubilación es el resultado de cómo se vivirá la experiencia, Lozano (2009) menciona que “si una persona

vive la experiencia negativa la experiencia que ve es negativa, estancamiento y desesperanza” (pp. 33-34). De allí, la importancia del acompañamiento de un profesional que acompañe el proceso de jubilación y lograr experiencias positivas y disminuir las experiencias y perspectivas negativas y sobre todo los factores que puedan influir negativamente tanto en la persona adulta. Incluso de ahí también es importante los vínculos que pueda tener y crear la persona mayor, para que su proceso se vea mucho más acompañado, donde le refuercen sus gustos y metas, que logren impulsar día con día y supere sus expectativas de la jubilación.

En la crisis que vive la persona adulta mayor, aunque la adaptación a la jubilación y las etapas del modelo de Atchley no ocurran como esa persona lo había imaginado, hay que mantener una actitud positiva. Meza y Villalobos (2008) sostienen que “en la medida en la que la persona aprenda a asumir el desapego como algo natural, estará en condiciones de otorgarle a este período un nuevo valor, y esto resulta una oportunidad educativa” (p. 179). En el modelo se nos presenta una fase de desencanto donde se dan cuenta que las fantasías anticipatorias y las expectativas no son tal y como lo esperaban y surge una nueva perspectiva que impulsa a crear una nueva perspectiva de su vida como jubilada.

En la etapa de desencanto la persona mayor tiene un estado de desesperación en su jubilación al no saber cómo evolucionar y cambiar sus pensamientos con respecto a su proceso de adaptación. Además, de pensar si en verdad al dejar el trabajo su vida sigue siendo significativa y satisfactoria como lo era antes (Antonio, 2019). Es por eso por lo que se incluye a Erikson para determinar su teoría y ver cómo funciona la etapa de la vejez como lo podremos ver previamente.

Crisis relacionada con la transición del estadio “Integridad del yo vs desesperación”.

Hay una presencia de contradicción reflejada entre el deseo que tienen las personas de envejecer de forma saludable y satisfactoria y la preocupación o ansiedad que se presentan ante el declive de sus capacidades autónomas y la muerte (Izquierdo, 2007), se puede mencionar que es todo un equilibrio entre estos cuatro puntos importantes que expone el autor es una de las etapas donde se destaca en cierto con una autonomía e independencia en sus quehaceres de la vida diaria.

Erik Erikson en su modelo explica los diversos comportamientos de las personas en las etapas del desarrollo humano. Realiza una teoría del desarrollo psicosocial en el año 1933, donde presenta según Bordignon (2005), “una crisis dialéctica con cualidades sintónicas y distónicas de acuerdo con el desarrollo psicosocial de la persona” (p. 50). Esta teoría tiene mucha importancia en el presente estudio, ya que también toma en cuenta a las personas más significativas durante un momento determinante del ser humano. El autor Bordignon menciona que son:

Un elemento cultural en la formación de vida de las personas bien como una representación de la jerarquización de los principios relacionados con el orden social que interactúan en la formación cultural de la persona. Aunque sean personas adultas mayores, no quiere decir que no deban de necesitar el apoyo necesario para poder sobrellevar su transición laboral a su jubilación, incluso en su proceso de jubilación (Bordignon, 2005, p. 50).

Uno de los elementos fundamentales de la teoría es uno de los principales fundamentos de Erikson y es la adaptación y el ajustamiento, visto como:

Un yo fuerte que es la llave para la salud mental de las personas, lo cual deriva de una buena resolución de las ocho fases del desarrollo del yo con predominancia de las fuerzas positivas sobre las negativas (confianza versus desconfianza) (Bordignon, 2005, p. 51).

La octava etapa de la teoría de Erikson es la etapa de “integridad versus desesperanza o desesperación” todas las etapas de la teoría presentan diversas concepciones. Es una etapa en la cual tanto como en esta teoría como en el modelo adaptativo del estudio mencionan que la persona hace un análisis a sí mismo, tomando en cuenta aspectos de su personalidad y aceptando su historia de vida y de sus aspectos psicosociales y psicosexuales. “Realiza una vivencia más profunda sobre el amor universal realizándolo más como una experiencia que resume su vida y su trabajo” (Bordignon, 2005, p. 58). Se trata de personas que debido a su madurez han encontrado un significado de vida más amplio.

El autor Bordignon (2005) menciona que la vida de las personas que son mayores de 50 años que es como lo dispone la teoría, que la vida no puede ser desesperadamente no deseada, por todos aquellos significados que hace las personas a lo largo de los años. Las personas en su envejecimiento hacen una retrospectiva de su vida, de allí que busquen sus sueños, fantasías anticipatorias y objetivos vitales por cumplir en su última etapa de la vida.

La propia desesperación de la etapa número ocho de la teoría de Erikson es propiamente a todos aquellos cambios que sufren tanto en su vida laboral, como el proceso de jubilación. “La vejez supone enfrentarse con el desafío de mantener la “integridad personal”, como opuesto a la experiencia de “desesperación” promovida por el sentido de que la vida tiene escaso significado” (Gutiérrez, 2009, p. 7).

La persona es capaz de poder enfrentar su etapa y por medio de los pensamientos positivos y un proceso con introspección permitirá vivir la etapa de la mejor manera. Godoy (citado por Gutiérrez, 2009) menciona lo siguiente con respecto a la teoría de Erikson y su etapa de vejez: “si la persona adulta mayor se centra en los errores que cometió en su juventud y presenta una regresión nostálgica a otra edad anterior, no gozará de los placeres de la vejez y percibir su existencia como carente de sentido” (p. 27). Esta etapa es de las más reflexivas de todas las del desarrollo humano, sobre todo, a modo de reflexión de las etapas anteriores, mucho tiene que ver el sentido que le hayan dado para que como resultado pueda tener sentimientos de arrepentimiento o de satisfacción. Díaz et al., (2014) mencionan que en la etapa:

Las personas adultas mayores que han aprovechado y disfrutado las oportunidades en etapas anteriores frecuentemente disminuyen la ansiedad, logrando con mayor facilidad dar sentido a su vida, con discernimiento para elaborar sus objetivos, aspiraciones, enfrentar adversidades, reorganizar el tiempo e incorporar nuevas creencias y proyectos personales (p. 37).

Es importante mencionar que los objetivos vitales son determinantes en la jubilación, las personas adultas mayores logran direccionar mejor su estilo de vida y aclarar muchos puntos que antes parecían que no tenían sentido, lograr reflejar los últimos años de vida en un proyecto de vida y envejecimiento saludable hará una experiencia satisfactoria y con crisis y desventajas minoritarias.

En relación con lo anterior, la historia de vida en la etapa de la adultez mayor suele ser crucial en el proceso de envejecimiento permite crear una lógica en cuanto a las experiencias vividas y crear una lógica en cómo serán los próximos años de su vida, estableciendo rutinas diarias diversas. La historia de un adulto mayor permite crear recuerdos de años y valorar cada momento vivido y apreciar incluso a aquellos vínculos informales que se unieron con el paso de los años.

La desesperanza en la teoría se relaciona con el poco tiempo de vida que tienen al estar en su vejez y pasar por la jubilación, el temor y la desesperación por empezar una nueva vida diferente a la que llevaba, aunque, en el proceso de la jubilación haya toda una logística de planeación cuando la persona lo suele vivenciar por sí sola se crea desilusiones por no esperar lo mismo que en sus fantasías, como se menciona en las etapas de adaptación del modelo de Atchley.

Las desilusiones a través del proceso y las sensaciones de felicidad y de reconforte trae consigo actitudes que presupone enfrentar cada momento de la vida. Los seres humanos son seres de sentimientos y de emociones lo cual es inherente, diferentes autores nos mencionan cuáles son esas actitudes que tienen las personas mayores frente a la jubilación. A continuación, se presenta la perspectiva de Agullo-Tomas citado por Insua (2017, p. 7) y su posición.

Actitudes que toma la persona frente a la jubilación

Las actitudes son maneras en las cuales los seres humanos utilizamos en la vida cotidiana, con reacciones ante los comportamientos. Es por eso por lo que, al presentarse la jubilación, donde existe toda una preparación, la manera de actuar de una persona va a ser congruente con sus actividades. Uno de los siguientes autores, menciona una serie actitudes frente a la jubilación, Agullo-Tomas citado por Insua (2017, p. 7) señala las siguientes:

- **Rechazo:**

El comportamiento de la persona o los pensamientos ante la jubilación van a determinar su rechazo hacia la misma. La vida de una persona jubilada se ha llenado de muchos mitos y estereotipos, además, que las percepciones de la jubilación son diferentes y, por ende, suelen

variar de persona a persona y se ha logrado ver por medio de una construcción social como sin sentido, con un bajo estatus ante la sociedad y la calidad de vida de persona jubilada escasa.

- **Aceptación:**

Aceptar la etapa de la jubilación es un proceso complejo, pero, suele ser más complicado para aquellas personas que no saben el rumbo que tomar hacia ella, el autor menciona que estas personas con actitudes de aceptación son personas conformistas y resignadas, si bien la jubilación es una etapa inevitable, pero saber el rumbo de esta hará la adaptación más satisfactoria. La actitud de aceptación al proceso de jubilación es característico de aquellas personas que sean de un estatus social medio o bajo.

- **Liberación:**

La persona mayor puede considerar la jubilación como una liberación y pensar que es un premio al trabajo realizado. No obstante, este tipo de actitud tiene el riesgo de provocar aburrimiento y apatía por la falta de expectativas. Es en estos casos donde la labor con una persona orientadora es de gran importancia, al crear un proyecto de vida y desarrollar habilidades nuevas que le permitan mantener su jubilación saludablemente.

- **Oportunidad:**

En este caso significa que la persona desea jubilarse. Con la jubilación viene la posibilidad de poner en marcha proyectos y actividades que hasta entonces no se han podido realizar por estar trabajando. Es la jubilación vista en su sentido más positivo porque permite iniciar nuevas actividades. Las personas con actitudes de oportunidad se encuentran en un patrón de conducta de actividad continuada donde su mayor deseo es poder tener más potenciales que les permitan disfrutar de su etapa y no contraer ningún descanso o aplazar su ocasión.

- **Ambivalencia:**

La jubilación implica un proceso de adaptación y reorganización del estilo de vida, así como una resignificación de las funciones sociales, elementos que influyen directamente en el autoconcepto y el sentido de valía, por lo que puede significar una crisis de identidad para las personas adultas mayores que determinan su productividad con base a su perfil ocupacional.

Factores

Por otra parte, podrían mencionarse como factores como aquellas interacciones como el trabajo, el medio ambiente y las condiciones de organización, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, pueden influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo.

De este modo, según Lizaso, Sánchez de Miguel y Reizábal (2008) los factores más vulnerables en el proceso de la jubilación en la persona adulta mayor son “niveles bajos de ansiedad y depresión, buenas relaciones sociales, actividad física, buena salud y recursos económicos” (p. 303). En la investigación más adelante se podrá observar como la actividad física es fundamental en la jubilación y como se suelen aprovechar más los espacios de ejercicio durante este proceso. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que hay diferentes eventos personales que se combinan con el proceso de jubilación con la depresión y la ansiedad como lo es la viudez y la ida de los hijos del hogar. Las buenas relaciones sociales vistas en la presente investigación como vínculos formales fueron esenciales para la buena adaptación a la jubilación.

Debido al cambio de la rutina, existe un reacomodo en sus actividades de la vida diaria incluso los presupuestos, por ello, la actividad económica se ve afectada. Los ingresos serán menores y la pensión que recibirá se verá considerablemente afectada, en relación con esto, Sáenz (2020) menciona que en la jubilación:

Presuponen una serie de cambios tanto en el ambiente en el que se desarrolla la persona como en el ámbito de las rutinas como se mencionó anteriormente pero más que esos ámbitos la afectación más visible era la de la identidad y los factores que influyen tendrían en ese impacto de la identidad es la personalidad y de aquellas actividades de ocio en las que pensará o en las que disponga de su tiempo (párr. 4).

Asimismo, es claro que no solo afectan los factores externos a la persona como lo es el ambiente, su trabajo, sino que los internos tienen un peso importante en la toma de decisiones de las personas cercanas a la jubilación como lo es la personalidad, la cultura, el estilo de vida,

la motivación, la edad, la percepción. Leturia (1998) menciona que existen algunos factores que influyen en la adaptación al proceso de la jubilación entre ellos se destacan:

El gozar de buena salud, no tener problemas o deudas económicas, tener un buen nivel educativo, tener un estado civil de casado (a) y tener un rol activo en la sociedad y participar en actividades sociales como el tener vínculos formales que son los familiares o amistades y vínculos informales. (p. 10)

Existen otros autores que mencionan que las características socio demográficas son determinantes en el proceso, es decir, si provienen de zonas rurales o urbanas. Puesto que en las zonas rurales carecen de edificios grandes como lo hay en las ciudades, presentan una calidad de vida óptima, ya que se desplazan hasta lugares para suplir sus necesidades de la vida diaria, así como a centros educativos y donde dispensan alimentos como lo son los supermercados.

Poseen una vida más tranquila en cuanto que no hay tanta contaminación y existe una gran conservación de las zonas y especies.

La vida urbana suele ser más ajetreada por la cantidad de gente que hay, la contaminación en todos sus tipos, esta situación suele ser pesada y cansada para las personas, los recursos de educación, alimentación, etc., son más accesibles en cuanto a duración o cercanía. Es por eso por lo que se toma en cuenta mucho la zona y la forma de vivir para la adaptación a la jubilación.

Yanguas (1998) menciona que los sentimientos suelen ser uno de los factores más determinantes en la etapa de la jubilación, principalmente, afirma que es complicado para el género masculino y que genera estrés” (p. 4). Aunado lo anterior, en el estudio realizado por el autor, se encontraron factores determinantes “en el que se evaluó el estrés cotidiano, los problemas de la pareja, la salud, las relaciones sociales y la situación económica, puesto que, todas aquellas acciones previas que se realicen antes de la jubilación tendrán una repercusión en las acciones que se realicen ya jubilado (a). Además, como mencionan (Madrid y Garcés de los Fayos, 2000) puede que no todas las personas repercutan los mismos factores y que se reflejen en su comportamiento. Sin embargo, pueden ser de los más predictivos que se

esperarían que influyan en el estilo de vida de una persona pronta a jubilarse, entre ellas mencionan que es el sexo.

Así como puede que no influyan los mismos factores, ya sean a nivel positivo o negativo, hay que recalcar que tampoco los objetivos van a ir dirigidos a ser iguales. Puede que se ejecuten en una misma temática, enfocada en tiempo libre, ocio, actividades físicas, tiempo de familia, etc., es por eso por lo que en la investigación se trabajó con los objetivos SMART. Estos van en función de concretar las metas de las personas y desarrollarlas con esfuerzo y dedicación sin pasar desapercibida ningún objetivo. Es muy utilizado a nivel empresarial, pero están hechos en función de la facilidad que pueda tener una persona para plantear metas.

Objetivos vitales SMART

La jubilación es una etapa de propuestas nuevas y cambios físicos, sociales, psicológicos, etc., ante esto, las personas adultas mayores no deben de olvidar que el proceso de jubilación se puede regir por medio de los objetivos vitales, en esta investigación se tomarán en cuenta los objetivos SMART.

Al ser objetivos vitales y permitir el seguimiento de la vida y, sobre todo, un proyecto de vida, los objetivos que se plantea la persona siempre deben de ser descritos de una manera que sean prácticos y reales. Barea (2015) ejemplifica cómo se pueden realizar los cambios a la hora de plantear un objetivo, o cuando se generan pensamientos negativos, “Quiero dejar mi trabajo: Encontrar mi pasión” (párr. 4).

Encontrar objetivos claros y precisos en el momento de la jubilación suele ser complicado para ciertas personas, pues les resulta difícil poder planearlo. Hershey, Jacobs y Neukam (2002) mencionan que: the retirement, in contrast, often implies a period of newly found freedom, a time when hobbies and leisure activities can be pursued with increased vigor, intensity, and commitment [“la jubilación, implica un período de libertad recién encontrado, un momento en el que las aficiones y las actividades de ocio pueden perseguirse con mayor vigor, intensidad y compromiso”] (p. 165).

Sin embargo, se puede ver como la cita que nos mencionan los autores es muy relativo, debido al estado en el que quiera permanecer la persona pronta a jubilar y la podemos

ejemplificar por medio de los patrones de conducta que nos menciona Atchley en su modelo, puede que una persona pertenezca a la actividad continuada es el más pertinente de lo que mencionan Hershey et al., ya que el objetivo de ellos en su jubilación es buscar la distracción, el poder mantener activa la mente y el cuerpo en actividad.

LaPierre (citado por Hershey et al., 2002, p. 167) expone nueve categorías diferentes en las que se dividía la creación de objetivos en la jubilación:

1. Exploración:

Esta dimensión de la exploración menciona que las personas a jubilarse están centradas en la exploración de lugares, conocer lugares lejanos y sobre todo lugares específicos donde viajar.

2. Obtención de posiciones:

Las personas en esta dimensión suelen obtener nuevas adquisiciones para sus vidas que le produzcan satisfacción. Algunos ejemplos de posiciones es comprar un terreno con ganado, una casa, obtener un automóvil, o simplemente ir de compras.

3. Actividades de ocio:

Se centran en desarrollar y potenciar sus pasatiempos, desarrollar habilidades en un nuevo deporte, trabajar en las aficiones.

4. Ser capaz de relajarse:

Buscan mantener su felicidad y sus ganas de vivir la vida, disfrutan mucho el mantener una buena salud y la diversión.

5. Contacto con otras personas:

En relación con la investigación, el contacto con otras personas significa mantener la afinidad con los vínculos informales, estar en un trato cercano con las personas familiares, fortalecer el matrimonio (si aun cuenta con su pareja) y conversar con amistades lejanas.

6. Contribuciones a las demás personas:

Son personas que se interesan por la caridad y el dar, ayudan en voluntariados, están a disposición de otras personas.

7. Espiritual y trascendental:

Tienen un acercamiento con un ser supremo en lo cual dedican su tiempo a la espiritualidad, de crecer como persona.

8. Estabilidad financiera:

Aunque sea uno de los factores que más hablan los autores que intervienen en el proceso de la jubilación, al tener ingresos más bajos debido a su pensión. Para ello, mencionan los autores tener un buen manejo del dinero y de las inversiones, no tener ninguna deuda.

9. Otros objetivos vitales que hacen referencia a comenzar:

La preparación para el proceso de jubilación a partir de una edad de 45 años donde permita realizar más actividades en el hogar, pensar en contraer matrimonio.

Tras denotar la clasificación que realiza el autor, podemos ver que, aunque se haya tomado esta clasificación y la de los objetivos vitales SMART, la claridad que suelen poseer cada uno de ellos para alivianar el trabajo de plantear objetivos y de tomar decisiones, Hershey et al., mencionan que “el tener una mayor claridad de los objetivos vitales de la jubilación, suele ser un predictor significativo de los comportamientos de planificación adaptativa” (p. 176).

Aunado a lo anterior, es de vital importancia el direccionamiento que se realiza para con la persona orientada y apoyar en la distribución de su tiempo y, sobre todo, la planificación que desea tomar en cuenta a lo largo de los años como persona jubilada. Anteriormente, se pudo especificar que las categorías en las que clasificaban LaPierre permiten un mayor direccionamiento en actividades que puede hacer uso la persona tomando en cuenta sus años pasados, sus gustos y su historia de vida.

Por otra parte, Barea (2015, párr. 5-6) habla acerca de los objetivos SMART y realiza una explicación sobre lo que significan sus siglas y sobre todo como lo puede formular una persona para aclarar sus objetivos en un momento de su vida. A continuación, se mencionan:

- **Específico (Specific):**

Es un objetivo específico, los objetivos deben ser concretos.

- **Medible (Mensurable):**

Puede ser medible, debe haber alguna forma objetiva de saber que se ha logrado.

- **Alcanzable (Achievable):**

Es alcanzable, hasta ahora no vale como objetivo volar como Superman o el teletransporte.

- **Realista (Realistic):**

Deben ser objetivos realistas. Por ejemplo, ser campeón del mundo es algo alcanzable, y también, puede ser realista, si es algo que se ajusta a tu realidad personal. Los objetivos deben ser difíciles y retadores, pero no imposibles. Si el objetivo es muy fácil, la persona no estará motivada, y si no es realista, le llevará a la frustración.

- **Tiempo (Time):**

Programado en el tiempo, se debe proponer un plazo de tiempo.

El autor menciona con interrogantes algunos de los ejemplos o propuestas que determinan con mayor facilidad como poder redactarlos, así con cada sigla del SMART o su acrónimo:

- **S:** ¿Cuál es tu sueño? ¿Cuál es tu meta? ¿Qué es lo que realmente quieres?
- **M:** ¿Cómo podremos saber que lo has conseguido? ¿Cómo vamos a medir los resultados?
- **A:** ¿Qué necesitas para conseguirlo? ¿A quién necesitas? ¿Qué habilidades necesitas lograr para ello?
- **R:** ¿Qué puedes hacer tú para conseguirlo? ¿Qué puedes hacer más que no hayas hecho hasta ahora? ¿Qué te lo impide?

- **T:** ¿Cuándo te gustaría haberlo logrado?

Todas esas interrogantes ayudan a la persona a crear una guía más específica y clara cuando plantea sus metas, aunque es importante que un profesional la pueda dirigir, ya que por sí sola pueda tener cierto desconocimiento de SMART, sin embargo, es importante mencionar la importancia de la disciplina durante el proceso de adaptación a la jubilación.

Como profesionales de la disciplina es de relevancia crear planes que puedan sustentar la preparación a la jubilación, con conocimiento y sabiduría en temas que se puedan ligar al mismo proceso. Cada profesional tiene su esencia y su nivel de profesionalismo, por lo que los planes pueden variar de persona a persona o incluso desde los lugares donde se laboran. En este punto, lo más importante es innovar en temas que puedan ser exitosos y poseer creatividad de cómo ayudar a las generaciones y sus necesidades.

Orientación en el proceso de la jubilación

Sirlin (2007) hace referencia a algunas temáticas que son importantes tomar en cuenta en el tema de la protección a la persona adulta mayor que está en su proceso de jubilación que se menciona a continuación.

En primer lugar, están dirigidas a que la población adulta mayor obtenga una buena calidad de vida y sobre todo trabajar desde el principio de la prevención, trabajar con anticipación con las personas que no logren afectar a su salud, la vida, la independencia o derechos. Permite estimular la creatividad por medio de la exploración de nuevas habilidades, autoestima y sus componentes, sentido de vida, una integración y productividad social y personal, dinámica familiar y social y promover una imagen positiva de la vejez.

De igual manera, la protección a la persona adulta mayor en este proceso se debe de enfocar desde todas las áreas que componen el Círculo de Bienestar Integral. Las áreas del Círculo son: físico, emocional, social, ético espiritual y vocacional. Estas áreas en las vidas de las personas tienen un objetivo claro y es según Mata (2015) “para favorecer el desarrollo de fortalezas ante los factores de riesgo” (p. 74).

Por lo que se refiere a la relación entre el envejecimiento y la jubilación es importante mencionar que Ciano (2009) expone el nuevo modelo de envejecimiento activo, relacionado con la toma de decisiones que realiza el ser humano a lo largo del ciclo de vida. Asimismo, resalta que no solo los adolescentes y los adultos realizan toma de decisiones importantes.

A continuación, se menciona que el modelo que propone la autora, no solo se basa en el envejecimiento y jubilación, sino que se realiza un enfoque más allá, por ejemplo, desde el área vocacional del Círculo de Bienestar Integral, como así lo menciona ella, “Modelo Teórico Operativo en Orientación, se concibe a la Orientación Vocacional Ocupacional como un proceso continuo a lo largo de la vida” (Ciano, 2009, p. 226).

La vida está llena de transiciones importantes y, sobre todo, de momentos que permiten el aprendizaje y crecimiento personal de las personas, es por eso por lo que Zarebski (citado por Ciano, 2009) hace referencia a que especialmente en la etapa de la adultez mayor realizan más cambios radicales debido a la transición del trabajo a la jubilación. El autor ve la jubilación y la vejez como aquel momento en el que la persona adulta mayor no solo es sedentaria e inactiva laboralmente sino como aquellas que se realizan en su abuelidad, se encuentran en su patrón de conducta de actividad continuada y luna de miel, viajando, estudiando y son personas activas en la sociedad. Es necesario resaltar que Ciano (2009) resalta la importancia de la Orientación en las etapas del desarrollo humano y menciona que:

Desde que la orientación dejó de ser concebida como un hecho puntual en el momento de transición de la escuela media a la universidad, y asumió la característica de un proceso continuo en el que se puede intervenir de modos diferentes a lo largo de la vida, comenzó a utilizarse en otros grupos poblacionales. Se incluyeron jóvenes adultos, a sujetos que se encuentran en situación de pre jubilación o jubilación y a la denominada tercera edad (p. 226).

La persona orientadora tiene una misión importante con las personas adultas mayores, durante el proceso de jubilación y según Torres (2018) “ayudar a una persona a aceptar esta nueva etapa y a encarar su futuro de forma positiva” (párr. 1). A lo largo de la carrera de Orientación se ha visto como estudiantes realizan pasantías o prácticas supervisadas en lugares del ámbito en el que se desarrolla la disciplina, el autor cuestiona la importancia de invertir en

recursos tanto materiales desarrollados por profesionales en Orientación y como humanos como la contratación de personal para desarrollar talleres de preparación a la jubilación.

Torres (2018, párr. 23) menciona cinco puntos importantes que los y las profesionales en Orientación deben de tomar en cuenta a la hora de la realización de los procesos de jubilación para promover una mayor adaptación en la fase de la jubilación y son los siguientes:

1. Roles desempeñados:

El rol que se cumple en la familia, con vínculos informales como lo son las instituciones públicas y privadas que acompañan a la persona en su proceso de jubilación.

2. Miedos:

Actuales y aproximados basados en la etapa de la vejez.

3. Actividades e intereses:

Pasatiempos, actividades de ocio, hobbies, gustos.

4. Gestión del tiempo y la planificación:

Planificadores, alarmas, aplicaciones tecnológicas de recordatorios y apuntes.

5. Información:

La información que menciona el autor como un punto importante tiene que ver con los siguientes aspectos determinantes que son (recursos, cambios físicos y psicológicos y mayor autoconocimiento), el poder trabajar componentes de la autoestima (autoconcepto, autoimagen, autorrealización).

Son elementos básicos que son propios de la disciplina de Orientación y que las personas profesionales están dispuestas a trabajar y mejorar con la persona que se atiende. Lo más importante es poder brindarle las herramientas necesarias y que pueda tomar las decisiones pertinentes y adecuadas para su futuro y logre un bienestar integral. Para ello, existen unos

objetivos de la Orientación que se toman en cuenta para una persona que está rumbo a su jubilación.

Objetivos de la Orientación hacia la jubilación

La disciplina de la Orientación en el proceso de jubilación realiza objetivos determinantes para el futuro de la persona adulta mayor. Por lo que Torres (2018, párr. 24) menciona cuatro objetivos en los que se basa:

- Aportar información suficiente que permita afrontar con más conocimiento con herramientas específicas la orientación en la transición en procesos de jubilación. Panfletos con información de cursos que se realizan en entidades públicas y privadas, específicamente, para personas en proceso de jubilación, jubiladas o en general personas adultas mayores.
- Favorecer la reflexión sobre esa realidad y ese momento vital para ser capaces de orientar fomentando la calidad de vida las personas futuras a jubilarse.
- Entender la jubilación como otro momento en el cual las personas tienen que llegar, es un proceso natural y normal, solo que como otras etapas llegan con particularidades propias. Otro, ni más ni menos, que otro momento del desarrollo, con grandes posibilidades para el desarrollo y el crecimiento personal.
- Conocer, para poder afrontar, aspectos psicosociales del envejecimiento, desasociado el significado de jubilación a las características culturales prejuiciosas del envejecimiento, tales como pasividad, inactividad, pérdida de estatus y poder, asimismo, afrontar con seguridad los temores e incertidumbres posibles, de las personas que viven esta etapa.

Capítulo III

Referente metodológico

Paradigma

El presente estudio se desarrolló bajo el paradigma naturalista. Se enfocó en comprender cómo sucede el fenómeno, y lograr interpretar la realidad de acuerdo con lo que se observa y se percibe. En este caso particular, se pretende comprender, el fenómeno del proceso de la jubilación, así como los factores que intervienen y se evidencian por medio de la experiencia de cada persona, lo que favorece la construcción de su propia realidad.

El paradigma naturalista, se nutre del proceso de la generación de información que luego se fundamentará en teorías e hipótesis. Al ser un paradigma dinámico, toma en cuenta todas aquellas interpretaciones de la realidad de las personas participantes, para que posteriormente dichos comentarios se fundamenten en categorías de análisis.

En este caso, en particular, fue importante conocer cómo fue el proceso de jubilación en las personas adultas mayores para comprender los factores que influyeron. Las experiencias de cada una de las personas fueron puntos determinantes, para poder responder a las interrogantes que se formulan en la investigación. El ambiente laboral, las redes de apoyo, los pensamientos, así como los objetivos vitales y fantasías anticipatorias permitieron comprender el proceso de la jubilación y la realidad de lo sucedido.

En el marco de este paradigma se escoge el enfoque cualitativo, pues al tener como características la subjetividad y la interpretación que se tuvo de las experiencias de cada persona va a permitir tener un amplio bagaje de información, de forma que todas las respuestas fueron válidas y sobre todo tuvo un significado tanto personal como social (Ramírez, Arcila, Buriticá y Castrillón, 2004).

Por otra parte, el enfoque cualitativo permitió obtener los resultados y los significados por medio de las personas participantes, a través de las técnicas de generación de la información, cuyos datos generados no serán reducidos a valores numéricos.

Siguiendo con el paradigma, según Hernández (citado por Ramos, 2015) afirma sobre uno de sus principios que:

Existe una interacción entre el investigador y el objeto investigado, en la investigación se involucra a los miembros del grupo o la comunidad en todas las etapas del estudio, en especial, en la intervención que busca generar los cambios planeados. En esta relación juegan un papel trascendente los conocimientos del investigador y las vivencias y habilidades de los miembros del grupo investigado (p. 13).

Al tomar en cuenta las experiencias, las opiniones y la relación sujeto- objeto, este posicionamiento permite dar una mayor comprensión, para formar el procedimiento correcto que requiere la investigación. El rol de las personas participantes debe de ser importante al igual que el de la persona investigadora. Es así como, es fundamental establecer una conexión con la población adulta mayor. Establecer rapport con cada participante de la investigación, para obtener una relación más cercana y de confianza. Una relación empática entre los participantes, la investigadora, y visibilizar la importancia de los relatos que hagan cada partícipe como una parte importante en la vida.

Este paradigma, naturalista es ambicioso, siempre se centra en observar detalladamente las realidades y diversos fenómenos, explorar cómo suceden, con otras poblaciones en otras épocas y describe cómo sucede eso que se está investigando. Tal y como se desarrolla en la presente investigación, se comprendió la realidad del proceso de la jubilación minuciosamente, con personas adultas mayores jubiladas.

Por ello, es importante según lo menciona Ramírez et al. (2004) en su exposición, este paradigma busca conocer la realidad y concebirla subjetivamente por medio de la relación práctica y teoría, lo cuales son dos aspectos importantes que van de la mano y que uno sustenta al otro, es como un círculo de funciones que cumple dicho paradigma, ya que es flexible ante las circunstancias que se puedan dar. La teoría menciona que no todas las personas vivencian el proceso de la jubilación de la misma forma, en cuanto a: experiencias, fenómenos y realidades, así como las etapas por las que atraviesa según el Modelo Adaptativo.

En dicho paradigma, resaltan criterios de calidad que no se pueden dejar de lado en esta investigación, tales como la credibilidad y la subjetividad. La credibilidad es importante, ya que se trabaja desde lo que las personas están compartiendo, “creyendo” en las experiencias y momentos que se comparten abiertamente, esto se logra por medio de las observaciones prolongadas, entrevista semiestructurada o grupos focales como lo indica Rada (2006), son técnicas de generación de la información, que permiten compartir experiencias en su aplicación. Todas las respuestas generadas, se esperan que sean de carácter verídico lo cual se respalda por medio de las notas y citas etnográficas que se obtengan.

Tanto este paradigma como la investigación realizada se sustentan en las premisas ontológicas, metodológicas, epistemológicas y axiológicas. Se menciona, primeramente, la ontológica, pues la experiencia fundamenta la realidad que viven las personas adultas mayores ante el proceso de la jubilación y, sobre todo, el aprendizaje que tuvieron y que se ha interiorizado. Las personas adultas mayores vivencian su proceso de jubilación de manera diferente, suele tener influencia el lugar de proveniencia, ya sea si es de una zona urbana, donde el estilo de vida que vive una persona en la zona urbana no es igual que una persona en la zona rural, la vivencia es diversa, los factores y los patrones de conducta que intervienen serán distintos.

Desde la premisa epistemológica y en relación con el paradigma, el conocimiento del proceso de jubilación se realizará a través de la aplicación de las técnicas de generación de la información, como lo son las entrevistas semiestructuradas y los grupos focales que en ellos se enfrentan perspectivas con respecto a los factores que determinan el proceso de la jubilación. Las cuales permiten obtener información de varias fuentes que lleven a verificar las opiniones que tienen las personas adultas mayores de factores que intervienen en el proceso de la jubilación, destacando para esta investigación, vínculos formales e informales, que suelen involucrarse en las personas adultas mayores antes o después de su jubilación.

De igual importancia, se encuentra la premisa metodológica en la investigación, la metodología utilizada es coherente con el paradigma, enfoque, método y el tipo de estudio, por lo que permite realizar categorías de análisis para obtener un orden de la información, clasificar los datos y, sobre todo que logre responder a los propósitos planteados. Además, la información

obtenida se analizará por medio del proceso que plantean Taylor y Bogdan en el año 1987 y que aún sigue vigente.

Seguidamente, se encuentra la premisa axiológica, los principales valores en los que se centra el estudio a realizar son: la responsabilidad tanto de la persona investigadora como de la institución para aplicar las técnicas de generación de la información, además en el cumplimiento de las acciones o labores que se tengan programadas en la investigación. Por otra parte, el respeto por las opiniones entre participantes en la aplicación de los grupos focales y de la investigadora hacia los participantes en las entrevistas a realizar.

Método

El estudio realizado, utilizó el método fenomenológico, Rodríguez y García (citado por Monje 2011) mencionan que hace énfasis “referente a lo individual y que la experiencia subjetiva: de ahí que se considera que la fenomenología es la investigación sistémica de la subjetividad” (p. 114).

Este método toma en cuenta las experiencias de la vida cotidiana de las personas, las actividades básicas de la vida, como aseo personal, alimentarse, dormir, desplazarse, vestirse, hacer las tareas de la casa tanto en aseo como en la ejecución de las compras e incluso la medicación, todas esas tareas son ejecutadas con un objetivo previamente reflexionado por la persona. Asimismo, otras actividades extras, como asistir a un programa donde desarrolle y potencie el envejecimiento saludable, compartir con otras personas, pasear o fijación de una meta.

A lo largo de la vida en cada etapa del desarrollo humano, las personas se involucran con otras, ya sean del núcleo familiar, así como amistades que surgen en momentos determinantes de la vida. Es por eso, que en la etapa de la vejez los vínculos siguen, a esos vínculos se les pueden llamar vínculos formales e informales. En los vínculos formales podemos encontrar las amistades y familia y en los informales lo que son instituciones públicas y privadas que acompañan a la persona adulta mayor en el desarrollo de su jubilación.

En este método, se pueden aceptar los comportamientos individuales que pueden ser subjetivos de los seres humanos ante su cotidianidad, son acciones constantes, repetitivas y con

un fin, el holismo, que se enfoca en los fenómenos y la realidad como un todo, cómo cambian, cómo han iniciado, de dónde surge y sobre todo el significado de los fenómenos.

En una investigación cualitativa la investigadora les brinda una gran importancia a las personas participantes del estudio, para explotar todo el potencial y descubrir la mayor información posible. Ante la constante evolución y estudio del fenómeno, se pueden intercambiar y obtener perspectivas variadas e interpretaciones diversas, para canalizar profundamente la información y comprender de una mejor manera como sucede, pero, mayormente, responde al comportamiento humano y refuerza la cultura en la que se desenvuelve un grupo de personas.

Diseño

El diseño seleccionado y apropiado para la investigación es el diseño narrativo, retoma aspectos de las experiencias de las personas participantes. Como su nombre lo menciona se encarga de narraciones de un fenómeno experimentado, realizando una autobiografía o una biografía, donde la investigadora redactó lo sucedido de una manera atenta y subjetiva de lo que se escucha. En el estudio fue de gran importancia, ya que permitió investigar ampliamente el proceso de adaptación y además para reconocer los factores inmersos en el proceso. La expresión de sentimientos de cada una de las personas permitió lograr una mayor comprensión e interpretación con los hechos. Es un diseño, donde de acuerdo con el enfoque cualitativo, es flexible, ya que construye el proceso de la indagación a medida que transcurren los hechos.

En las narraciones alcanzadas que fueron por medio de entrevistas y grupos focales se debió de cumplir con los criterios de la calidad que establece la investigación cualitativa (la credibilidad y la subjetividad), y la comprensión de cada uno de los hechos que se comenta forman parte de una persona o un grupo, observando si, coinciden en sus experiencias y perspectivas. Si se realiza de una manera grupal, es importante que la persona investigadora por medio de las narraciones realice un contraste de la información obtenida en el proceso de análisis y se logren comparar unas con otras, siempre y cuando se respete cada narración y comentario realizado.

Personas participantes en el estudio

El grupo participante en el estudio fue seleccionado como una muestra de casos-tipo. Esta modalidad utilizada en la investigación se eligió considerando el tema a indagar, el método y paradigma utilizado, ya que como mencionan, Fernández, y Baptista (2014) lo más relevante es que:

Su propósito es “analizar los valores, experiencias y significados de un grupo social se utilizan en investigaciones cualitativas y en estudios con una perspectiva fenomenológica. Se utiliza en donde los participantes muestran condiciones o características particulares” (p. 397). La población elegida se basó en los siguientes criterios de inclusión:

- Con cuatro personas adultas mayores, dos hombres y dos mujeres.
- Que tengan edades entre los 65 y los 85 años.
- Que asistan al PAIPAM.
- Que sea una persona activa en cuanto a sus pasatiempos y tiempo de ocio.
- Que sea una persona jubilada por un periodo máximo de 15 años.

Procedimiento para la selección de las personas participantes

Después de realizar el sondeo necesario por medio de los chats de facilitadores del PAIPAM en el WhatsApp de cada grupo del Programa, para la identificación de los y las participantes en la investigación se pudo hacer una selección entre aquellas personas que mostrarán anuencia a la participación de la investigación y cumplieran con los requisitos descritos con anterioridad, por lo que como investigadora se procede a conocer a las personas y realizar un primer encuentro creando un espacio de diálogo para desarrollar rapport y confianza. Posteriormente, se explicó en qué consistía el proceso, se conversó de las técnicas de generación de la información y sus aplicaciones y qué condiciones de confidencialidad existirían. Luego para elegir cuatro personas adultas mayores, específicamente estudiantes del PAIPAM en su condición de personas jubiladas. Las personas participantes del estudio fueron cuatro personas adultas mayores, específicamente estudiantes del PAIPAM en su condición de personas jubiladas. Las personas presentaron los criterios de selección adecuados para la investigación según lo indicado en la ficha y el sondeo en el que participaron, se seleccionó a dos mujeres y

dos hombres con edades que van desde los 69 hasta los 78 años (Ver tabla 1), todos vecinos de la provincia de Heredia. La selección de hombres y mujeres en la investigación permite contrastar la vivencia de ambos en el proceso de jubilación y ver la influencia de los factores dependiendo del género.

A continuación, se muestra la tabla con la caracterización de las personas participantes con sus respectivos seudónimos.

Tabla 1

Características de las personas mayores participantes de la investigación

Participante 1	Participante 2	Participante 3	Participante 4
Hombre	Mujer	Mujer	Hombre
12 años de jubilado	10 años de jubilada	8 años de jubilada	11 años de jubilado
74 años	70 años	69 años	78 años
Seudónimo: J.B.	Seudónimo: M.C.	Seudónimo: S.A.	Seudónimo: G.F.

Nota: Elaboración propia.

Se seleccionó esta cantidad de personas por las características metodológicas del estudio y de las técnicas de generación de la información, ya que se puede realizar una mayor indagación y aprovechamiento del tiempo invertido por los participantes. Además, es de mayor facilidad aplicarlas debido a la modalidad virtual en cualquiera de las dos técnicas. Otra de las características metodológicas del estudio en relación con las personas participantes es el poder encontrar los significados más importantes y relaciones entre los datos de las técnicas de generación de la información.

Entorno de los y las participantes

La institución donde se realizó dicha investigación es el Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor, más conocido como el PAIPAM. Es un Programa de extensión de la Universidad Nacional y está en beneficio de lucha y en pro de la autorrealización de sus integrantes. El objetivo general del PAIPAM es contribuir a la recreación y desarrollo de una nueva imagen de la persona mayor, que se base en el envejecimiento activo como fundamento de su accionar en todas las áreas del quehacer universitario. En el Programa se abordan las áreas integrales del ser humano para mejorar la calidad de vida. Según León (2011) menciona que “el programa integra todas las áreas del quehacer universitario como la docencia, la extensión, la investigación, la producción y la vinculación externa con el fin de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población adulta” (p. 51).

Dicho Programa se encuentra ubicado en Heredia Centro, en la Avenida 1, Calle 9, en la Universidad Nacional de Costa Rica. Se localiza en el primer piso del edificio Centro de Estudios Generales, Sede Omar Dengo (Universidad Nacional, 2013). El Programa es únicamente para personas adultas mayores, que quieran mantenerse activamente en su envejecimiento, por medio de los cursos que imparte durante el año. Las temáticas son diversas; artesanía, manualidades, actividad física como natación y cardio dance. También, hay cursos que potencian la salud mental como estimulación cognitiva y ajedrez, otros son cursos motivacionales, aprendizaje de nuevos idiomas, técnicas de pintura, entre otros.

El único requisito para ingresar es ser mayor de 65 años hasta los 85 años. De acuerdo con la matrícula realizada cada inicio de año en los diversos cursos se conoce que al Programa asisten 300 personas adultas mayores. El Programa cuenta con personas docentes que trabajan Ad Honorem, por lo que unas son jubiladas. Asimismo, cuenta con la directora, una gerontóloga que brinda cursos en el Programa y un proyectista de ACIS (Abriendo Caminos Intergeneracionales para la Sostenibilidad) quién es gerontólogo. Parte del apoyo también es recibido de una secretaria del Centro de Estudios Generales que apoya tanto el Programa como a los y las docentes del centro. Por otra parte, cuenta con una estudiante asistente de la carrera de Planificación Económica y Social, cuatro estudiantes asistentes de la carrera de Orientación, uno de la carrera de Psicología, los cuatro estudiantes asistentes de orientación y la estudiante

de psicología suelen brindar atención individual a la población del Programa cuando así lo soliciten.

Tabla 2

Temas a explorar

Temas a explorar	Unidades temáticas
<u>Adaptación:</u> en el proceso de la jubilación, la persona adulta mayor, establece una nueva rutina diaria, ya que por muchos años laborales realizó una determinada actividad. Cuando finalmente se establece en su última etapa del desarrollo, toma en cuenta aspectos o escenarios que antes no eran de importancia y crea un mayor interés, por lo cual, posiblemente, exista una dificultad de adaptarse si no toma en cuenta las herramientas necesarias para hacerlo.	Los vínculos, son parte de los factores que influyen en el proceso de adaptación a la jubilación de las personas adultas mayores, es por eso por lo que Llanes, et al. (2015) lo define como: aquellas condiciones sociales favorables o adversas que influyen en el bienestar general en un sentido o en otro. La cantidad y calidad del vínculo interpersonal de las personas adultas mayores en su interrelación con la comunidad nos puede decir cómo funcionan socialmente (párr. 11).
Acerca de la adaptación, Torres (2018) menciona que: No solo consiste en encontrar la satisfacción en la etapa de la jubilación. Tampoco en modificar actitudes, costumbres y creencias; en definitiva, no depende solo de si nos transformamos psicológicamente.	<u>Vínculos formales:</u> son aquellas instituciones y políticas que apoyan a la población adulta mayor, en temas de unión y aproximación social. “pueden ser parte de un centro de salud, comunitarias, de una iglesia, o ser parte de programas gubernamentales” (CONAPAM, 2008, p. 83).
Depende también, de los recursos a los que tenemos acceso y, especialmente, de si se cuenta con una red de apoyo, ya sea basada en la propia familia o en amistades (párr. 2).	<u>Vínculos informales:</u> los vínculos informales también tienen relación con la aproximación social. La única excepción es que: “estos están constituidos por la familia, seguido del

grupo de amistades, así como personas cercanas que colaboran con el bienestar de la persona” (Díaz et al., 2014, p. 38). La familia es uno de los centros de comunicación y apoyo más cercanos al ser humano. Es por eso por lo que en el tiempo de la jubilación se debe de aprovechar del tiempo libre con los miembros de la familia, según lo menciona Leturia (1998) “no influyen en la actitud de expectativa hacia la jubilación” (párr. 20).

Las personas durante las etapas de la vida desarrollan una serie de vínculos tanto con personas como consigo mismo (a). Por ello, la sexualidad juega un papel importante en el proceso de jubilación. Desde la vida de pareja, el estado de salud y autocuidado.

El interés sexual no se pierde con la edad, es una necesidad básica. Una persona no es asexuada al llegar a la vejez, es una condición que permanece a lo largo de la vida (CONAPAM, 2013, p. 7).

La expresión de los sentimientos a través de la compañía y de las manifestaciones físicas de afecto como los besos, abrazos, caricias, así como la posibilidad de enamorarse, o tener otras formas de convivencia como casarse (CONAPAM, 2013, p. 8).

Patrones de conducta: los patrones de conducta son actitudes que suceden en la fase de la jubilación del modelo Atchley, lo cual se puede combinar más de una en una sola persona.

De acuerdo con la adaptación, es importante crear una relación entre adaptación y patrones de conducta, en la etapa de la jubilación, lo cual en una misma persona pueden combinarse con sus patrones, y parte de una toma de decisiones, y, posteriormente de adaptarse a ese o esos patrones que la persona recorrió.

Luna de miel: la jubilación como una vocación indefinida. Se procura cumplir todas las tareas que había dejado pendientes, como viajes. El concepto del término de luna de miel vista desde el modelo permite a la persona desde los primeros meses después de la jubilación utilizarlos para realizar viajes o actividades. “La persona trabajadora se siente de vacaciones y realiza sus actividades sin ninguna presión” (Fernández, 2016, párr. 2).

Actividad continuada: se sustituye la rutina laboral por otra distinta, incluye actividades de ocio, además de otras cotidianas. Además, Diez (2019) hace referencia que: la jubilación sería una prolongación de la etapa anterior, donde el individuo llevaría a cabo todas las actividades de ocio que realizaba antes de jubilarse, pero ampliando el tiempo destinado a estas, ya que al no tener que trabajar, contaría con más tiempo libre. Se establecería una nueva rutina (párr. 9).

Descanso: en este patrón “el número de actividades a realizar se reducirían al máximo. Suele darse, sobre todo, en aquellas personas que han trabajado mucho y de forma intensa” Diez (2019, párr. 10).

Fantasías anticipatorias: Czubaj (2011) menciona la construcción de expectativas que la persona adulta mayor realiza con respecto de cómo será la vida de jubilado (a), estando en un estado activo todavía.

Fantasías diurnas: Soñar despierto. Son formas de actividades en las que el sujeto crea un propio mundo distinto de los demás, para refugiarse en él y dar imaginación a sus frustraciones. En ella, suele sublimar la propia vía de los deseos íntimos. Suele anticipar el futuro o suele buscar refugio huyendo de las incomprensiones del mundo real y objetivo. El protagonista es siempre el propio sujeto.

Fantasías desiderativas: Mediante esta satisfacemos de manera recompensada nuestros propios deseos. Se percibe claramente que lo deseado es diferente del mundo exterior; es un refugio frente a la realidad.

Fantasías del temor: Cuando el mundo real nos mete miedo, o tenemos miedo de enfrentarnos a él, surge la fantasía del temor. El miedo puede ser muy variado: miedo al fracaso, al destino, a la derrota, a la lucha por la vida, al ridículo, etc. (Maromaru, 2011, párr. 1).

Objetivos vitales: Existe la necesidad de cambiar o modificar la definición de los objetivos vitales que se pueden lograr durante o después del proceso de la jubilación con la finalidad de evitar vacíos de la etapa de la

Específicos: Los objetivos deben ser concretos.

Mesurables o medibles: Debe haber alguna forma objetiva de saber que se ha logrado.

vida “sin hacer nada” Sánchez y Del Valle (2018, p. 9).

“Es importante fijar objetivos vitales para proteger el equilibrio entre vida personal/profesional” (Román, 2004, p. 21).

Alcanzables: “Aceptable, acordado, alineado con la estrategia” (Pendino, 2016).

Realistas: Los objetivos deben ser difíciles y retadores, pero no imposibles. Si su objetivo es muy fácil, no estará motivado y si no es realista, le llevará a la frustración.

De tiempo: Programado en el tiempo, se debe proponer un plazo de tiempo. El plazo que se determina para el cumplimiento del objetivo (Barea, 2015, párr. 7). “Puede clasificarse en corto, mediano y largo plazo. En concreto y claro además se puede definir en semanas, meses y años” (Pursell, 2020, párr. 23).

Nota: Elaboración propia.

Categorías de análisis y subcategorías según propósitos del estudio

Esquema general del ordenamiento de la presentación del análisis e interpretación de los resultados

Tabla 3

Tema a explorar: Adaptación

Unidades temáticas: Vínculos formales e informales y patrones de conducta.

Propósito específico: Comprendo la adaptación a los patrones de conducta de las personas participantes del estudio durante el proceso de jubilación

Categoría de análisis: relaciones familiares **Subcategorías:** Noriega (2017) menciona algunas características de una familia saludable:

1. Comunicación
 2. Compromiso
 3. Positivismo
 4. Aceptación de la individualidad
 5. Acompañamiento
-

Categoría de análisis: autoestima

Subcategorías:

1. Autoconocimiento
 2. Autovaloración
 3. Autocuidado
-

Categoría de análisis: roles de género **Subcategoría:**

1. Labores participativas

Nota: Elaboración propia tomado de los datos recopilados de las técnicas de generación de la información.

Tabla 4

Tema a explorar: Fantasías anticipatorias

Unidades temáticas: Fantasías diurnas, desiderativas y del temor.

Propósito específico: Reconocer las fantasías anticipatorias de las personas adultas mayores ante el proceso de jubilación.

Categoría de análisis: deseos

Subcategorías:

1. Tiempo libre y recreación
 2. Construcción social
 3. Sentimientos: felicidad,
 tranquilidad, soledad
-

Nota: Elaboración propia tomado de los datos recopilados de las técnicas de generación de la información.

Tabla 5

Tema a explorar: Objetivos vitales

Unidades temáticas: Objetivos SMART, específicos, medibles, alcanzables, realistas y de tiempo.

Propósito específico: Identificar los objetivos vitales en el proceso de jubilación de las personas adultas mayores participantes.

Categoría de análisis: tiempo de ocio y gestión del tiempo	Subcategorías:
	1. Altruismo 2. Polifacetismo 3. Aprendizaje

Categoría de análisis: cambios del modo o estilo de vida	Subcategorías:
	1. Estrés 2. Actividades deportivas 3. Convivencia

Nota: Elaboración propia tomado de los datos recopilados de las técnicas de generación de la información.

Estrategia metodológica

A continuación, se mencionan aquellos procedimientos que se tomaron en cuenta para dicha investigación. Inicialmente, se plantearon los propósitos y se indagó sobre antecedentes y se construye la base de fundamentos teóricos, luego se elaboró el referente contextual con el fin de estructurar la ruta de la investigación y evidenciar cada detalle teórico y metodológico y determinar las técnicas de generación de la información que fueron las entrevistas semiestructuradas y el grupo focal y la realización de instrumentos como la ficha de validación de acuerdo con las fuentes seleccionadas. Al iniciar con la determinación de los criterios de selección de la muestra se realizó un instrumento que sería la ficha de sondeo a todos los participantes del PAIPAM para seleccionar a la población participante de la investigación que cumpliesen con los criterios establecidos.

Ingreso al campo y acercamiento a la población

El ingreso al campo en el PAIPAM ha sido por un tiempo aproximado de tres años, previo al inicio de la investigación, desde la realización de la práctica profesional supervisada en Orientación en el Programa. Durante todo ese tiempo se ha mantenido una relación cercana con las fuentes de información, con la coordinadora, el facilitador, proyectista y gerontólogo del Programa y la comunidad adulta mayor que semanalmente asiste a los cursos.

Para efectos del estudio, inicialmente, se utilizaron las listas de grupos de todos los cursos del Programa, sin dejar de lado aquellos en que participaban hombres, ya que son la menor cantidad. Luego, se contactó directamente a cada facilitador, que tuvieran como estudiantes a hombres y se les envió un afiche más directo para que lo lograrán distribuir personalmente a cada uno, para la participación voluntaria en la investigación, llenando de igual forma la ficha de sondeo y observando si contaban con los criterios de selección adscritos en la investigación, por lo que así fue como se llegó a tener la participación de los dos hombres de la investigación.

Por otro lado, el acercamiento a las mujeres participantes fue más sencillo, de forma que la mayoría de ellas (17 en total) llenaron en el primer momento la ficha de sondeo, se tomó en cuenta y así se escogió a dos que también contaban con los criterios de selección. Las cuatro personas seleccionadas participaron voluntariamente, tanto de los grupos focales como en las entrevistas semiestructuradas. Para su aplicación, se contó con el consentimiento de cada participante de la grabación para posteriormente realizar la transcripción.

Fuentes de información

En la investigación se contó con fuentes primarias y secundarias. Las primarias que se tomaron en cuenta son los libros digitales, tesis, revistas científicas, documentos e investigaciones de autores de universidades o de instituciones públicas tanto nacionales como internacionales para el referente contextual y otros apartados de la investigación.

Las fuentes humanas también se hicieron presentes en la investigación. De primera mano, el grupo participe, las cuatro personas adultas mayores y la otra fue, Ismael Corrales Camacho, gerontólogo, coordinador del proyecto de extensión de la Universidad Nacional con

el PAIPAM y su proyecto llamado ACIS y, además, es profesor de uno de los cursos del Programa y del Centro de Estudios Generales, su aporte como experto fue relevante debido su trayectoria con personas mayores y sus amplios conocimientos.

Consideraciones de viabilidad

En el desarrollo de la investigación se tomaron en cuenta consideraciones de viabilidad para observar y conocer si el estudio se podría realizar y si se cumplirá con los propósitos propuestos en el capítulo I. La viabilidad del estudio tuvo muchas posibilidades por lo que es importante mencionar que el lugar donde se realiza la investigación fue oportuna por razones como la confianza que se tenía con la persona coordinadora que ha permitido realizar trabajos anteriormente en el Programa, el tener acceso es viable, esto permite la cercanía a la población con mayor facilidad y es ventajosa, ya que permite la participación de manera voluntaria de más de 300 personas adultas mayores que asisten actualmente en modalidad virtual.

Tiempo y extensión del estudio

El estudio se logró completar en 2 años, debido a la situación de pandemia y las dificultades del acceso presencial a la población. Pese a ello, se logra establecer una nueva organización y se aplican las técnicas a las personas participantes en las fechas que se detallan a continuación, se muestra una lista con fechas el día en que fue la aplicación de las técnicas de recolección de la información a las personas participantes:

- a) 12 de mayo 2021: Entrevista semiestructurada a participante del equipo de coordinación del PAIPAM.
- b) 19 y 20 de mayo 2021: Entrevistas semiestructuradas a personas participantes.
- c) 28 de mayo 2021: Grupo focal con personas participantes.

Todas las entrevistas semiestructuradas estuvieron coordinadas y fueron aplicadas por separado a cada uno de los participantes, con el fin de mantener la privacidad. Además, fue pertinente antes de la aplicación de las técnicas, realizar un consentimiento informado para que los adultos mayores fueran incluidos en un grupo de WhatsApp, para organizar el día y la hora de la aplicación del grupo focal. Para la aplicación de la entrevista semiestructurada a la persona

coordinadora del equipo PAIPAM, se formalizó un consentimiento de participación y se agendó un día de la semana del mes de mayo para realizarla.

Técnicas de generación de la información

En la presente investigación, se utilizaron una serie de técnicas de generación de información, que se les aplicó a las personas participantes para generar la información pertinente y dar respuesta a la pregunta de la investigación. Las técnicas de generación de la información aplicadas son los grupos focales y las entrevistas semiestructuradas y conceptualizan a continuación:

Grupo focal

Se realizó un grupo focal en la población seleccionada (*ver apéndice B y E*). El objetivo es “generar y analizar la interacción entre ellos y cómo se construyen grupalmente significados” (Fernández y Hernández, 2014, p. 409). Se realizó un grupo focal con el propósito de adquirir información para identificar las características del proceso de la jubilación en las personas adultas mayores, por medio de una interacción entre las personas participantes, mediante preguntas generadoras, y se obtendrán ideas acerca del proceso de jubilación.

El grupo focal presenta algunas características relevantes, por ello, Álvarez-Gayou (2003), destaca que se enfocan en las experiencias de las personas con respecto al tema del proceso de la jubilación y factores psicosociales interventores, la vivencia del proceso, fantasías anticipatorias presentes, sus objetivos vitales, sin dejar de lado su historia. Se enfatizó en generar confesiones o auto exposiciones de quiénes lo conforman.

Otro de los requisitos de los grupos focales, según Tomat (2012), es el número de personas participantes, donde el mínimo son cinco y máximo diez personas. Para efectos de la investigación se trabajará con cuatro personas adultas mayores. Asimismo, se rescata el poder de la escucha y el aprender de la población participante creando una oportunidad genuina, además se crean líneas de comunicación de forma bidireccional permitiendo enfocarse en los temas importantes para la indagación (Morgan, 1998).

Entrevista semiestructurada

La información recopilada mediante las entrevistas semiestructuradas tuvo como fin comprender los tres patrones de conducta que ocurren en la etapa de jubilación, según el modelo adaptativo de Atchley y así, comprender la adaptación de las personas con sus vínculos formales e informales en el proceso de jubilación. Las entrevistas semi estructuradas son de las informales en comparación con otro tipo de entrevista, se caracteriza por llevar una serie de preguntas, pero conforme trascienda, pueden incluirse otras preguntas de importancia o descartar otras.

Otras de las características es que presentan flexibilidad y planeación, dicho lo anterior se adaptan a la situación que pasan cada participante y el ambiente en el que se desarrolla. La entrevista semi estructurada (ver apéndice A, F y G), se adecúa a la investigación cualitativa y el diseño narrativo ya que la persona puede contar sus propias experiencias, se recolectan datos personales y biográficos respecto a una situación específica.

Las técnicas como la entrevista semi estructurada y los grupos focales son de utilidad y resultan ser adecuados siguiendo la línea investigativa del paradigma naturalista, el método fenomenológico y el diseño narrativo, ya que se enfocan en las narraciones de una experiencia vivida de una persona. Otras de las razones por las cuales se utilizaron es porque el fenómeno a investigar, no se puede observar en su ambiente o realidad, lo cual es atinente a la observación participante, el proceso de jubilación en la investigación es un fenómeno que ya ha ocurrido y ahora experimenta por medio de las narraciones.

Limitaciones y ventajas de las técnicas

El tiempo dedicado a las técnicas tiene aproximadamente una duración de una hora sería lo adecuado y es importante mantener el margen de tiempo lo cual puede ser una limitación a la escucha de las personas participantes. Por la experiencia que tienen las personas mayores tienden a describir mejor sus vivencias y ejemplificar por lo que la limitación no permitiría abarcar otros aspectos que puedan surgir o abordarlos en su totalidad.

Orellana y Sánchez (2006) mencionan una serie de ventajas/posibilidades e inconvenientes y limitaciones de la entrevista, durante la virtualidad en la investigación cualitativa.

Entre ellas se encuentran (Tabla 6) que se expone a continuación:

Tabla 6

Características de la entrevista

Ventajas o posibilidades	Inconvenientes o limitaciones
Existe una reducción de los costos, es decir la persona no gastaría para trasladarse hasta el lugar de la entrevista.	Se perciben los ademanes y gesticulación facial, casi imposible de que no suceda.
El tiempo para formular preguntas y contestar no está tan limitado tanto como si fuera presencial.	El rapport, el primer encuentro y la relación cercana se dificulta si no hay lazos previos.
Brindan confianza y comodidad al entrevistado, pues desde un lugar de su elección efectúa su participación.	Los estímulos de comprensión, aliento y atención en las respuestas del entrevistado se limitan.

Nota: Adaptado de Sánchez y Orellana (2006, p. 15)

Tratamiento de la información y método de análisis

El proceso elegido para analizar la información obtenida del (grupo focal y las entrevistas semiestructuradas) tiene una serie de pasos a seguir para el enfoque cualitativo, lo cual se eligió la propuesta que brindan los autores Taylor y Bogdan (1987) y la Universidad de Jaén (2015) que complementan la explicación de este proceso (Ver tabla 7):

Tabla 7

Pasos para tomar cuenta como tratamiento de la información

Proceso	Fundamentación de cada una de las fases	Pasos a realizar de cada una de las fases
1. Descubrimiento del proceso	En esta fase es importante visualizar todos aquellos temas, conceptos para hacer la codificación. Sobre todo, leer todas aquellas citas etnográficas o notas que se obtuvieron de las técnicas de generación de la información.	Buscar temas examinando los datos de todos los modos posibles. Lea repetidamente los datos 2. Siga la pista de temas, intuiciones, interpretaciones e ideas 3. Busque los temas emergentes 4. Elabore tipologías 5. Desarrolle conceptos y proposiciones teóricas 6. Lea el material bibliográfico 7. Desarrolle una guía de la historia

2. Codificación de los datos obtenidos	Por medio de códigos que facilitará la comprensión de los datos por medio de categorías que el investigador realice.	Reunión y análisis de todos los datos que se refieren a temas, ideas, conceptos, interpretaciones y proposiciones.
		1. Desarrolle categorías de codificación
		2. Codifique todos los datos
		3. Separe los datos pertenecientes a las diversas categorías de codificación
		4. Vea qué datos han sobrado
		5. Refine su análisis

3. Relativizar los datos	Los descubrimientos que permitan la comprensión de los datos en el ambiente en el que fueron recolectados.	Interpretarlos en el contexto en el que fueron recogidos.
		1. Datos solicitados o no solicitados
		2. Influencia del observador sobre el escenario
		3. ¿Quién estaba allí? (diferencias entre lo que la gente dice y hace cuando

		está sola y cuando hay otros en el lugar)
		4. Datos directos e indirectos
		5. Fuentes (distinguir entre la perspectiva de una sola persona y las de un grupo más amplio)
		6. Nuestros propios supuestos (autorreflexión crítica)

4. Generar los datos	De las técnicas de generación de la información, como se mencionó anteriormente, se categorizaron las respuestas, a lo que se llama “categorías de análisis” y realizarlo en forma de borrador por si existieran equivocaciones, se codificaron los datos.
----------------------	--

Nota: Elaboración propia adaptado de Taylor y Bogdan (1987) y Universidad de Jaén (2015).

Fernández y Hernández (2014) mencionan que uno de los pasos a realizar en el análisis de la investigación cualitativa es “interpretar ya sean las categorías y los temas de la indagación. Para posteriormente, encontrarle un sentido a los datos obtenidos y la relación que tienen con el planteamiento actual del problema de la investigación” (p. 440).

Por otro lado, se logró solicitar los permisos correspondientes para tener acceso a la población, con la autorización para distribuir las fichas de sondeo a todas las personas participantes por medio de los chats con cada facilitador, el poder llegar al campo se realizó de manera virtual, así como el contacto y la aplicación de las técnicas de generación de la información, por medio de la plataforma ZOOM.

Antes de la aplicación de las técnicas de generación de la información fue importante tomar en cuenta los propósitos de cada una de ellas y que no se desviaran de los propósitos de la investigación. Asimismo, permitió antes, realizar una prueba piloto con una persona adulta mayor con el fin de considerar la puesta en práctica y la validación de cada una de las técnicas y su desarrollo eficaz. De igual modo, se seleccionó a cinco personas expertas, para la aplicación de fichas de validación de las técnicas por parte profesionales con conocimiento previo áreas de la vejez, de la persona mayor y temas investigativos y metodológicos, todos académicos de la Universidad Nacional, tres de ellos de la División de Educación para el Trabajo y dos de ellos, del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional.

Por otro lado, fue importante tomar en cuenta las categorías emergentes que surgieron, que, aunque se mencionó durante las técnicas fue necesario considerarlo en el análisis de la investigación. Después de la aplicación, se recolectaron los datos y se visualizan aquellas citas etnográficas que permitieron hacer la codificación a partir de los propósitos específicos de la investigación, por medio de códigos relacionados por colores diferentes, lograr comprenderlos y realizar categorías de análisis. Se realizó una transcripción de cada una de las técnicas de generación de la información, lo cual se hizo tal y como lo mencionaron las personas participantes y no se fragmentó, de modo que, está escrita en su totalidad.

Cuando se dio por terminada la codificación se realizó la categorización que era el momento que se reunía la información por categoría, se separaban y se interpretaba además se realizó una búsqueda de material bibliográfico que respaldará cada una de las categorías y la relación con la investigación. En el análisis, se realizó una triangulación con las propias inferencias, material bibliográfico y las citas etnográficas mencionadas de las fuentes de información. El borrador de dicho análisis se realizó varias veces con el fin de afinar detalles y reacomodar la información para una mayor precisión y entendimiento.

Consideraciones éticas

En el desarrollo de la investigación se tomaron en cuenta consideraciones éticas para resguardar la identidad de las personas participantes por medio de un consentimiento informado, donde la información derivada de cada técnica de generación queda en anonimato, se usaron seudónimos, y se hizo un esfuerzo consciente por evitar posibles prejuicios. De esta forma, queda expreso que los datos serán utilizados solamente para efectos de dicha investigación.

El rol como profesora del PAIPAM no intervendrá en la investigación de manera negativa, será realizado de una manera profesional y honesta ante las personas participantes, se veló por el cumplimiento de los criterios de selección mencionados en este apartado. El rol de facilitadora, orientadora e investigadora fue realizado de manera imparcial en cada encuentro con la población, aunque se establezca una conexión cercana para construir el rapport y la confianza, se mantiene el margen ético del respeto que la investigación pretende.

Como parte de los principios de la ética que requiere dicho trabajo se obtuvo el debido permiso para realizar el estudio en el PAIPAM especialmente de la directora Maribel León Fernández. Además, se respetó a las personas participantes del estudio, realizando sondeo por medio de las personas facilitadoras del Programa y, posteriormente, las personas mayores tomaron la decisión voluntaria de participar en la investigación, en los grupos focales y entrevista.

La ejecución de ambas técnicas de generación de la información consideró elementos éticos, además, tuvieron el debido aval y revisión por profesionales en Orientación de la Universidad Nacional, entre ellas, la tutora correspondiente de la investigación, así como las personas lectoras. Por último, la investigación y el documento completo contiene información que sustenta los propósitos, cada cita que se incluye en el documento se respalda en el capítulo de las referencias bibliográficas, para evitar problemas con el plagio (Cordero, 2019).

Capítulo IV

Análisis e interpretación de resultados

El análisis de los resultados se presenta según los propósitos específicos de la investigación y las categorías derivadas de cada uno de ellos. Se analizó comparando y triangulando la información obtenida con fundamentos teóricos, las vivencias y narraciones (condensadas en las citas etnográficas) de las personas participantes y las propias inferencias de la investigadora. Para iniciar con el primer propósito, comprendo la adaptación a los vínculos formales e informales y a los patrones de conducta se tomó en cuenta las categorías de relaciones familiares, la autoestima y los roles de género con los datos más distinguidos y su fundamentación teórica.

I propósito: Comprendo la adaptación a los patrones de conducta de las personas participantes del estudio durante el proceso de jubilación.

La primera categoría derivada de este propósito se refiere a las relaciones familiares que en el proceso de la jubilación suele ser uno de los momentos donde la persona jubilada logra redescubrir muchos asuntos que en épocas laborales no eran posibles. Por lo que, Hernández (2010) menciona que en este proceso:

El jubilado en su casa, y con sus familiares es con quienes va a tener más relación, conviene que se preparen ellos y esos familiares también para revitalizar y fortalecer o, en su caso, para establecer una comunicación y una convivencia que hagan grata y satisfactoria la vida en común de los mayores jubilados con sus familiares y para que encuentren en ellos el apoyo adecuado para recorrer lo más felizmente posible el camino de la jubilación (p. 102).

Los cuatro participantes rectifican lo agradecidos que están con sus familias, aunque estén cerca o lejos de ellos, mencionan que el aporte que han tenido en sus vidas es gratificante. Situación que confirma la opinión de Herrera (2008):

La familia puede influir en el proceso de envejecimiento, ya sea como fuente de apoyo, como cuidadores, o de otras muy diversas maneras, pero debemos ir más allá y analizar

también cómo el hecho que en una familia convivan personas que recién se han jubilado o que están en la tercera etapa de la vida, impone a este sistema familiar un estrés debido a la necesidad de realizar cambios para adaptarse a las nuevas situaciones (p. 2).

El tiempo en familia suele ser uno de los momentos más esperados por las personas mayores jubiladas, y el poder compartir y lograr establecer un nuevo rol en la familia desde el disfrute de su abuelidad, su rol comunitario o activo en la sociedad. Sobre todo, la dinámica familiar suele cambiar de forma que las actividades de la vida cotidiana no son las mismas y el establecimiento de la etapa de la vejez hace que la familia logre tener un papel importante en la adaptación a ese proceso. La persona participante M.C. (2021) hace referencia de cómo su familia le aportó en su proceso de jubilación: *“Me logré ayudar tal vez preguntando algo que yo dudaba, si estaba bien o no, si se podía o no hacer, en la toma de decisiones les preguntaba qué pensaban ellos sobre tal decisión, de que podía ser, al final yo tomaba la mía”*.

Por ello, la importancia de fortalecer la comunicación en la familia que sea abierta, comprensible, directa y saludable y reforzar los lazos emocionales y afectivos, ya que, aunque se piense que la jubilación es solo para la persona mayor, la familia también se jubila al disfrutar de una etapa diferente en la vida del ser humano. Es importante que se aborde en las temáticas de la preparación a la jubilación ante cualquier miembro de la familia que esté presente. De igual manera, no hay que olvidar que es importante trabajar la jubilación y la soledad ya que muchas personas viven su retiro sin ninguna compañía, es decir, no viven con más personas.

Cuando hay una preparación en el proceso de la jubilación los temores al iniciar con sus actividades en el tiempo libre necesitan de apoyo y acompañamiento por parte de los vínculos más cercanos a la persona mayor. Es fundamental la comunicación en las relaciones familiares, tal y como lo menciona M.C. (2021) que *cuando estaba insegura en sus decisiones solía recurrir a sus hijos estableciendo una conversación y generando sentimientos de tranquilidad y apoyo hacia las actividades que iba a iniciar a realizar*.

Por esta razón, se puede mencionar que la persona mayor participante durante su proceso de jubilación tomó en cuenta a su familia y, sobre todo, le brindan acompañamiento y seguridad a la hora de tomar las decisiones sin una intervención mayor como tener que tomar las

decisiones por ella. Se debe recordar que las relaciones familiares se fortalecen etapa tras etapa, sin embargo, la persona adulta mayor puede seguir teniendo autonomía e independencia, siempre y cuando sus condiciones físicas y psicológicas lo permitan.

Aunque la persona mayor cuente con sus familiares en los momentos más difíciles de su vida y estén en cada una de las etapas del desarrollo, existen ocasiones donde la persona, aunque tenga independencia, quedan sin su pareja y presentan estados de soledad, sin acompañamiento y aislada del mundo en un proceso donde se vive. Estas etapas suelen vivenciar el nido vacío, ya que las relaciones de afecto y de relación se siguen manteniendo de manera recíproca, al existir una relación abuelo (a)- nieto (a) así como con sus progenitores (Fandiño, 1999).

Consumer (2000) indica que el nido vacío es un espacio para que la persona mayor pueda aprovechar de la situación de independencia y libertad señalándole como un espacio de plenitud. El crear espacios durante el proceso de la jubilación, que sean satisfactorios, permiten una mayor organización del tiempo y tomar en cuenta el cuidado de los nietos (as) creando ilusiones con sus seres queridos.

En relación con lo anterior, Fandiño (1999) menciona que el rol de abuelo o abuela:

Se plantea como una experiencia emocionante y gratificante como continuidad de las generaciones; lo cual consideran que algunos abuelos y abuelas experimentan un conflicto entre el deseo de ser independientes y su deseo de responder a las necesidades de sus hijos o hijas del cuidado de sus nietos. (p. 68).

La independencia y los compromisos que adquiere una persona mayor son parte del proceso de su jubilación, con lo cual es la única persona en seguir construyendo su etapa sin descuidar su nuevo estilo de vida y dirigido a sus acciones de la vida diaria.

Asimismo, la participante S.A. (2021) menciona que

al inicio cuidaba a mis nietos fue un compromiso, pero nadie me obligó yo con mucho gusto los cuidaba, y entonces fui libre de hacerlos siempre a ratos cuidaba

a los nietos porque están en el colegio y la escuela y ya ellos llegaban tarde y yo ya estaba en la casa.

Las relaciones familiares en el proceso de jubilación es una de las adaptaciones más esperadas durante la transición, estas personas se encuentran en una de las etapas con mayor flexibilidad de tiempo y adaptabilidad a su nueva rutina de vida y estilo de vida, al reacomodarse una serie de actividades de las cuales, son diferentes a las que realizaba en su tiempo laboral. Inclusive, se podría decir que, la cantidad de tiempo libre que mostraron en años pasados no es el mismo con el que disponen en sus años de jubilados.

De acuerdo a las respuestas mencionadas, M.C. (2021) expresa que su hija fue de las primeras que le aportó motivación y acompañamiento para realizar cursos donde potenciará sus habilidades:

... al PAIPAM me uní hace 11 años, entonces, cuando cumplí 60 yo había escuchado de los cursos que daban en la Universidad Nacional y mi hija estaba en la Universidad estaba sacando un doctorado un día le comenté y ella fue a averiguar y a buscar y entonces me di cuenta de cómo era la matrícula y así fue como llegué al PAIPAM.

Tras lo mencionado, se denota que la familia es un factor influyente en el proceso de jubilación. Para las personas adultas mayores de la investigación, la jubilación es sinónimo de tiempo en familia, para desarrollar nuevos planes a futuro que permita afrontar su retiro laboral. J.B. (2021) menciona *que el aporte más valioso que le ha dejado el proceso de jubilación para su vida es el poder estar con mi familia ese es el aporte más grande.*

Las relaciones familiares suelen ser fundamentales para los participantes justamente por el compromiso que poseían sus familias en los procesos de jubilación de cada persona mayor, precisamente, como lo mencionó la anterior participante, cuando su hija intervino en el proceso y aportó investigando cursos para su madre. Los datos generados, demuestran que la familia es el primer ente comunicador y de apoyo que tiene cada miembro, promoviendo seguridad y felicidad. Y no solo eso, los valores que se suelen transmitir perduran en cada transición de la vida y cuenta además como un aprendizaje significativo en las vidas de las personas. Noriega (2017) menciona que las familias fuertes que poseen una buena comunicación “Mantienen toda

la línea de comunicación abierta, especialmente todos los miembros se interesan por saber lo que el otro piensa y siente” (párr. 8).

El poder compartir valores y, sobre todo, el positivismo y el compromiso se hace presente durante el proceso de jubilación, la participante S.A. (2021), menciona que, tras pasar por un duelo importante en su transición a su jubilación, su familia fue la que la acompañó en el proceso de duelo y de jubilación y que el poder disfrutar de su jubilación le aportó a vivir tranquila y feliz por lo que comenta:

Mi hija me dijo, mami ¿por qué no se pensiona? y le dije bueno está bien me voy a pensionar y creí que me iba a sentir muy sola, al inicio cuidaba a mis nietos fue un compromiso, pero nadie me obligó yo con mucho gusto los cuidaba, después supe de los cursos del PAIPAM.

Se logra apreciar cómo el positivismo que transmite la familia permite proporcionar confianza entre los miembros de la familia, en este caso, es de hija-madre, inclusive la autoestima y la valentía para poder salir adelante, proyectar seguridad y confianza al mundo empieza desde el interior de cada persona, la transformación y la autoaceptación es fundamental compartirlo con la familia, asimismo, la comunicación con la que resuelven cada una de las situaciones de la vida. Usualmente, comparten valores, aunque los expresen en forma diferente, en relación con esto, Aguilar y Gamboa (2007) afirman que la familia, sin importar los roles que exista, siempre serán un vínculo informal importante en la vida de cada uno, así como lo son los vecinos, amigos y familiares. “Generalmente comparten valores, aunque los expresen en forma diferente” (p. 53).

Al respecto, J.B. (2021) afirma que: *“Tuve el apoyo incluso de mi familia y de mi esposa... y de mis hijos... y también de mi patrón cuando yo me jubilé y me dijo que él se sentía muy contento de que yo me jubilara porque ya eran muchos años en los que yo había trabajado con él y que me lo merecía y merecía un descanso”.*

Además, G.F. (2021) afirma que, durante su proceso de jubilación, *“mi hija me apoyó mucho cuando me iba a pensionar ya que ella me decía que lo hiciera para que yo no tuviera que preocuparme por la pensión y nada de los temas del trabajo”.*

Con los anteriores testimonios, se recalca que el rol en la familia tiene una importancia significativa en lo que es el proceso de jubilación de la persona adulta mayor. Permite que la persona pueda enfrentar los cambios, el sentimiento de acompañamiento que pueda tener, amortigua otros factores y sentimientos negativos como la depresión, soledad e incluso la tristeza, para una de las participantes reitera esos sentimientos en su proceso de jubilación como un momento relevante en su vida. Como punto importante, la motivación suele ser un factor determinante en el proceso de jubilación, ya que es fundamental para no caer en la construcción social de que la jubilación trae consigo solo problemas y desventajas en la vida de una persona adulta mayor.

A pesar de que la familia sea un punto clave en el proceso de jubilación, no hay que olvidar que la independencia de la persona mayor sigue siendo fundamental y que la familia suele aportar para el desarrollo de sus actividades cotidianas, básicas y normales. En cuanto a la toma de decisiones, el respeto, apoyo y compañerismo son esenciales para la persona mayor y su familia.

El poder aceptar y respetar la independencia de la persona para poder explorar su etapa de la mejor manera según sus gustos y posibilidades, Noriega (2017) indica que... la familia “analiza las necesidades de cada uno. Se sienten libres de ser ellos mismos, aceptan, aprecian y ayudan a los demás a lograr ser ellos mismos” (párr. 11). La aceptación de la individualidad permite a la persona mayor mantener sus actividades, M.C. (2021) destaca que en cuanto a su independencia la familia:

No intervienen mucho en como en decirme que hago, que no hacer o esas cosas, sino como en escucharme, sino en decirme tenga cuidado mami o cuando va a un paseo de esos vea tal cosa, de que tenía que ver el lugar o digamos cuando he estado enferma o así que se da no dude en llamarnos o en decirnos si le hace falta algo, si hay que comprar algún medicamento y todas esas cosas, si he tenido ese apoyo. Es más, como una protección, pero sin estar encima de uno, pero pendiente.

Pese a lo mencionado, los y las participantes indican que las primeras personas a quienes recurrirían en una situación difícil son sus hijos o inclusive su cónyuge, pese a la independencia que poseen. Aunado a lo anterior la participante M.C. (2021) menciona lo siguiente:

Siempre fue a mis hijos, ellos siempre. Yo vivo sola y todos están pendientes de mí, pero respetan mi independencia, a veces me dicen cosas como que no les parece, pero lo hablamos, ellos son muy respetuosos conmigo y todos me ayudan mucho y alcahuetean a veces en unas cosillas, pero ellos siempre han respetado mi independencia de que yo salgo a pasear y yo si les aviso siempre voy para tal lugar no voy a estar por aquello de que me pase alguna cosa, pero ellos tampoco me pasan vigilando nada de esas cosas y respeta eso de mí.

Con las respuestas de los participantes, se puede denotar que la independencia de la persona mayor junto con su familia establece límites y barreras que sirven de complementos en diversos momentos, es decir, la familia siempre va a estar como una figura de comprensión, protección y apoyo a la vez que puede respetar la independencia y el espacio personal de sus progenitores. Fandiño (1999) menciona que las relaciones familiares son importantes, ya que “permite satisfacción de la vida de las personas mayores y contribuyen directamente a su bienestar en la medida que cumple funciones básicas tales como: reproducción, socialización, cuidado y protección de sus miembros, cooperación, satisfacción de las necesidades básicas, entre otras” (p. 64).

I.C. (2021) una de las personas del equipo del PAIPAM menciona que uno de los aspectos que una persona mayor valora en su tiempo de jubilada que antes no era consciente es: *“Si tengo que resumirlo sería el tiempo valoran más el tiempo ya sea que lo compartan con amigos; en familia”.*

Tal y como menciona el acompañamiento es un complemento es inherente a las relaciones mencionadas anteriormente como lo son la comunicación, el compromiso, el positivismo y la aceptación a la individualidad, lo cual se logra demostrar de muchas maneras, como lo son los consejos, las opiniones, la contención emocional, el cariño, la motivación. Los participantes de la investigación mencionan que sus familiares (cónyuge, hijos, nietos, vecinos,

amigos...), ha sido una parte fundamental en sus vidas: J.B. (2021) indica que ha sentido acompañamiento por parte de su familia en cuanto a:

En chinearne más en tenerme más acá en la casa y aprovechar todo el tiempo posible”. Además, la participante S.A. indica que uno con el tiempo como que ha madurado más, yo digo que el amor de los hijos para mi es lo mejor ellos son muy sinceros y son lo que me han ayudado a mi para seguir adelante.

Aunado a lo anterior, la información analizada de las relaciones familiares la adaptación a los vínculos informales es importante para mantener la relación significativa involucrada por la comunicación y el acompañamiento de los progenitores, pareja y amistades, incluso, los seres más cercanos que le comparten a una persona mayor. Asimismo, reconocen que han sido fundamentales para poder acoplarse a su proceso de jubilación.

Los vínculos formales ayudan a las personas a utilizar de forma saludable el tiempo de ocio y el tiempo libre, como lo manifiesta S.A (2021):

Yo aquí en el PAIPAM no me aburro hasta uno iba allá y hacía unas amistades y se iba a almorzar ahí a la soda y ya los muchachos de la soda lo conocían a uno y la cosa es que cuando uno salía temprano se iba para la casa a la 1 de la tarde. El PAIPAM me ayudó mucho a poder pasar mi duelo y utilizar mi tiempo libre en mi jubilación.

De acuerdo con lo mencionado, se parte de la importancia y el rol que cumplen los vínculos informales en la autoestima de una persona, no solo desde el autocuidado, sino desde la autovaloración realizando un análisis y aceptación de cómo diversos factores externos le facilitaron el apoyo en situaciones difíciles de la vida.

Dichas categorías permiten fortalecer la adaptación a la jubilación y, sobre todo, el sentimiento de pertenencia a grupos formales donde comparten gustos y afinidades, con personas de edades similares permite que la persona tenga satisfacción y genere sentimientos positivos. Castro (2020) indica que las personas con baja autoestima “pueden presentar dificultades para manejarse de manera eficaz en una situación social, se sentirán inseguros y al no confiar en ellos mismos podrán comportarse de una manera inhibida y poco natural” (párr.

5). Por otro lado, las personas con alta autoestima “suelen buscar de manera más frecuente y habitual eventos sociales en los que se sienten aceptados y así refuerzan su autoestima.” (párr. 7).

Lo citado, hace referencia a que la autoestima influye en el proceso de jubilación al permitir reajustar sus relaciones con sus vínculos cercanos y los que se construyen en la etapa de la jubilación. Cuando uno de los participantes menciona en la entrevista semiestructurada su opinión acerca de su propósito por el cual decidió unirse al PAIPAM, G.F. (2021) dirige su respuesta a lo siguiente:

Uno de mis mayores propósitos es seguir aprendiendo e informándome por eso decidí unirme al PAIPAM y también me gusta mucho lo que es la parte social eso me ayuda mucho precisamente a poder estar aquí en estos espacios que se nos pueden brindar, con esas charlas son muy buenas.

El autocuidado y la relación que se observa con los vínculos, Muñoz (2013) afirma que tanto vínculos formales e informales:

Pueden favorecer y capacitar a las personas para un mayor y mejor autocuidado. Los grupos de apoyo, asociaciones, instituciones, sociedades científicas, proporcionan cada vez más información que puede ser utilizada para el autocuidado. Es un proceso voluntario, pero que debe ser alentado desde todos los niveles, incluyendo los gobiernos, y para todas las edades (párr. 3).

De igual manera, este componente en la autoestima toma importancia según lo menciona Muñoz (2013, párr. 2) en las siguientes prácticas cotidianas:

Alimentación adecuada, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física, comportamientos, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto y búsqueda de información acerca de enfermedades.

Junior (2014) describe la autoestima como un “amor incondicional hacia ti, aunque hayas cometido errores pequeños, medianos o graves, tu realidad (física, emocional) te haga pensar que debes menospreciar” (p. 12). La autoestima durante el proceso de jubilación se percibe positivamente desde sus componentes.

La autoestima es un elemento fundamental de la jubilación, ya que procede de la importancia de tener a las personas cercanas en un momento importante de la vida como lo es la jubilación y su impulso para vivir el proceso de la jubilación y sus vínculos informales saludablemente, que los mismos vínculos se den por un bienestar en común o recíproco por medio de la ayuda. La voluntad que tengan las personas mayores de seguir adelante derribando todos los sentimientos y pensamientos negativos son parte del autocuidado, autoconcepto, autoconocimiento, autoimagen y autorrealización como los componentes de la autoestima.

El autoconocimiento lleva a tomar decisiones y poder crear perspectivas del quehacer en su proceso de jubilación, enfocados en el aprendizaje, donde los cuatro participantes logran coincidir en que su mayor propósito al unirse a una organización formal es el aprendizaje. Es decir, el autoconocimiento en el cual reconocieron sus habilidades para unirse a uno de los cursos del PAIPAM y otras instancias entendiendo las emociones y sentimientos que les generaba la etapa, con reflexiones para llegar al punto máximo que es aprender de la experiencia.

En relación con esto, se toma una iniciativa a las diversas organizaciones que atienden a personas mayores, a mantener la creatividad, servicio, sobre todo una mayor divulgación de cómo sobrellevar el proceso de la jubilación J.B. (2021) menciona que el propósito por el cual él decidió unirse a una organización o Programa como el PAIPAM:

Porque quería tener más conocimiento en los cursos que hicimos porque fueron como 5 a 6 años que estuve yo ahí en cursos diferentes lo cual me sirvieron demasiado aprendí muchas cosas que no sabía para mí fue una experiencia muy linda.

La divulgación de la información por parte de los lugares e instituciones públicas donde brinden la atención a las personas mayores es fundamental, principalmente, en temas específicos

de la jubilación, cursos de preparación a la jubilación, cursos libres. De esta forma, Muñoz (2013) afirma con relación a la educación y el autocuidado:

La educación para el autocuidado debe tener en cuenta las capacidades y conocimientos de la persona, sus creencias y valores, sus preferencias y el entorno y apoyo social del que dispone. La escasa alfabetización, la edad avanzada, el género masculino, la falta de educación para la salud son o han sido barreras para el autocuidado, pero un apoyo social y sanitario adecuados pueden vencer estas barreras (párr. 4).

Por consiguiente, el Programa al cual asisten las personas mayores participantes que es el PAIPAM cuenta con la administración en la educación que se le brindan a cada uno de ellos. Los profesionales que laboran en la institución velan por el bienestar y el aprendizaje de las personas que año con año se integran al Programa, inclusive realizando cursos y talleres que promuevan la disminución de la alfabetización y además con temas para la persona mayor y sus familiares inculcando los valores primordiales.

El empoderamiento, como parte fundamental en el proceso de la autoestima en la persona mayor es primordial, en primer lugar, el querer seguir adelante con su vida e ir la construyendo poco a poco con sus herramientas, fundamentan un poder esencial en el proceso de jubilación, tal y como opinan Estévez, Jiménez y Musitu (citado por Ferre, 2015):

Proporcionar la capacidad de autodeterminación a los individuos y fomentar su participación en sus comunidades por medio de estructuras intermediarias, puesto que la propia participación ciudadana a través de organizaciones y actividades de carácter comunitario sirve de medio para potenciar la autodeterminación del individuo (p. 10).

La autoestima permite a la persona realizar valoraciones que le permiten saber y conocer todo su potencial y, sobre todo, las habilidades que han desarrollado a lo largo de los años laborados y las que les gustaría aprender, con lo que el tiempo libre permite experimentar actividades satisfactorias en el proceso de la jubilación. Dicho de otro modo, la participante S.A. (2021) señala que ha logrado involucrarse en ámbito comunitario y social, la persona comenta:

Me metí a la Asociación de Desarrollo de la Comunidad, de DINADECO en la urbanización y soy la presidenta de la Asociación, también en la Junta de Salud de aquí de San Pablo soy la presidenta y paso muy ocupada, soy bombeta, me gusta la política y soy la Regidora Suplente entonces paso demasiadamente ocupada y me siento muy feliz.

Un aspecto relevante de lo mencionado, anteriormente, es que la autoestima en las personas participantes se hace presente de modo que con la realización de sus actividades pueden alcanzar sentimientos de felicidad que según (Fundaciópimec, 2019) “contribuye al proyecto de desarrollo personal de cada persona y por ende profesional mediante la identificación de sus fortalezas y debilidades” (p. 3); tal y como lo menciona I.C. (2021), desde su experiencia con las personas mayores:

La parte del autoconocimiento, como desarrollo de aptitudes y actitudes sociales que quizás antes no estaban tan presentes, entonces, podemos ver personas adultas mayores que conforman grupos donde ellos puedan compartir experiencias, donde inclusive solamente puedan sacar el tiempo para poder hacer tertulias, también lo mismo sucede con la familia y que tal vez han estado muy apartados de la familia entonces desarrollan habilidades sociales o actitudes sociales que pueden perfectamente poder compartir más y mejor con las familias, con los amigos, y con otros grupos que van a conocer a lo largo de su camino de su trayectoria.

De esta manera, las metas personales de cada persona adulta mayor en su proceso de jubilación son fundamentales en el refuerzo de la autoestima. Contreras (2008) menciona la importancia de la autoestima positiva, pues tiene un beneficio directo en la persona “es un acto valioso, con repercusiones importantes en la motivación y el logro, las relaciones sociales, la salud y la adaptación” (p. 33).

Es importante resaltar que existen muchos factores externos a la persona que potencian la autoestima, por lo cual Contreras (2008) indica que las relaciones sociales son fundamentales, por lo que también, se potencia la adaptación al proceso de jubilación, en relación con lo

anterior, G.F. (2021) menciona que en su proceso ha disfrutado de sus amistades, ya que ha podido realizar distintas actividades:

Ando en bicicleta voy donde mis amigos y nos tomamos un café y todos los días salgo y me encuentro con nuevas personas, yo llamo a eso hacer amistades, ya un amigo es diferente, pero a lo que me refiero es que tengo esa facilidad de llegar y meter conversación como que tengo esa afinidad con las personas y me involucro mucho con gente en el ámbito de los deportes, trabajo mucho lo que es la empatía, comunicándome con las personas.

De igual manera, muchas de las amistades del ámbito laboral suelen ser conservadas por años como los participantes lo mencionaron, pero, el crear vínculos informales nuevos en la etapa de la jubilación con personas de sus mismas etapas con afinidades iguales suelen ser satisfactorias y gratificantes.

Tal y como lo expresan las personas mayores de la institución, estas disfrutan el formar amistades con las cuales puedan pasar su tiempo libre. De acuerdo con el análisis realizado, las personas mayores disfrutan de sus amistades, sin embargo, su familia sigue siendo su primer centro de ayuda en situaciones difíciles. Es decir, los vínculos informales suelen ser un factor externo fuerte en la adaptación a la jubilación.

Por otra parte, los roles de género en la adultez mayor según lo menciona Colom (2007) son unos de los más marcados en todo el desarrollo humano que, además, se constituyen por una serie de “características psicológicas, normas y expectativas sociales diferentes” (p. 49).

Cuando transcurre su vejez, los adultos mayores asumen y cumplen una serie de roles que permiten una adaptación a su proceso de jubilación, dadas por la construcción social o por su estilo de vida. En este punto, las características de los roles de género en la adultez mayor permiten afirmar que, aunque existan familias donde viva solo la pareja, la persona mayor o, incluso, sus progenitores, al establecerse el proceso de la jubilación la persona toma un rol importante en la vida y la de su familia, ahora el rol lo asume la persona mayor en madre, padre, esposa, esposo, abuela, abuelo. Las construcciones sociales que ha tornado la etapa la sociedad

crean una serie de mitos y estereotipos que atacan, por lo cual, se tiene la creencia de que cada persona debe establecer su vida de la misma manera.

En relación con lo anterior, I.C. (2021) menciona que en los roles de género:

La mujer debido al rol que ha asumido con los años ya sea en términos machistas en términos de diferenciación de labores de género, las mujeres asumen muchos roles no solo en su trabajo, sino también en su hogar esto sucede por decirlo así, cuando la mujer se jubila y es decir también tiene que trabajar fuera de casa, para ella ese proceso de transición es más fácil, mientras que para el hombre si es más complicado y por lo tanto se logran experimentar más emociones o más aspectos que vuelvo a repetir, no son tan visibles y tan comunes como en la mujer.

Por lo anterior, se destaca la importancia de realizar una deconstrucción social que ha marcado a los adultos mayores, por muchos años, en temas similares a los roles de género. Tal y como lo menciona el participante, la mujer al estar más tiempo en casa y al hacerse cargo de las labores cuando llegue la fase de la jubilación su estilo de vida no se verá tan afectado. Desde ese punto de vista es que los hombres a diferencia de las mujeres poseen una mayor cantidad de sentimientos de negación y de inseguridad en el momento de la preparación. Sin embargo, de acuerdo con la opinión de los participantes hombres, estos manifiestan mucha anuencia a su jubilación, confirmando así que estos sentimientos no se presentan en todos los hombres y que, al contrario, sí reciben mucho apoyo y seguridad por parte de su familia, jefe y amigos.

Hermida, Tartaglini y Ofman (2016) señalan que:

Los hombres, al jubilarse, pierden su estatus laboral, dejando de cumplir con el mandato de su rol como proveedor y sostén económico de la familia, mientras que las mujeres, al dejar de trabajar, siguen cumpliendo con las expectativas de su rol como proveedor de cuidados y sostén emocional de la familia (p. 71).

En relación con lo anterior, G.F. (2021) menciona que:

Mi hija me apoyó mucho cuando me iba a pensionar ya que ella me decía que lo hiciera para que yo no tuviera que preocuparme por la pensión y nada de los temas del trabajo

como los seguros que ella lo iba a hacer y fue así como ingresó al ámbito del que yo estaba y hasta sabe más de economía y todos esos temas con lo cual es muy buena.

En otras palabras, el participante al acercarse a su jubilación desde el primer momento tuvo el apoyo de uno de sus miembros de la familia más cercanos y, además, pudo darle el asesoramiento debido para que siguiera emprendiendo en el negocio familiar lo cual ayudó en sus expectativas y metas a realizar su proceso sin preocuparse por el factor económico para él y su familia.

Dicho lo anterior, G.F. (2021) menciona que lo más importante o valioso que le ha dejado el proceso de jubilación va más allá de la parte económica, pues no es lo más esencial, tal y como lo expresa:

Uno logra tener más tiempo para disfrutar en lo que a usted le gusta, pero una de las cosas de las cuales yo siempre pensé no era la pensión en sí, era qué iba a tener yo programado posteriormente qué metas, qué objetivos y qué planes.

En relación con lo dicho por el participante, se puede afirmar que la persona toma como un punto esencial en el proceso de jubilación el crear un nuevo perfil como persona jubilada y la construcción de nuevos roles. Hermida, Tartaglini y Ofman (2016) sostienen:

La existencia de un nuevo perfil de jubilado que vivencia a la jubilación como una oportunidad para realizar diferentes actividades. Estas nuevas tareas responden a la necesidad de construir roles sustitutos de los que se desempeñaban en el trabajo y construir una nueva identidad como jubilado o retirado (p. 77).

Ciertamente, se ha de construir un nuevo perfil de vida, ya que la persona mayor no está acostumbrada a tener tiempo libre, sobre todo a permanecer la mayoría del tiempo en sus casas. Las personas mayores no tienen conocimiento de las actividades o en qué hacer uso de su tiempo libre. En ocasiones, la falta de información provoca inseguridad y sentimientos negativos, incluso, los comentarios de las demás personas o el juzgar hacen que la persona mayor cree inseguridades que durante su proceso irá cambiando y redescubriendo su nueva vida.

Entre los principales temores de las personas mayores al acercarse su jubilación se encuentra el factor del tiempo, tal y como lo indica I.C. (2021):

El tema de no saber cómo hacer dicha distribución del tiempo es algo importante de que las personas tengan muy claro desde un principio cómo es que van a distribuir el tiempo que van a tener ya sea para trabajarlo ya sea a nivel grupal o a nivel individual.

De acuerdo con lo expresado, se pudo observar que la inseguridad es una acción muy frecuente, pues en este caso, uno de los participantes expresó que le costó mucho la asimilación de su nueva etapa y el proceso que se aproximaba. El desconocimiento y la poca información invade a las personas mayores con mayor incertidumbre de la vivencia de la última etapa de la vida, es por eso por lo que S.A. (2021) menciona:

Yo me iba a sentir muy mal porque acaba de morir mi esposo y entonces yo decía que iba a llegar a hacer yo en mi casa sola a hablar con una lorita que tengo y yo decía va a ser muy triste, entonces yo seguí trabajando.

En este caso particular, se muestra que la participante no asimilaba ambos procesos; la pérdida de su pareja dificulta mucho más la adaptación a su jubilación, por lo cual toma la decisión de laborar más años con tal de no acogerse a su derecho de retiro, ya que experimentaba sentimientos negativos que no le permitían enrumbar su nueva etapa del desarrollo humano. Al no poder contar con su pareja de vida, reconoce que no fueron momentos fáciles por lo cual temía a la soledad, pero cuando tuvo el apoyo de sus familiares y amigos e incluso al haber vivido el comienzo de la experiencia de la etapa de su jubilación manifiesta arrepentimiento el no tomar la decisión de jubilarse antes.

Por otra parte, las labores participativas suelen ser una técnica de motivación en el estilo de vida de las personas participantes, suelen insertarse en el mundo social, sin importar el qué dirán, es un buen aprovechamiento de las oportunidades que les brindaron al unirse a un programa estrictamente para la persona mayor. Lo anterior, se relaciona con lo expuesto por Bárcena y Mancera (2014) al mencionar la importancia de los vínculos formales lo cuales le

llaman “escuela de mayores” en México a aquellas instituciones de carácter formal, burocrático que ayudan a las personas mayores en sus labores participativas lo que:

Son una experiencia participativa y generadora de grupos autogestionados y autónomos; implican un cambio en la atención de la persona mayor, ya que comprometen de manera consciente a esta población en la definición de su propia formación, y plantean una alternativa de formación integral del capital humano de la institución, pues implican la participación consciente y voluntaria del personal adscrito al Instituto en la generación de proyectos educativos y de formación de la población adulta mayor (p. 135).

Se indagó sobre las actividades participativas de los participantes, dentro de las que destaca la de G.F. (2021) quien expresó:

Y me dije qué iba a hacer con el tiempo, aunque yo sabía que ya tenía eso del entrenamiento porque siempre lo he hecho y hasta ahora lo he hecho y ando en bicicleta hago ejercicios y trato de trabajar en lo físico.

Finalmente, la opinión de J.B. (2021) acerca de sus actividades expone que le gusta mucho sentirse útil ayudando a otras personas:

A mí me gustaba mucho ayudar a las personas en las casas, ayudar en los quehaceres, pero como no tenía mucho tiempo, pero cuando yo les contaba que iba a jubilarme me decían como “Ay Julio que dicha, así usted nos va a ayudar y así tiene más tiempo y yo encantado, verdad porque lo que me faltaba era tiempo”.

Las historias de cómo llegan a adaptarse en sus labores participativas en la jubilación muestra que ha sido una experiencia fructífera con una adaptación saludable, con lo cual de acuerdo con el Modelo Adaptativo de Robert Atchley, y sus patrones de conducta como lo es la actividad continúa, las persona mayores toman la decisión de poder seguir disfrutando de actividades que les permitirá estar en constante conocimiento y llegar a sentirse felices, tanto con lo que realizaban con su etapa, su vida y llegar a autorrealizarse. Sin pensar en lo que pueda llegar a pasar por crear expectativas diferentes a lo que espera o ha construido la sociedad.

II propósito: Reconozco las fantasías anticipatorias de las personas mayores ante el proceso de jubilación

Las fantasías anticipatorias de las personas mayores son un elemento fundamental en el proceso de jubilación, entre ellas están las fantasías diurnas que se describen como deseos o el soñar despierto, las desiderativas donde se satisfacen los deseos y las del temor cuando la sociedad crea un miedo al enfrentarse a él. Las fantasías son los pensamientos con los cuales se identifican las personas mayores, como bien se menciona en los temas a explorar, es una actividad que permite soñar despierto, imaginan aquellas actividades de su preferencia y el modo de vida que desean crear en su jubilación. Dichas fantasías anticipatorias son:

Las fantasías diurnas que son las que permiten crearse por medio de la vida cotidiana, es decir, soñar despierto, seguidamente las fantasías desiderativas que cumplimos nuestros deseos de manera recompensada y finalmente las fantasías del temor que las personas debido a la construcción social que envuelve la etapa de la vejez por miedo de enfrentarse a la realidad, en conclusión, son fantasías temidas en el proceso de la jubilación (Maromaru, 2011, párr. 1).

La población participante tiene fantasías anticipatorias iniciales en su proceso de jubilación según la interrogante ¿qué deseo o deseos tenían para su vida de jubilada? En conjunto, sus respuestas coinciden en que las esenciales eran llevar cursos, tener tiempo libre en familia, poder viajar y pasear con sus amistades, llegar a ser más activos socialmente, activos con un rol importante en la sociedad, con interés en poder aprender y enseñar a las demás personas, tener una convivencia sana y saludable. El que se generen los menores problemas en su jubilación, donde los sentimientos claros y positivos como la felicidad y la existencia de la tranquilidad sea el pilar de la etapa.

Las tres fantasías permiten identificar si transitaron por la fase del desencanto, es decir, en las fantasías desiderativas según Maromaru (2011) las expectativas creadas no son iguales a la realidad, por lo que hay una desilusión y las fantasías del temor por medio de las construcciones sociales y las actitudes de la sociedad nos damos cuenta de que las diferentes

experiencias de las personas no se vivencian de la misma manera, dichas experiencias crean temor e inseguridad. Como afirma I.C. (2021):

Las personas mayores experimentan una inseguridad debido a qué no saben qué exactamente va a pasar a partir de ese momento en el que se jubilan, es curioso, pero se podría decir que es más visible en los varones que en las mujeres.

Del mismo modo, las fantasías del temor suelen ser más visibles ya que según lo comenta I.C. (2021):

Tal vez el más importante y el que corona a todos es la parte de la seguridad o más bien la inseguridad en el sentido de que no saben que hacer exactamente con ese tiempo entonces se genera una inseguridad tremenda o una confusión de que pensar en qué ocupar su tiempo.

La indagación obtenida con las técnicas de generación de la información y la revisión de la teoría investigada coinciden en que la mayor de las inseguridades de las personas participantes se crea por medio de duelos al no saber cómo continuar con su vida. De esta forma, después de la pérdida de un ser querido y los comentarios que expresan sobre el descenso, quienes son parte de los vínculos informales como los vecinos de la persona mayor. Por ejemplo, para S.A. (2021) significa:

Yo no me quería jubilar me mandaron a los cursos y a los que le dan a uno antes de jubilarse, pero yo veía todo muy lindo, pero cómo yo vivo sola como quedé viuda yo tenía muchos recuerdos de mi esposo.

Asimismo, S.A. (2021) menciona que con sus vecinos tuvo varios intercambios de emociones:

Mencionándome que qué dicha que ya me había pensionado, que qué iba a hacer y ahora que iba a estar en la casa que me iba a aburrir que iba a hacer solo cosas de la casa y yo les decía que no, que no creía.

El curso que esta persona llevó fue un soporte durante sus dos duelos y en el transcurso de su jubilación la adaptación se dio por medio de los vínculos formales e informales en el acompañamiento, la comunicación y el compromiso adquirido para con la persona y el proceso el cual estaba pasando. Sus fantasías anticipatorias se manifestaron de tal manera que la inseguridad que se generó en su duelo repercutió en la vivencia de su jubilación. Dicho de otro modo, existe la presencia de las fantasías anticipatorias, específicamente las del temor en específico tenía miedo de enfrentar la nueva realidad y luchar por su vida (Maromaru, 2011).

La lucha por la vida en la etapa de la jubilación suele ser uno de los fundamentos para poder disfrutar de la etapa. Durante la preparación y el proceso de la jubilación la persona reconoce todos aquellos deseos que se manifiestan para poder cumplir en su última etapa del desarrollo humano. Las fantasías reflejan, además, una significativa importancia que tienen tanto las personas adultas mayores ser activas socialmente, además de participativas y el deseo que tuvieron los cuatro participantes de poder estar en un lugar donde aprender muchas habilidades y aptitudes. Con base a lo anterior, el participante I.C. (2021) menciona que una de las actividades en las que hace uso del tiempo libre una persona mayor es *“la actualización profesional en sus nuevos conocimientos científicos o avances ese es uno de los aspectos desde la parte de conocimiento”*.

Los participantes coinciden en cómo utilizar su tiempo de ocio, el tiempo libre y de recreación, el aprovechamiento económico por medio de sus pensiones, los sentimientos que les genera pensar en el futuro y por parte de las fantasías del temor, además, están aquellos pensamientos de la sociedad en el quehacer de la jubilación, es decir, lo que se considera que una persona debe hacer correctamente de acuerdo su etapa o su edad.

Los deseos como se mencionó, anteriormente, suelen ser parte de las fantasías al pensar en todo lo que se puede realizar en la etapa, para poder describirlo de una mejor manera, suelen ser todos los pensamientos o actividades que la persona prepara en su proceso de jubilación, tomando en cuenta la exploración de actividades para posteriormente retomar o realizarlo periódicamente.

Las fantasías desiderativas, anteriormente mencionadas, son las encargadas de satisfacer los deseos y de manera recompensada, sin embargo, pareció que para las personas participantes el deseo de cómo esperaban que fuera la jubilación ya había sido analizada, es decir, ya podían imaginar su vida de jubilados después de su vida laboral, por lo que los participantes (J.B., S.A., M.C. y G.F. 2021) mencionan sus vidas de jubiladas si es igual a como la imaginaban en el pasado y expresaron:

J.B: Para mi digamos la vida ahora de jubilado no me la imaginaba yo, ósea me la imaginaba menos tranquila, ósea ahora tengo una tranquilidad que no me la imaginaba cuando no me había pensionado y ahora soy feliz.

S.A: Ehh, yo no me la imaginaba como no quería pensionarme verdad, pero no, el cambio lo disfruto y ahora estoy feliz.

M.C: Si me la imaginaba un poco porque era lo que yo quería verdad entonces ahí sí yo creo que se me he venido realizando lo único es que el año pasado y este no ha sido así por la pandemia de verdad, pero fuera de eso sí, esas eran mis expectativas.

G.F: Yo a Dios gracias lo mucho o lo poco que tengo pero yo no paso estresado y pensando en ese sentido por eso yo digo que para mí es como una... es cierto es una felicidad porque usted no tiene horarios y yo salgo y vuelvo a salir a las 9 me iba a hacer allá, etc., proyectándome verdad seguir que sigo siendo útil es que no es como dejar de trabajar lo que yo hago prácticamente es... hace mucho tiempo Ad Honorem, es que yo no pienso en el dinero, para mí la felicidad no está en el dinero para mí la felicidad está en expresar, en que las personas me vean como siguiendo al líder, como ese liderazgo que se puede transmitir que si se puede que... enseñarlos a enfrentar ese aspecto positivo ante la vida es lo que yo siento sentirme útil de poderlo comunicar.

Lo anterior refleja la presencia de las fantasías anticipatorias diurnas consideradas como deseos íntimos de las personas, “soñar despierto” el conocer el rumbo, el quehacer y cómo año tras año se cumplen esas expectativas, así mismo como las fantasías desiderativas al darse cuenta de que la jubilación iba a ser mucho mejor a como se la imaginaban en una primera

oportunidad, se refugiaron en una realidad en común como lo hace la sociedad sin tener la oportunidad de experimentarla, hasta que llega el momento de la jubilación.

En relación con lo anterior, las emociones y sentimientos invaden a la persona mayor que se encuentra en una transición de proceso de jubilación, I.C. (2021) facilitador del equipo PAIPAM, menciona que algunos de ellos son:

Miedo, incertidumbre algunos podrían experimentar tal vez felicidad, así te lo podría decir, porque tal vez algunos ya venían preparándose también para su jubilación, incluso hasta llevar un curso con algún programa o con alguna institución gerontológica, que les permitió ver la jubilación no como una enemiga, sino como el inicio de una nueva etapa entonces puede significar felicidad. ...Alguno lo experimenta como una sensación de felicidad y de satisfacción de lograr metas u objetivos que se habían planteado y bueno ya lo están logrando. Bueno, dentro de los negativos está también el dolor que puede experimentar algunos en especial para los que definitivamente no se prepararon bien para esa etapa que no vieron venir. Hay un miedo muy marcado en las personas mayores que se jubilan por lo mismo por esa incertidumbre y por no saber ese de qué va a suceder.

Por otro lado, es conveniente mencionar que los sentimientos de frustración al tener miedo a fracasar, soledad y felicidad se hacen presente en las expectativas, ilusiones y deseos de las personas mayores en vísperas de su jubilación incluso en el mismo proceso de adaptación. Los estados de ánimo que invaden a las personas son realmente naturales e inherentes al ser humano, se trata de seres del sentir y pensar diariamente. Sin embargo, el proceso de la jubilación es una vivencia, día con día se experimentan situaciones nuevas con sentimientos nuevos, el cómo afrontarla es una tarea que le compete a la persona donde interviene su economía, su personalidad, su motivación, sus sentimientos, estrés, etc. De manera que, Fernández (2012) expresa que para afrontar la jubilación es un proceso en el cual existe tanto consecuencias positivas y negativas, de manera que:

La tristeza acompañada de apatía asociada a la melancolía de lo que queda atrás y que en algunos casos puede ser similar a la sintomatología depresiva (soledad, reducción

de la autoestima), sensación de pérdida de valía personal, cambios (generalmente reducción) de las relaciones sociales, desgana producida por el aburrimiento (párr. 1).

La fase del modelo de adaptación a la jubilación de Atchley, desencanto, donde la realidad creada no es igual a cuando se vivencia, la persona se ve inmersa en una serie de sentimientos que están acompañadas de emociones dominantes en el ser humano, debido a la transición por la que atraviesan, sus fantasías no son como se las habían planeado, por ello, surgen los sentimientos de tristeza y melancolía, de cierta manera el enojo con ellos mismos es un sentimiento que surge al sentirse atascados en el proceso. Es preciso decir que no se debe generalizar ya que no todas las personas mayores en la jubilación suelen tener las mismas circunstancias y emociones.

Por consiguiente, se puede rescatar la importancia que menciona I.C. (2021), acerca de la preparación en un curso para el proceso de la jubilación y su relación con las fantasías anticipatorias, ya que *permite una mayor adaptación a la jubilación al tener herramientas que brinde un profesional para poder explorar actividades y reducir el riesgo de que se generen sentimientos negativos y su respectivo manejo. También, estar en una realidad actual y objetivo en cuanto a los derechos de las personas mayores y la vivencia de su jubilación.*

Por esta razón, se puede observar que los cuatro participantes de la investigación tenían planes, con los cuales unos planificaron su jubilación por medio de la preparación en sus trabajos y otros no. Asimismo, con la ayuda de otras personas lograron surgir poco a poco y disfrutar del proceso de jubilación. Han elegido actividades que deseaban desde antes de su jubilación y con las que se sienten identificados, ya que van de la mano con sus personalidades y con su historia de vida. Se trata de buscar lo que les hace sentir cómodos y seguros. Es importante experimentar diversas formas de usar el tiempo libre, cuándo, dónde y cómo, la información, la motivación, el liderazgo, el empoderamiento son algunas de las herramientas fundamentales que un profesional brinda a la persona.

Los participantes mencionan que estuvieron en los cursos de preparación a la jubilación, donde aprendieron y les mencionaba que la experiencia sería placentera, con esfuerzo y acompañamiento de sus familias. Es por eso, que los participantes resaltan la importancia de la

preparación a la jubilación para cumplir todos aquellos deseos J.B. (2021) menciona que en su curso de preparación a la jubilación:

Nos decían que era un problema al llegar a la casa después de que la gente está acostumbrada a estar solos y que donde uno llegaba pensionado a la casa pues cómo que iba a incomodar, cómo que nos iba a sentir muy bien y entonces eso es lo que preocupaba.

S.A. (2021) en su preparación se refiere a los cursos que le recomendaban:

Yo llevé los cursos esos que mandaron varias veces porque creían que estaba insegura pero no, era que no me quería pensionar porque me iba a quedar sola, pero no era miedo jamás, y después ahora yo ya estoy feliz porque estoy pensionada estoy feliz también me dijeron ahí que lo pensamos muy bien porque al pensionarse uno no podía tener deudas que esto y que lo otro y que los trabajos y los salarios se le iba bajísimo y que si tenía deudas tenía que olvidarse y que no tomáramos la plata que nos dábamos para arreglar la casa nos dieron a entender que nos fuéramos a pasear, que lo disfrutáramos y eso fue lo que hice yo estoy feliz de estar pensionada.

La manera en la que manifestaban los sentimientos durante el curso de preparación e incluso con sus familiares invaden a la persona, tomando en cuenta los positivos y negativos. Además, en el párrafo anterior la participante S.A. (2021) indica: “Tras llevar un curso de preparación se adjuntan otras situaciones como lo son los duelos, la situación económica, el apoyo, el estrés, son algunos de los factores más visibles que se pueden denotar”.

El impacto emocional que puede traer consigo el proceso de jubilación puede generar sentimientos y emociones positivas y negativas, sin embargo, lo que presupone un equilibrio en la etapa para que sea más satisfactorio debido a que:

No podemos pasar por alto estar rodeado de nuestros seres queridos y amigos, quienes suponen un pilar fundamental en la adaptación a la edad de oro, así como mantenernos activos y llevar una vida saludable para gozar de muchos años de vida activa (Grupo PSN, 2020, párr. 10).

Ciertamente, los sentimientos de felicidad, optimismo, motivación y las emociones de alegría, diversión, felicidad, deseo y satisfacción, presuponen una parte importante en el proceso de adaptación a la jubilación, si se generan de forma positiva, su jubilación será satisfactoria y exitosa. Dicho lo anterior, es más difícil que su proceso y su adaptación recaigan y que se logre demostrar un desequilibrio emocional.

Cuando exista la presencia de un desequilibrio emocional en el proceso de adaptación a la jubilación, es importante el acompañamiento de un profesional donde pueda trabajar las crisis emocionales y duelo laboral que trae consigo el proceso de jubilación y, además, permitirle a la persona a desarrollar competencias, habilidades para la vida, cambio en el estilo de vida, familia, comunicación, entre otros temas que se han mencionado a lo largo del trabajo y logre tener la jubilación más provechosa, una vejez digna y saludable. De acuerdo con Mayo Clinic (2019):

El poder desafiar al cerebro de nuevas maneras puede ayudar a mantener la agudeza mental. Mientras trabajas, los desafíos son constantes, como cuando conoces gente nueva o desarrollas nuevas habilidades. Pero cuando te jubilas, puede que tengas que ser más proactivo (párr. 12).

Por consiguiente, se puede afirmar que en las fantasías desiderativas y del temor suele ser relacionado con aquellas inseguridades que invaden a la persona. Durante toda la vida los seres humanos tenemos influencia de seres queridos y además en algún momento de la vida suelen haber pérdida de ellos, sin embargo, la etapa de la vejez como afirma Herrera (2003):

Se caracteriza por ser la única edad que no introduce a otro ciclo de la vida y por ser el momento más dramático de la existencia: la etapa de “las pérdidas” y de “los temores”. Pérdidas como el de la capacidad laboral, posibilidad de perder la pareja, los amigos, los hijos, disminución de eficiencia física y de la independencia psicológica (Herrera, 2003, párr. 12).

La negociación suele ser una parte importante en el duelo, donde la persona ha superado fases anteriores y toma la decisión de continuar con su vida y superar esa vivencia. Reconocer las fantasías anticipatorias que puedan influir en el proceso de la jubilación de una persona adulta mayor en la disciplina de la Orientación permite innovar en temáticas como lo es la

jubilación y lograr capacitar en los cursos de preparación con estrategias de cómo vivenciar la etapa con deseos más íntimos, manifestándose en la exploración de sus actividades, expresando sus sentimientos y creando un mundo más real del que se habla. El modelo habla sobre cómo las fantasías deben de crearse según sus expectativas y posibilidades y, sobre todo, manteniéndose en un estado activo en la sociedad.

Es por eso por lo que el último propósito se centra en los objetivos vitales en la construcción de objetivos que sean reales y vitales tomando en cuenta las siglas SMART, explicadas con mayor detalle en el próximo propósito.

III propósito: Identifico los objetivos vitales en el proceso de jubilación de las personas adultas mayores participantes.

La primera categoría derivada de este propósito se refiere a cómo se identificó los objetivos vitales en el proceso de jubilación de las personas mayores. Las categorías que se podrán encontrar en este apartado son el tiempo de ocio y gestión del tiempo, seguidamente, los cambios del modo o estilo de vida que están derivados tanto del propósito, así como de los temas a explorar y las unidades temáticas.

Los objetivos vitales son aquellos que las personas participantes quisieron realizar en su jubilación y que, además, son el mayor de los logros que cada uno de los participantes ha realizado en su proceso de jubilación hasta el día de hoy. De acuerdo con el modelo Atchley, en la investigación se tomaron en cuenta los objetivos vitales relacionados con el uso del tiempo libre de las personas mayores, el polifacetismo y por último el aprendizaje.

El último propósito se enfoca en los objetivos vitales y cómo se invierte el tiempo en actividades de ocio y cómo se gestiona el tiempo en la jubilación. Dichos objetivos se encaminan en el proceso de la jubilación y su vivencia, en el cómo vivir la vejez y qué hacer en aprender nuevos cursos, nuevas disciplinas del deporte recreativo y actividades donde mantienen un rol activo en la sociedad. Los objetivos vitales permiten fijar una meta y lograr alcanzarla con o sin ayuda, donde intervienen factores internos como la motivación para lograr proponerlos y alcanzarlos en un tiempo definido y factores externos como los vínculos informales y el ambiente en el que se desenvuelve.

Primeramente, se define el tiempo de ocio como las actividades que realiza el ser humano que son aquellas que causan motivación por parte de la persona, son productivas a diferencia de las actividades durante el tiempo libre (Informajoven, 2021). En la jubilación se redescubre una nueva manera de vivir la vida, aunque existan altos y bajos y, además, mejoran muchos aspectos de la vida de las personas mayores, la ocupación del tiempo es mejor y el pensar las actividades y el ocio es una de las prioridades de las personas mayores participantes.

Lo anterior hace referencia a que el ocio genera un factor determinante en cualquier período y momento de la vida humana y es la motivación. Dichas actividades permiten a la persona llevar su tiempo de ocio por gusto, para explorar, para desarrollar habilidades o para aprender. No requieren ser actividades obligadas por otra persona para poder realizarlas, surge más de un objetivo o un deseo interno. Informajoven (2021) menciona que las actividades con ocio son:

Un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad (párr. 2).

Los participantes mencionan ante el enunciado anterior las siguientes frases con respecto a sus vidas, en cuanto a sus objetivos y su tiempo de ocio. Entre ellos, J.B. (2021) menciona en relación con sus objetivos vitales en la jubilación que uno de los mayores propósitos que tenía para cumplir en su jubilación era: *“yo lo que puedo agregar es que digamos es de los años que tengo de estar jubilado, lo que más aproveché fue los cursos de la Universidad Nacional ahí estuve varios años”*. Mientras que los otros participantes como G.F., M.C. y S.A. (2021), exponen sus puntos de vista:

M.C: *He llevado bastantes cursos en toda mi vida, lo que quería era cursos con más aprendizaje, entonces eso fue lo que llevé, creí que era el mejor lugar para aprender más, con la información que había escuchado y con lo que mi hija investigó. Igual hice muchos cursos también en la U.*

G.F: Yo he estado en AGECO; y he estado en inglés y en hidroponía y en PAIPAM he estado en bastantes cursos y he conocido muchas amistades, en computación, etc., estoy en un grupo de adultos mayores en el palacio, hacemos gimnasio, y también piscina y además de otras actividades que yo disfruto porque nada de eso es todo es por llevar la manera de ser de uno ese deseo, de poder colaborar también con la juventud y con los compañeros adultos mayores... yo participo en un gimnasio allá en la Suiza y llego a entrenar y fútbol así es que voy en bicicleta y disfruto a lo máximo.

Finalmente, S.A. (2021) menciona que antes en su jubilación tomaba su tiempo para ir a natación y hacer zumba, pero ahora, hace zumba en su casa y cuando limpia, aprovecha para bailar, asimismo, menciona que se siente muy feliz de poder estar en el PAIPAM, porque “*dan cursos muy interesantes los que he tomado, las charlas que nos dan ahora son excelentísimas para mi es excelente el PAIPAM. Me siento muy feliz de estar aquí*”.

De lo anterior, se pudo notar que los cuatro participantes sabían y realizan actividades que les producen mucho aprendizaje en una nueva etapa de sus vidas están enfocados en que los vínculos formales son esenciales en su jubilación y siempre están en busca de participar voluntariamente en labores comunitarias y que les permita relacionarse con las demás personas. De las actividades que uno de los participantes menciona como tiempo de ocio y era lo que más anhelaba cuando llegaría su jubilación era poder servirle a la comunidad en la que vive, realizando carpintería y arreglos tanto para la casa de los vecinos como para la de su familia. J.B. menciona

Yo deseaba estar jubilado porque yo quería llevar cursos que durante el trabajo no podía y también me gusta mucho pasear entonces pensaba en eso en cursos y en paseos. Yo esperaba la jubilación tanto para estar más tiempo en la casa porque como mi esposa y yo [...] trabajábamos mucho nunca estábamos en la casa ...a mí me gusta hacer muchos trabajos de carpintería y ebanistería entonces aprovechar ese tiempo libre para hacer trabajos acá en la casa hacer lo necesario y hacer mandados que no se podía hacer por asunto de trabajo y salir a pasear que no se podía porque costaba mucho”.

Cuando se habla de tiempo libre y de ocio los participantes en conclusión analizando la información de las técnicas de generación de la información, coinciden en tres palabras con las que expresan el significado que tiene para ellos participar en actividades que son, altruismo, el cómo han utilizado su jubilación para ayudar a las demás personas sin recibir nada a cambio, con lo cual la satisfacción que obtienen en sus acciones es una de las mayores recompensas como los participantes lo mencionan.

Además, como segundo punto, el polifacetismo, con lo cual, por sus trabajos de más de 40 años, no lograron desarrollar una gran cantidad de actividades variadas donde explotar sus habilidades y gustos y en el momento de su jubilación aprovechan para desarrollar puestos importantes en sus comunidades potenciando el empoderamiento personal, social y comunitario, acompañado de la autoestima y además de realizar actividades deportivas, como la natación y el ciclismo, el baile recreativo, esas actividades están en relación con su salud física, emocional, social y vocacional. Por lo anterior, se puede mencionar que las diferentes actividades que puede ejecutar un ser humano, “no solo se conforma con una actividad a realizar, sino que le gusta ser una persona activa en sus quehaceres y logran de cierta forma entretenerse y sobresalir haciendo actividades distintas entre sí” (Bembibre, 2011).

Así que, se vuelve fundamental ayudar a los demás en la fase de la jubilación, una de las autoras llamada Stannah (2020) menciona que a las personas mayores que no saben qué hacer en su proceso de jubilación es recomendable guiarlas para ayudar a las demás, ser una persona altruista dedicada a enseñar a las personas desde la experiencia en temas laborales o realizando voluntariados y asimismo servir en un lugar donde desarrollen actividades recreativas.

En relación con lo anterior, G.F. (2021) *considera importante enseñarles a las futuras generaciones acerca de la importancia del deporte y apoyarlos desde su experiencia, asimismo, tras tener años de realizar actividad física busca la manera en apoyar a los más jóvenes y afirma que al ayudar a las personas hace que se sienta una persona de provecho y poder servir como ejemplo, además, expone que desea seguir con la predisposición al deporte.*

La alianza que se desarrollan con los objetivos vitales y el aporte que les brindan las personas mayores a las futuras generaciones por medio del altruismo como un objetivo vital, se vuelve importante en la investigación, indicar los objetivos vitales y sus siglas, ya que es un claro ejemplo de un objetivo vital que se logra alcanzar, realista, determinado en un tiempo específico y es medible por la persona. Dicho lo anterior, los objetivos vitales se clasifican según las siglas SMART que en inglés significa, specific, mensurable, achievable, realistic y time.

De acuerdo con los objetivos vitales que son alcanzables de acuerdo con la clasificación de la sigla A y la cita etnográfica, mencionada anteriormente, hay que destacar que para G.F. (2021) *su objetivo vital alcanzable fue en resumen ser útil para las personas jóvenes con sus experiencias de vida y tras el aprendizaje que ha adquirido a lo largo de los años lo pueda transmitir y aprender de la población con la cual se rodea, lo cual para guiar al objetivo vital y que sea alcanzable* Barea (2015) menciona que el incluir a las personas que necesita que en este caso son los jóvenes o personas y poseer habilidades, marcan el camino hacia la meta del objetivo. Los participantes mencionan que son personas muy activas en su jubilación, su preparación y proceso fue muy positivo y que con los años han estado en constante aprendizaje, han brindado ayuda a las demás personas y que también, han tenido ayudas recíprocas entre sus amistades, pero cabe destacar, que entre tantas actividades que realizan sobresale mucho el aprendizaje cognitivo por medio de cursos, manualidades, aprender un poco de nuevos idiomas, incluso el poder aprender por medio de charlas y talleres.

M.C. expone a que se dedica en el tiempo de su jubilación:

Igual hice muchos cursos también en la U, en el Instituto de Educación Comunitaria (IPEC), en el INA en todo aprendiendo a hacer cosas que quería hacer cuando ya estuviera acá en la casa con mucho más tiempo. Esa es la realización que espera uno al tener que jubilarse.

Seguidamente G.F. (2021) también comenta sobre cómo ha sabido aprovechar y valorar el tiempo de su jubilación:

He hecho viajes, lo que más disfruto es entrenar, todos los días tengo escuela de fútbol o academia, hago bicicleta, hago todo lo que es entreno, es decir, para mi

cuando amanece el día es de la felicidad más grande empieza la nueva experiencia es el diario vivir entonces yo disfruto de eso.

La participante S.A. (2021) menciona que ella considera que realiza muchas actividades y que las expectativas de las demás personas influyeron en su proceso de jubilación para mantenerse activa, a pesar de que vive sola, expresa que no se siente sola, se siente muy bien consigo misma, ya que es muy activa:

Me metí a la Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad (DINADECO) en la urbanización y soy la presidenta de la Asociación, también en la Junta de Salud de aquí de San Pablo soy la presidenta y paso muy ocupada, soy bombeta, me gusta la política y soy la Regidora Suplente entonces paso demasiadamente ocupada y me siento muy feliz.

Para dar a conocer una de las perspectivas de una de las personas participantes y reforzar los puntos mencionados como el aprendizaje adquirido a través de la jubilación y las diversas actividades que han ejercido en sus años de jubilados también J.B. (2021) menciona:

Me gusta ir mucho a caminar, cuando trabajaba no podía caminar por el poco tiempo, entonces quería hacer trabajos me gusta mucho trabajar en carpintería y me gusta ayudar a los vecinos cuando yo trabajaba no podía hacer eso entonces yo dije que voy a hacerme una meta cuando esté pensionado hacer lo que yo quiera hacer entonces una de esas era caminar y ayudar a los vecinos en los trabajos en las casas. Se me ha cumplido hasta ahorita, pero si he dejado un poco eso por la pandemia ahora solo los trabajos míos de mi casa eso hago.

Las actividades de ocio y la gestión del tiempo que manifestaron los participantes anteriormente, la jubilación les permitió experimentar y construir nuevos aprendizajes como se lo propusieron con sus objetivos vitales en tiempo concreto, acordando puntos claros y saber de qué manera se han conseguido y cómo se medirán, manifestando esos indicadores que indican la realización de cada uno de ellos.

De acuerdo con los objetivos vitales identificados, la población mayor está más enfocada en el presente que en el futuro, ya que a largo plazo lo manifiestan más en realizar viajes y disfrute de cursos de aprendizaje debido a que por la pandemia no se ha disfrutado tanto como quisieran; las relaciones sociales se ven afectadas y el contacto humano siempre será esencial antes que la virtualidad.

Por lo tanto, se puede observar que los cuatro participantes, más que actualización profesional, están inmersos en temas específicos de interés, desarrollan actividades como M.C. (2021), que expresa: *“por 5 años fui todos los días a nadar todas las mañanas a las 6 de la mañana a un lugar con instructora, pero además también hacíamos entre nadar hacíamos aquaerobicos entonces eso fue lo disfruté muchísimo”*.

Finalmente, la opinión de J.B. (2021) acerca de sus actividades mencionó que le gustaba, ayudar en los quehaceres, pero no tenía mucho tiempo y, además, cuenta que cuando les comentaba a las personas que se iba a jubilar le decían *“Ay Julio que dicha, así usted nos va a ayudar y así tiene más tiempo”*.

Por lo anterior, de acuerdo con la sigla T de los objetivos vitales, todos esos propósitos de las personas mayores se determinan durante un tiempo para poder lograrlo, ya que previamente están programados, lo planearon para su jubilación durante su proceso y en su adaptación lograron pensar y concretar todas aquellas diligencias que sabían que no contaban por hacer cuando laboraban.

Cuando se habla de la toma de decisiones durante el proceso de jubilación, el que la persona pueda plantearse el querer obtener un mayor aprendizaje en un área específica, permite una mayor exploración en cursos o actividades que siempre quisieron realizar, pero que por su trabajo se les imposibilitaba, Stannah (2020) menciona que el aprendizaje es la clave para obtener una jubilación satisfactoria y una adaptación saludable, pues la recomendación que les brinda a las personas mayores que están cercanas a su jubilación es:

Enseñar todo lo que aprendió con su experiencia a quienes más necesitan de ánimo, realizando algún tipo de voluntariado. La verdad es que el voluntariado no es simplemente una forma de ocupar el tiempo, sino que es un modo de ofrecer un verdadero servicio a los demás.

Si le faltan ideas para no aburrirse tras la jubilación, le aconsejamos también que consulte en el centro social de su ciudad o pueblo. Podrá encontrar talleres de manualidades, cursos de cocina, de pintura, de literatura, guitarra, informática y muchos pueden estar disponibles en internet (párr. 11).

De manera que, se puede relacionar el altruismo con el aprendizaje que llega a beneficiar a ambas partes, ya que la persona al ayudar a otras personas recibe un aprendizaje de esa población y su interés por ayudar se vuelve recíproco al obtener en cierta manera una recompensa. El tiempo es importante en los objetivos vitales, cuando las personas visualizan sus propósitos suelen determinarlos por plazos diferentes, es decir, corto, mediano y largo plazo. Los que son más fáciles y rápidos de realizar, los que requieren de un tiempo más largo, pero no tan cercano y los largos que puede que lleve muchos años en realizarla o que por el momento no se puede terminar y que por dadas circunstancias el objetivo sea proyectado en unos años.

Cuando se habla de objetivos vitales, no hay que olvidar que son importantes y que es determinante en la vida de las personas, por lo que, cuando la persona mayor se permite seguir con sus actividades puede continuar expandiendo sus conocimientos, suelen ser una de las principales metas de las personas mayores participantes, ya que comentaban que en este momento sienten tranquilidad y felicidad.

Sin embargo, cuando se está en el curso de preparación de la jubilación y en el proceso de la jubilación, algunas personas tienen claro que su modo y su estilo de vida cambia al verse obligado a hacer un nuevo plan de ejecución de sus actividades de la vida cotidiana. El estilo de vida, además, lo destacan en la forma en la que solían vestirse en sus lugares de trabajo, cómo se comportan en su tiempo laboral y cómo lo hacen en su jubilación.

Ahora, para finalizar el análisis de las categorías de la presente investigación, se presentan las relativas a los estilos de vida o los cambios físicos, psicológicos y sociales vividos en el proceso de la jubilación, por ejemplo: en la realización de sus actividades deportivas, en la convivencia con las personas y la disminución del estrés cotidiano. Estos cambios surgen de un pronto a otro, pero la persona puede conocer las transformaciones. De acuerdo con Besdine (2019), los cambios se presentan en tres dimensiones:

Surgen los cambios físicos en su apariencia en las partes de su cuerpo, en el rostro, específicamente en sus ojos menos percepción de lo que se ve, en el olfato no se perciben en su mayoría los olores, el gusto disminución del apetito y a ciertos alimentos, y el oído no se perciben completos los mensajes que las personas emiten hacia las personas adultas mayores. Así como sus brazos y piernas en el soporte. La piel pierde elasticidad, grasa y se denota más fina, delgada y con arrugas finas.

Los cambios psicológicos se presentan en la pérdida del optimismo, el positivismo y el enfrentamiento a las situaciones que se le presenten, sobre todo al estrés. Mientras que como tercera dimensión están los cambios sociales donde hay nuevos roles en el cumplimiento de las tareas o propósitos en esa etapa, una mayor autonomía y mayor apoyo y contactos con familiares y amistades.

En relación a las respuestas obtenidas en la técnica de generación de la información (grupo focal) los cambios en los que enfatizó la población fueron en la forma en la que se visten en el trabajo tenían que usar ropa que les demandarán una formalidad, es decir, la etapa en la que están viviendo pasan por una cierta libertad. Además, se sentían muy felices de estar en una institución como el PAIPAM, de que su jubilación haya sido exitosa, que el estrés ha ido disminuyendo y que la tranquilidad de la etapa es fundamental. Sin dejar de lado que el apoyo de sus vínculos informales fue fundamental en su proceso de jubilación y que parte de los roles que ejercen y les producen satisfacción como por ejemplo el rol de abuelo o abuela, de esposa o esposo, madre o padre.

Por otro lado, las personas mayores se consideran personas creativas e innovadoras cuando proponen y ejecutan un objetivo vital en sus vidas, a continuación, se mencionan algunas de las perspectivas. Sobre todo, por los objetivos y la manera en la que se logran proponer y cómo se adaptan a los cambios y determinar su modo de vida: M.C. (2021) hace referencia a que las metas tal vez suelen ser un poco más pequeñas y menos, no tiene la presión de correr, es como ponerse metas pequeñas a corto plazo.

Mientras que S.A. (2021) opina que ella en su fase de jubilación con referencia a su creatividad e innovación en el planteamiento de objetivos vitales para vivir diversas

experiencias, además, expresa que se considera una persona super creativa y también muy activa, por ejemplo, cuando estaba en clases de inmediato hacía la tarea, sin embargo, también menciona que *“ahora uno solo pasa encerrado entonces hago a veces prendo el televisor veo una película, me siento muy feliz en mi casa”*.

Además, G.F. (2021) indica que:

La persona que no tenga objetivos o metas están como hundidos en el barco de altamar y sin puerto donde llegar entonces yo parto de ahí yo tengo mis metas... y siempre a Dios gracias y el ser entrenador en el sentido de que hay que tener tácticas en la vida, ...por ahí es donde yo lo veo donde hay que tener proyecciones tener objetivos porque ahorita yo estoy montando un gimnasio para lo personal y con mis hijos a pesar de que todos entrenamos esas metas esos objetivos.

En relación con lo sucedido y las respuestas anteriores, se pudo observar cómo las personas participantes saben que sus objetivos son a corto plazo, por lo que están en busca de inventar y crear nuevos objetivos vitales que les permita estar en constante actividad y mantener su nuevo modo de vida, la creatividad que tienen de ir en busca de más logros es lo que más rescatan los participantes.

Los participantes tienen una gran aceptación a la creación de objetivos, están enfocados en su vida cotidiana y además en las áreas personales y sociales que van más allá de disfrutar el tiempo en familia. Por lo que se perciben sentimientos de felicidad y la tranquilidad que les proporciona la jubilación, cuando hablan de sus planes y sus respuestas las emitían con emoción y entusiasmo, sobre todo cuando se referían a las que están por llegar, las que se encuentran en un plazo largo.

Tomando en cuenta las frases etnográficas anteriores, se observa que la creatividad y la innovación, en sus objetivos vitales, están enfocados también en el ocio y en las actividades deportivas, así como se ha logrado denotar a lo largo del análisis, el deporte, el poder caminar, correr, nadar, bailar, entrenar, el ciclismo recreativo, entre otras; han sido una fuente fundamental del disfrute de sus jubilaciones y sobre todo de la salud que cada uno de ellos

presenta, los deportes desde un inicio permitieron la adaptación a la jubilación de manera adecuada y saludable.

El ejercicio físico permite retardar los cambios y complicaciones que puede traer consigo la vejez en las personas mayores, proporciona además desde la parte de la autoestima el autocuidado que sienten por ellas y ellos mismos y sus familias, al mostrarse que son vínculos informales fundamentales en cada etapa de vida de los participantes de la investigación. El ejercicio es fundamental en cualquier etapa del desarrollo humano y Charlotte Salter (citado por España se mueve, 2019), resalta que:

Para disfrutar de una jubilación saludable y en forma, es clave que las personas mantengan su condición física durante los cincuenta años en adelante. Pero descubrimos que existen muchas barreras, desde la mala salud, la falta de motivación y el costo y la disponibilidad de deportes, actividades y clases de acondicionamiento físico, hasta la falta de tiempo suficiente, debido al trabajo o, en muchos casos, debido a las responsabilidades de cuidado (párr. 3).

Además, las personas vivimos en una sociedad, la cual es altamente acelerada, la economía ha afectado en tiempos de pandemia a gran parte de la población, por lo que se puede presentar el síndrome del trabajador quemado o síndrome de Burnout, donde los límites han sobrepasado los estándares del tiempo laboral. Por esta razón, tomar medidas anticipadas en cuanto al disfrute de la jubilación saludable, previenen consecuencias en la etapa de la vejez incluso previo al proceso de jubilación, tomando en cuenta la organización del tiempo en la preparación. El ejercicio y la realización de actividades suele ser beneficioso para la persona y así evitar que el proceso de la jubilación pueda afectar gravemente a la persona.

De acuerdo con lo anterior, Charlotte Salter (citado por España se mueve, 2019) indica la relación que existe entre los vínculos formales e informales, la actividad física, la convivencia y los estilos de vida “la actividad que se combina con la socialización u otras acciones intencionales como pasear perros, jardinería, tareas domésticas, cuidado de niños o voluntariado, eran buenas maneras para que los mayores de 55 años permanecieran activos” (párr. 5). Se puede observar que la jubilación y su adaptación trae consigo mucha convivencia

por parte de sus vínculos informales más cercanos, lo cual según el grupo focal y las entrevistas semiestructuradas aplicadas se verificó que disfrutaban mucho el poder compartir su vejez con personas de sus mismas edades, con afinidades iguales.

Dicho de otra manera, la vida de una persona adulta mayor establecida en su jubilación cambia y se modifica en aspectos personales como, por ejemplo, en sus actividades de ocio, cotidianas y la manera en la que organizan su tiempo para lograr mantenerse activos y disfrutar de su etapa. Por su parte, las personas participantes reconocen modificaciones a partir de su jubilación: en primer lugar, J.B. (2021) *menciona que su estilo de vida cambió, porque cuando trabajaba tenía todos los días que alistarse temprano para el trabajo, ahora se levanta tarde y se baña a la hora que quiera, asimismo, reconoce que “estoy bien”*.

Por otro lado, M.C. (2021) *indica que cambia todo el estilo de vida, se levanta más tarde, ya no tiene que maquillarse e irse tan rápido y dejar cosas hechas en la casa; al estar en la casa entonces se levanta más tranquila, con todo el tiempo del mundo que no tenía en esos momentos. Esta participante ahora aprovecha para nadar, caminar y hacer muchas cosas que uno no podía, entonces, si el estilo de vida cambia, totalmente, la vestimenta también porque el trabajo requiere otra forma de vestir. Es decir, vive más relajada*.

Seguidamente S.A. (2021) concuerda con M.C. (2021) *en el caso de la vestimenta al mencionar que está más tranquilo en la casa, sin preocupaciones, lo cual le produce felicidad*. Y finalmente G.F. (2021), *menciona que él, cambió al jubilarse, ya que dejó las corbatas y ropa formal en muchos casos, ahora se usa más casual ropa deportiva*.

El trabajo es una fuente vital de sobrevivencia y autorrealización para el ser humano, así como las actividades que le producen satisfacción a la persona, así como los logros que han sido reconocidos a lo largo de la vida, pero podemos ver que el trabajo es un factor influyente en el ocio de las personas, ya que el tiempo con el que se cuenta no es el suficiente.

Con base en lo mencionado en el análisis y exposición de los resultados, por medio de la triangulación, se puede evidenciar, primeramente, como las personas mayores se adaptaron a sus vínculos formales e informales e incluso y, por esta razón, existe una motivación que les

permite tomar decisiones que les permitan vivir su jubilación y adaptarse a su estilo de vida continuo o por medio del descanso intermitente.

Efectivamente, es importante la adaptación a la jubilación para evitar que los factores negativos sean una consecuencia de la jubilación, el poder trabajar con el uso del tiempo libre y de ocio, es de las formas más claras de generar sentimientos y emociones positivas y una adaptación saludable ya que la persona podrá tener tiempo para sí misma y, sobre todo, para disfrutar de su tiempo con los vínculos informales que la rodean que aunque se descubrió que los vecinos de las personas participantes no generan una gran influencia en el proceso de jubilación.

Por otro lado, se puede resaltar, también, la autoestima y todos sus componentes: autoimagen, autoaceptación, autorrealización, autoconcepto y autocuidado, todos ellos permitieron a cada uno de los participantes tener un acompañamiento y formar nuevas amistades, en sus tiempos de ocio aprender a realizar una mejor gestión del tiempo libre, claridad en la toma de decisiones y el aprendizaje de nuevas habilidades.

De forma que tomando en cuenta la gestión del tiempo libre, es importante destacar que las personas participantes de la investigación manifestaron su patrón de conducta, según la teoría, desde una actividad continuada al no presentar un descanso permanente, pero sí que realizaron actividades que les proporcionará satisfacción y disfrute de su etapa de la jubilación. También, quiere decir que recurrieron a la luna de miel, ya que se tomaron el tiempo para poder viajar, realizar paseos que habían deseado hace mucho tiempo cuando se encontraban en sus trabajos.

La jubilación es una transición, la última del ciclo vital del ser humano, sin embargo, el aprendizaje de la vida proporcionado por las otras etapas es fundamental para poder superar y aprovechar en la etapa de la vejez, para ser capaz de realizar prácticas que promuevan el envejecimiento saludable, acompañado y firme.

Capítulo V

Conclusiones

Para dar inicio al capítulo de las conclusiones y, posteriormente, a las recomendaciones, en la figura mostrada (Ver Figura 3), se muestra el proceso de adaptación a la jubilación que vivieron las personas mayores participantes en relación con el modelo Atchley. De acuerdo al modelo adaptativo de Robert Atchley, se concluye que las personas participantes en esta investigación han vivido su proceso de jubilación en congruencia con las fases del modelo.



Figura 3. Fases del proceso de jubilación en relación al modelo adaptativo de Robert Atchley. Información derivada del Modelo de Atchley.

A partir de estas etapas planteadas en el modelo, las personas adultas mayores vivieron el proceso de jubilación de acuerdo con Robert Atchley, pasaron por la etapa de la prejubilación, con la existencia de las fantasías más visibles que son las diurnas y desiderativas y en menor visibilidad las del temor. La etapa de la jubilación muestra evidencia en relación al modelo ya que las cuatro personas participantes se establecieron en el patrón de conducta de actividad continuada, al seguir realizando actividades de ocio para sus vidas. Es por esto por lo que la etapa del desencanto significó una fase importante de manera que la desilusión de la jubilación generó sentimientos negativos y la creación de las fantasías caen.

Por otro lado, en la fase de reorientación, ocurren aquellas fantasías más realistas y que producen satisfacción a la persona y ocurre una mayor visión a la creación de objetivos vitales a corto, mediano y largo plazo. De manera que la penúltima etapa de estabilidad o rutina, en relación con el modelo, las personas mayores realizan una creación de objetivos vitales de forma creativa e innovadora modificando durante su proceso, mejorando o creando objetivos para su última etapa del desarrollo humano. Y, por último, en la etapa de finalización suelen sentirse apoyados por sus familiares para la realización de sus actividades de la vida cotidiana.

Cabe destacar que la investigación utiliza este modelo a pesar de que tiene ya varios años de antigüedad (46 años, se creó en el año 1974) y aunque no se han realizado tantas investigaciones se mantiene vigente, de tal modo que, se siguen reportando manifestaciones de las vivencias de las etapas acontecidas durante la jubilación, con sus debidos conceptos y procesos, de fantasías, objetivos vitales. Además, el modelo está fundamentado de la teoría de continuidad, lo que demuestra que la vejez puede estar acompañada de actividades de ocio, en relación con los vínculos formales e informales, con sus fantasías anticipatorias y objetivos vitales.

Las conclusiones de la investigación se presentarán en orden de acuerdo a los propósitos de la investigación planteados al inicio:

Propósito específico 1: Comprendo la adaptación a los vínculos de las personas participantes del estudio durante el proceso de jubilación.

Los resultados de esta investigación han demostrado que las personas mayores en su proceso de jubilación mantienen una comunicación directa y saludable con sus vínculos informales más cercanos, como lo son sus progenitores o como lo manifestaban con su pareja.

De manera que, después de la preparación y el proceso de jubilación, las personas mayores valoran mucho más el tiempo en familia y el acompañamiento, como parte de la adaptación saludable al proceso de la jubilación con sus vínculos informales, una de las características relevantes mencionadas por la población para reforzar la convivencia familiar con la persona mayor es la compañía, con el fin de promover un envejecimiento activo y poseer un bienestar integral.

Del mismo modo, los vínculos informales suelen ser fundamentales y como un factor social esencial que interviene en la adaptación al proceso de jubilación de una persona mayor que esta pronta a tomar sus decisiones en su última etapa del desarrollo humano. Por otro lado, el positivismo que presentan en su preparación a la jubilación suele ser manifestado, se enfocan en los pensamientos y actividades que podrían realizar, aunque las expectativas que brindan los vínculos informales como lo son amigos y vecinos produzca temor e inseguridad. La adaptación a los vínculos informales propone incluir a trabajar y reforzar aquellas habilidades que posea la persona y se promueva el envejecimiento activo, proporcionado por una construcción del desarrollo integral y de bienestar.

De la adaptación se ve reflejado los patrones de conducta, especialmente, el patrón de conducta de actividad continuada que coincide con lo que Atchley plantea, en los cuatro participantes se refleja el mismo, ya que ambas mujeres y ambos hombres sustituyeron sus actividades laborales realizadas, anteriormente, con actividades de ocio (vínculos formales). Dichas actividades realizadas en la jubilación están relacionadas con el deporte, actividades ambientales, sociales, lúdicas y corporales, lo cual desarrollan un compromiso consigo mismos donde desarrollen una autoestima estable.

Cabe destacar que los roles de género en la adultez mayor, en relación al proceso de jubilación, suelen ser marcados y aprovechados, una de las diferencias del género en la investigación permite afirmar que la adaptación de los hombres fue mejor que el de las mujeres, al existir factores determinantes tanto sociales y psicológicos; el rol de madre, padre, abuelo, abuela, son distintivos y son realizados con más presencia.

El proceso de jubilación es diferente para cada una de las personas, pero dada la investigación las cuatro personas participantes presentaron una adaptación a sus vínculos, tanto formales e informales, y a sus patrones de conducta, por medio de una actividad continua, el tiempo de la adaptación fue variado, ya que intervinieron factores psicológicos y sociales, como lo son, el estrés, los duelos o viudez, inseguridad y la manifestación de sentimientos. La fuerza con la que se adaptan a la jubilación es determinada por la personalidad, el apoyo que obtengan, la motivación y positivismo.

Del mismo modo, los vínculos informales suelen ser fundamentales y como un factor social esencial que interviene en el proceso de jubilación de una persona mayor que esta pronta a tomar sus decisiones en su última etapa del desarrollo humano. Por otro lado, el positivismo que presentan en su preparación a la jubilación suele ser manifestada, se enfocan en los pensamientos y actividades que podrían realizar, aunque las expectativas que brindan los vínculos informales como lo son amigos y vecinos produzca temor e inseguridad.

En relación con los vínculos formales, que acompañan en el proceso de la jubilación a la persona mayor y propone incluir a trabajar y reforzar habilidades y un envejecimiento saludable proporcionado por una construcción del desarrollo integral y de bienestar. En relación con los patrones de conducta a las personas mayores su jubilación les proporcionó el tiempo indicado para desarrollar sus actividades de ocio, relacionadas con el deporte, ambientales, sociales, recreativas, lúdicas y corporales, lo cual desarrollan un compromiso consigo mismos donde desarrollen una autoestima estable. Como parte de sus actividades de ocio se puede mencionar que la autorrealización en su proceso de jubilación es un logro que logran determinar de acuerdo a sus objetivos vitales.

Este estudio también demuestra que el proceso de jubilación es diferente a cada persona así mismo como el tiempo de la adaptación ya que intervienen lo que son las etapas y su fortaleza para superar cada una de ellas en lo cual toma mucho en cuenta sus posibilidades, su personalidad, su positivismo, vínculos formales e informales, así como la información con la que cuente la persona para su debida preparación a la jubilación.

Propósito específico II: reconozco las fantasías anticipatorias de las personas mayores ante el proceso de jubilación.

En conclusión, según los resultados obtenidos en la manifestación de las fantasías anticipatorias (todos aquellos pensamientos y deseos que tiene una persona en la preparación a la jubilación y que fueron planteados), relacionadas al modelo de Atchley, evidencian los tres tipos de fantasías; diurnas, desiderativas y del temor, ya que las personas mayores en la etapa de la jubilación fantasean con poder crear un espacio para ellas mismos y sus vínculos informales más cercanos con el fin de aprovechar para realizar actividades de ocio, aprovechar los recursos económicos que han construido durante tantos años a base de esfuerzo y dedicación.

En cuanto a los sentimientos que trae consigo el proceso de jubilación, los resultados confirman que existe una serie de emociones que llevan a experimentar sentimientos de miedo y angustia que logran apoderarse del ser humano y que incluso, de no ser por el acompañamiento y apoyo de sus vínculos más cercanos, el proceso de jubilación cambia y su adaptación será más difícil y en la etapa de equilibrio se logrará enfrentar con mayor dificultad. Por el contrario, también, se suelen manifestar sentimientos positivos como lo son la felicidad al tener la espera de que llegará, satisfacción porque se puede evidenciar que experimentaron una satisfacción mayor a la que esperaban del proceso de la jubilación.

Respecto a los sentimientos de miedo y angustia y otros de los sentimientos negativos que exponen a la persona mayor en la etapa de la jubilación se vuelve importante que desde la vivencia de su envejecimiento puedan derribar mitos y estereotipos basados desde la experiencia y erradicar las construcciones sociales por las que la persona adulta mayor ha sido señalada.

Propósito específico III: identifico los objetivos vitales en el proceso de jubilación de las personas mayores participantes.

De acuerdo con los objetivos vitales que plantean las personas mayores, se pudo observar que están mucho más relacionados a las actividades de ocio, en cuanto al aprendizaje que puedan realizar a lo largo de los años y explorar sus habilidades en cuanto a las temáticas que están en las distintas instituciones a las que asisten, así como aquellas actividades que realizan en sus tiempos libres como hacer deportes, asistir a actividades en sus comunidades, realizar manualidades, actividades en sus hogares y ayuda comunitaria, que les permite ser personas altruistas, es decir, buscar el bien de otras personas y de sí mismos.

Acerca de los objetivos vitales, se puede afirmar que están enfocados en realizar muchas actividades en un momento determinado de la vida como lo es el disfrute de su jubilación al visualizar que es mucho mejor de lo que pensaban e incluso, de lo que escuchaban de otras personas. El polifacetismo como uno de los objetivos que plantean en su etapa de la jubilación está orientado a la salud, crecimiento personal y profesional, además, ligados al liderazgo que puedan ejercer sobre otras personas en sus comunidades. No solo el polifacetismo o el aprendizaje sino aquellos como realizar paseos, viajes, compartir con amistades y tener de ese tiempo en familia después de la pandemia.

El ayudar a las personas, en el deporte, en las comunidades, en sus familias les produce aprendizaje recíproco y convivir en una de las etapas donde deben de cambiar sus estilos de vida. Esto demuestra que están en constante búsqueda de realizar actividades que les produzcan satisfacción y, sobre todo, convivir con personas de sus mismas edades e incluso, compartir con generaciones más jóvenes y establecer relaciones intergeneracionales con sus nietos, nietas y jóvenes con los que se rodean en el PAIPAM en convivencias y fuera del ámbito educativo formal.

Se ha logrado identificar que los estilos de vida de las personas mayores cambian de forma gradual y que el estrés ha sido un aspecto en el que la persona disminuye de forma significativa al ser identificado como una de la etapas más tranquilas y cómodas por las personas mayores, así mismo, como la forma en la que se vestían en sus tiempos laborales cuando llega

la etapa de la jubilación cambia completamente al eliminarse aquella formalidad que mantenían por años de acuerdo a sus trabajos.

Las personas mayores demuestran que al proponerse objetivos vitales durante su proceso de jubilación, les permite seguir creando expectativas y futuros propósitos donde sean creativos e innovadores en el momento de crearlos. La ilusión con la que han podido lograrlos y dejar que la vejez los sorprenda les genera mucha alegría, felicidad y tranquilidad, ya que ven la jubilación como una oportunidad de poder realizar todo aquello que antes se habían propuesto y que por sus trabajos no habían podido realizar.

Capítulo VI

Recomendaciones, limitaciones y alcances

Las recomendaciones que se plantean en este capítulo son realizadas de acuerdo al tema de la investigación y en relación con cada uno de los propósitos establecidos, tanto el general como los específicos. Surge la necesidad de brindar recomendaciones para la disciplina de Orientación específicamente para la División de Educación para el Trabajo, profesionales de la Orientación, personas adultas mayores e instituciones que reciben población adulta mayor.

Propósito general

A la población estudiantil de la disciplina de Orientación

- Es importante que la población universitaria conozca el proceso de la jubilación en la persona adulta mayor siendo un referencial de la vivencia de la vejez y, posteriormente, la vivencia de un envejecimiento saludable.
- Se recomienda a toda la población estudiantil y profesional de la disciplina de la Orientación crear, innovar y proponer planes en los diversos espacios laborales para la preparación para la jubilación de los diversos profesionales que laboran en una misma institución a modo de intervención y prevención.
- Transmitir como profesionales en Orientación a las personas mayores no apresurar el proceso de jubilación y, sobre todo, la autorrealización por medio de los objetivos vitales. Crearlos de acuerdo al ritmo de la persona y su tiempo de logro y la importancia de suplir cada propósito adecuadamente, según su indicador de logro, y el tiempo en el que ha programado hacerlo y concluirlo.

Primer propósito específico: Comprendo la adaptación a los patrones de conducta de las personas participantes del estudio durante el proceso de jubilación.

- La importancia de la creación de herramientas y espacios en las instituciones públicas y privadas, especialmente, para la atención de la persona adulta mayor en donde permitan la autorrealización de la persona, donde intervenga el vínculo familiar, por medio de

charlas y talleres y con una gran variedad de temáticas y actividades deportivas, recreativas, manuales y reflexivas donde la base sea el aprendizaje.

- Trabajar en talleres, dinámicas, charlas y conversatorios con las personas mayores que se encuentran en los centros de larga estancia, centros diurnos, programas de atención a la persona mayor de las universidades públicas del país a modo de preparación para el aumento de dicha población en los próximos años. Incitar y crear más actividades a nivel educativo en los cursos y prácticas donde haya una participación más activa del estudiantado con la población mayor.
- Investigar el proceso de adaptación a la jubilación con otros modelos y teorías psicosociales del envejecimiento, incluso, el utilizado en este estudio, con una población con criterios de selección diferentes.
- Investigar y leer acerca de temas actuales, sobresalientes y del futuro de la persona adulta mayor para que en los próximos años sean profesionales capacitados para la atención óptima de la población adulta mayor.

Segundo propósito específico: Reconozco las fantasías anticipatorias de las personas adultas mayores ante el proceso de jubilación.

A la División de Educación para el Trabajo

- Se le recomienda al profesorado de la División de Educación para el Trabajo que imparte cursos cuyos aprendizajes integrales se enfocan en la orientación gerontológica y el desarrollo de la persona en la etapa adulta mayor, aumentar información acerca del proceso de la jubilación y el buen desarrollo de este para el envejecimiento, en la promoción y creación de programas de preparación a la jubilación.
- Asignar a los y las estudiantes que están en el proceso de la realización de la Práctica Profesional Supervisada en instituciones que cuenten con programas de preparación a la jubilación donde la persona innove creando planes, talleres, charlas que motiven a la población pronta a jubilarse.

A la población adulta mayor participante y en general

- Lograr dirigirse a un lugar de apoyo donde puedan tener un acompañamiento apropiado para clarificar dudas de la jubilación. Además, tener un proceso de exploración, aceptación de la etapa, de la edad y de sí misma para favorecer un mayor ajuste psicosocial.
- Involucrarse en el trabajo de la autoestima, en el uso del tiempo libre y actividades de ocio, proyecto de vida, sentido de vida, etapas del proceso de jubilación, familia, amigos, salud, vida.
- Comprometerse a vivir el proceso de la mejor manera para el bienestar físico y psicológico acompañado de sus vínculos informales más cercanos.

Tercer propósito específico: Identifico los objetivos vitales en el proceso de jubilación de las personas adultas mayores participantes.

Al Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor

- Contar con un profesional de la Orientación fijo para atender a la población adulta mayor estudiante y aquellas que quisieran llevar un proceso de preparación a la jubilación.
- A la población estudiantil que está por ingresar al Programa, realizar un proceso de exploración de habilidades para la colocación en un curso que sea de su interés, gusto o que quiera experimentar.
- Mantener altas expectativas en la elección innovadora y creativa de proyectos que impulsen los objetivos vitales de la persona mayor, para que continúen viviendo su jubilación activa y saludablemente.

Limitaciones

La investigación estaba programada para ser concluida, en el año, 2020, pero debido a las consecuencias de la pandemia el encuentro y el contacto con la población participante tuvo sus dificultades por lo que el tiempo se limitó, como el poder enviar la información a cada

facilitador del Programa para que la población acudiera a completar las fichas de sondeo y seleccionar a las cuatro personas de acuerdo con los criterios de selección.

Por otra parte, una de las limitaciones fue el acceso, el no contar con los recursos tecnológicos. La imposibilidad de conexión a internet o una conexión inestable para las personas participantes, este hecho pudo limitar la recepción correcta de explicaciones o instrucciones. El observar sus reacciones corporales y de personalidad ante cada pregunta es una limitación debido a la virtualidad que se presenta, no existe un panorama completo de la persona, sino solo sus facciones. Por último, la participación de la persona adulta mayor es una limitación para las técnicas y la virtualidad, debido a que existe una dificultad para utilizar los recursos tecnológicos y explorar aplicaciones que permitan encuentros con más personas como lo es la aplicación ZOOM. Finalmente, una limitante fue no hacer el estudio con el género masculino debido a la escasa participación dentro del programa de personas adultas mayores hombres. Así como profundizar la diferencia de la vivencia del proceso de jubilación en hombres y mujeres.

Alcances

El alcance de la investigación es poder analizar y reconocer los factores que han intervenido en la población adulta mayor ya jubilada en su proceso de jubilación y tener un panorama de cómo viven la preparación, así como logran sobrellevarlo de acuerdo a sus fantasías anticipatorias, objetivos vitales y como se logran adaptar a los patrones de conducta. Además de conocer por medio del diseño narrativo las experiencias de las personas participantes, narrando la vivencia de sus jubilaciones con el análisis del modelo adaptativo Atchley. El visibilizar el modelo Atchley ajustada a la población participante en el proceso de la jubilación, permitió ahondar más en los factores.

Referencias bibliográficas

- ACHS. (2014). ¿Cómo promover una buena salud dentro de tu empresa? Asociación Chilena de Seguridad. Santiago, Chile. Recuperado de <https://www.achs.cl/portal/ACHS-Corporativo/newsletters/pymes-achs-al-dia/Paginas/Promueve-la-salud-dentro-de-tu-empresa.aspx>
- Aguilar, Y. y Gamboa, Y. (2007). *Influencia Sociofamiliar de la Jubilación en las Maestras Pensionadas* [Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Recuperada de <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic/tfg-l-2007-10.pdf>
- Alpízar, I. (2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. *Revista ABRA*, 31(42), 15-26. Universidad Nacional de Costa Rica
- Álvarez, J.L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa*. Fundamentos y metodología. México: Paidós.
- Antonio. (09 de mayo, 2019). *Integridad vs Desesperación en el Desarrollo Psicosocial*. Técnicas de aprendizaje.net. Recuperado de <https://tecnicasdeaprendizaje.net/integridad-vs-desesperacion-en-el-desarrollo-psicosocial/>
- Árraga, M., Sánchez, M. y Pirela, L. (2014). Significado de la jubilación en jubilados venezolanos, según género, edad y tipo de jubilación. *Espacio Abierto*, 23 (3), 535-554. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/122/Resumenes/Resumen_12232258003_1.pdf
- Astúa, E. y Sánchez, Y. (2018). Factores endógenos y exógenos que intervienen en el ajuste, del Proyecto de Vida de cuatro personas ex funcionarias de la Universidad Nacional en la primera fase de la jubilación durante el 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica]. Recuperado de www.repositorio.una.ac.cr
- Atchley, R. (1974). The meaning of retirement. *The Journal of Communication* [El significado de la jubilación. El diario de la comunicación]. 24(4), 97–100. Recuperado de <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1974.tb00414.x>
- Aymerich, M., Planes, M. y Gras, M. E. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. *Anales De Psicología*, 26(1), 80-88. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/91981>
- Bárcena, A. y Mancera, M. A. (2014). *Autonomía y dignidad en la vejez: Teoría y práctica en políticas de derechos de las personas mayores*. CEPAL. Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/37523/S1421014_es.pdf
- Barea, C. (09 de mayo, 2015). Nuestros Objetivos vitales. *BlogCarlosBareaNavas*. Recuperado de <https://carlosbareanavas.com/nuestros-objetivos-vitales/>

- Bembibre, C. (enero 2011). Definición polifacética. *Definición ABC*. Recuperado de <https://www.definicionabc.com/general/polifacetico.php>
- Besdine, R. (2019) *Cambios corporales relacionados con el envejecimiento*. Brown School of Public Health. United States. Recuperado de <https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/envejecimiento-del-organismo/cambios-corporales-relacionados-con-el-envejecimiento>
- Blog Psicología Curiosa (2019) *6 fases por las que pasarás durante la jubilación*. [infografía]. Recuperado de <http://psicologiacuriosa.com/2019/07/05/6-fases-por-las-que-pasaras-durante-la-jubilacion/>
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63. ISSN: 1794-4449. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=695/69520210>
- Bueno, J. (23 de setiembre, 2014). *Significado y origen de la palabra jubilación*. Crónicas del envejecimiento. Recuperado de <https://www.cronicasdelenvejecimiento.com/2014/02/significado-y-origen-de-la-palabra.html>
- Buitrago, F., Calvo, J. I. y Jiménez, G. (2005). Preparación de la jubilación. *FMC - Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 12(4), 264–272.
- Carmona, C. I., Cely, J., Nemeguen, R. y Sanabria, W. (2008). Características del proceso de duelo por pérdida de actividad laboral que se presenta en población en proceso de pre-jubilación del dane. *Umbral Científico*, (12), 101-116.
- Castro, S. (2020). *Las relaciones interpersonales y su influencia en la autoestima*. Instituto Europeo de Psicología Positiva. Madrid, España. Recuperado de <https://www.iepp.es/relaciones-interpersonales-y-autoestima/>
- Gutiérrez, A. (2009). *Autoconcepto y revisión de vida en la vejez*. [Tesis de licenciatura, Universidad de las Américas]. Recuperada de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/gutierrez_c_a/capitulo1.pdf
- CCSS. (2019). *Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología Raúl Blanco Cervantes*. Ccss.sa.cr. Recuperado de <https://www.ccss.sa.cr/hospitales?v=20>
- Chávez, M. y Sáenz, X. (2015). El sentido de vida de tres hombres en etapa previa a la jubilación que laboran en Coopevictoria R.L. Grecia, Alajuela: un análisis desde la dimensión social, emocional y espiritual. [Tesis de licenciatura inédita, Universidad Nacional de Costa Rica].
- Chiesa, R. y 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.
- Ciano, N. (2009). *La orientación en el nuevo modelo de envejecimiento activo: elecciones educativas, laborales, personales, sociales*. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica

Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Colom, J. (2007) Vejez, representación social y roles de género. Educación y Cultura: *revista mallorquina de Pedagogía*, [en línea]. (Vol. 12), 47-56. Universitat de les Illes Balears. Palma, España. Recuperado de http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/educacio/index/assoc/Educacio/i_Cultu/ra_1999v/12p047.dir/Educacio_i_Cultura_1999v12p047.pdf

CONAPAM. (2005). Revista de envejecimiento de la población, políticas y programas de la voz de los mayores. *Revista de la voz de los Mayores*. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. San José, Costa Rica.

CONAPAM. (2007). ¿Por qué debemos prepararnos para la jubilación? La jubilación significa tener tiempo para usted. *Revista de la voz de los Mayores*. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. San José, Costa Rica.

CONAPAM. (2007). Proceso de envejecimiento. *Revista de la voz de los mayores*. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. San José, Costa Rica.

CONAPAM. (2008). *I informe de Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica*. San José, Costa Rica. Recuperado de https://ccp.ucr.ac.cr/espam/descargas/ESPAM_cap5web.pdf

CONAPAM. (2011). Revista N°8 de la voz de los mayores. *Revista de la voz de los Mayores*. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. San José, Costa Rica.

CONAPAM. (2012). Revista N°10 de la voz de los mayores. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. San José, Costa Rica.

CONAPAM. (2013). Revista de envejecimiento poblacional. *Revista de la voz de los Mayores*. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. San José, Costa Rica.

CONAPAM. (2013). Revista N° 11 de la voz de los mayores. *Revista de la voz de los Mayores*. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. San José, Costa Rica.

CONAPAM. (2020). *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. San José, Costa Rica. Recuperado de https://archivo.cepal.org/pdfs/ebooks/segundo_Informe_estado_persona_adulta_mayor_Costa_Rica.pdf

Consejo universitario. (2005). *Acuerdos tomados en sesión 1788-2005*. Universidad Estatal a Distancia. San José, Costa Rica. Recuperado de https://www.uned.ac.cr/conuniversitario/images/cu_historico_acuerdos/2005/acu1788.pdf

- Consumer, E. (01 enero, 2000). *El nido vacío, síndrome y oportunidad*. Revista Eroski Consumer. Recuperado de: <https://revista.consumer.es/portada/el-nido-vacio-sindrome-y-oportunidad.html>
- Contreras (2008) *Imagen interna-externa: las dos caras de la autoestima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Iberoamericana]. Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014955/014955.pdf>
- Cordero, M. (2019). Replanteamiento del proyecto de vida de tres mujeres adultas mayores ante el fallecimiento del cónyuge, que oscilan en edades de 60 a 65 años y asisten al Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM). [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica]. División de Educación para el Trabajo Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/15278/Replanteamiento%20del%20Proyecto%20de%20Vida%20de%20tres%20mujeres%20adultas%20mayores%20ante%20el%20fallecimiento%20del%20c%C3%B3nyuge.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Czubaj, F. (04 de julio, 2011). *Cómo afrontar un paso complejo. Para poder disfrutar de la jubilación, hay que prepararse*. Intramed.net. Recuperado de <https://www.intramed.net/contenidoover.asp?contenido=66364>
- Delfino. (2018). Ley de creación del instituto nacional de la persona adulta mayor. *Delfino.cr*. Asamblea Legislativa. Recuperado de <https://www.cdn.delfino.cr/wp-content/uploads/2018/06/Proyecto-19733.pdf>
- Desouza, J. (2017). *Psychology Robert Atchley 7 Stages of Retirement*. [Psicología Robert Atchley 7 etapas de la jubilación]. Quizlet. Recuperado de <https://quizlet.com/209622109/psychology-robert-atchley-7-stages-of-retirement-flash-cards/>
- Díaz, J., Montero, V. y Solano, D. (2014). Sentido de vida en personas adultas mayores que asisten a la asociación gerontológica costarricense y las implicaciones en su proyecto de vida. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica].
- Diccionario de Oxford. (2021). *Desilusión*. Lexico.com Recuperado de <https://www.lexico.com/es/definicion/desilusion>
- Diez, C. (05 de julio, 2019). *6 fases por las que pasarás durante la jubilación*. *Psicología curiosa*. Recuperado de <http://psicologiacuriosa.com/2019/07/05/6-fases-por-las-que-pasaras-durante-la-jubilacion/>
- España se mueve. (22 de agosto, 2009). *Ejercicio en mayores de 55 ayuda a una jubilación más saludable*. San Luis, España. Recuperado de <https://www.marca.com/blogs/espanasemueve/2019/08/22/el-ejercicio-en-mayores-de-55-ayuda-a.html>
- Fandiño, D. (1999). La interacción social del o la jubilada pensionada con sus redes de apoyo y los factores asociados en la ocurrencia de la jubilación. [Tesis de grado, Universidad de Costa Rica].

Sede Rodrigo Facio]. Recuperado de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/1100/1/18949.pdf>

Fernández, S; Almuiña, M., Alonso, O. y Blanco, B. (2001). Factores psicosociales presentes en la tercera edad. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*. 39(2), 77-81. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032001000200001&lng=es&tlng=es.

Fernández, V. (28 de noviembre, 2012). *Jubilación, cómo afrontarla*. Web consultas. Revista de salud y bienestar. Recuperado de <https://www.webconsultas.com/tercera-edad/envejecimiento-activo/el-impacto-emocional-de-la-jubilacion>

Ferre, M. (2015) *Empoderamiento, participación, y sentido de comunidad*. [Tesis de grado, Universitat Jaume I.]. Recuperado de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/136547/TFG_2014_ferreM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fundaciópimec. (2019). *Guía empoderamiento profesional*. Instituto Catalá de les Dones. Instituto Diversitas S.C.C.L. Recuperado de https://www.pimec.org/sites/default/files/documents_pagines/guia_empoderamiento_personal_y_profesional.pdf

García, C., Ramos, A.M. y Revelo, P. (2007). *Historia de vida de un adulto mayor institucionalizado*. ISSN: 2007-7157 Recuperado de <http://www.ixaya.cucsh.udg.mx/sites/default/files/camaguey.pdf>

Gerontología. (11 de agosto, 2006). *Orientación a la jubilación*. Instituto gerontológico. Recuperado de <https://www.igerontologico.com/salud/gerontologia/orientacion-jubilacion-6565.htm>

Grupo PSN. (18 de febrero, 2020) *Cómo afrontar el impacto emocional de la jubilación*. (párr. 10) Recuperado de <https://enconfianza.psn.es/-/como-afrontar-impacto-emocional-jubilacion>

Guevara, M. (2013). Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico. *Redaluc.org*. Visión Gerencial, (1), 103-122.

Gutiérrez, A. (2021). Estos son los cinco mejores países para jubilarse en 2021, según ranking mundial. *La República*. [infografía] Recuperado de <https://www.larepublica.co/ocio/estos-son-los-cinco-mejores-paises-para-jubilarse-en-2021-segun-ranking-mundial-3120759>

Hermida, D., Tartaglini, M. y Stefani, D. (2016). Actitudes y significados acerca de la jubilación: un estudio comparativo de acuerdo al género en la persona adulta mayor. *Scielo.org*. Universidad de Buenos Aires, Argentina. 22 (1), pp.57-66. ISSN 1729-4827.

Hermida, P., Tartaglini, M. y Ofman, D. (2014). El efecto del género sobre los significados atribuidos a la jubilación en personas adultas mayores. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*. 6(2) 71-80.

- Hernández, G. (2016). La prejubilación y su repercusión en la familia. Envejecimiento laboral y prejubilación: dilemas y problemas socioeconómicos. *Coruña: Servizo de Publicacions*. 95–112. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/61911995.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M.P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. México: McGraw-Hill.
- Herrera, A. (2003). *Sexualidad en la vejez ¿mito o realidad?* Scielo.org. Santiago, Chile. 68 (2) Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262003000200011
- Herrera, P. (2008). Jubilación y vejez, su repercusión en la salud familiar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 24(4). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000400008&lng=es&tlng=es.
- Hershey, D. A., Jacobs-Lawson, J. M. y Neukam, K. A. (2002). *Influences of age and gender on workers' goals for retirement*. [Influencias de la edad y el género en los objetivos de jubilación de los trabajadores]. *International Journal of Aging & Human Development*, 55(2), 163–179. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/10.2190/6WCP-TMJR-AR8B-BFC6>
- INEC. (11 de diciembre, 2015). La población adulta mayor se triplicaría en los próximos 40 años. *INEC*. Recuperado de <http://www.inec.go.cr/noticia/la-poblacion-adulta-mayor-se-triplicaria-en-los-proximos-40-anos>
- Informajoven. (23 de octubre, 2021). *Definiciones de ocio y tiempo libre*. Centro de Información Juvenil. Ayuntamiento de Murcia. Murcia, España. Recuperado de https://www.informajoven.org/info/tiempolibre/E_1_1.asp
- Insua, I. (2017). *Preparación para la jubilación: Un reto de futuro*. Core.ac.uk. Recuperado de website: <https://core.ac.uk/download/pdf/61914819.pdf>
- Jiménez, A. (24 de enero, 2020). *Los riesgos emocionales de la jubilación. Centrada en ti*. Recuperado de <https://centradaenti.es/los-riesgos-emocionales-de-la-jubilacion/>
- Jiménez, J., Jiménez A. y Ñurinda, J. (2009). Alcances de los Derechos de las Personas Adultas Mayores en el Servicio de Transporte Público Remunerado de Personas Modalidad Autobús. [Tesis de grado, Universidad de Costa Rica].
- Junior, J. (2014). *El gran libro rojo para multiplicar la confianza en ti mismo*. Madrid: Mestas ediciones.
- Kalish, R. (1991). *La vejez perspectivas sobre el desarrollo humano*. España: Ediciones Pirámide.

- Krawulski, E., de Toledo, S., de Oliveira, K. y Fraga, P. (2017). *Docência voluntária na aposentadoria: transição entre o trabalho e o não trabalho*. [Docencia voluntaria en la jubilación: transición entre el trabajo y el no trabajo]. *Psicología. Teoria e Prática*, 19(1), 55–66.
- Krzemien, D., Richard's, M. y Biscarra, M. (2018). Conocimiento experto y autorregulación en adultos mayores jubilados profesionales y no profesionales. *Scielo.org*. 36(2), 331-344. doi: 10.12804.
- LaPierre, S., Bouffard, L. y Bastin, E. (1997). Objetivos personales y bienestar subjetivo en la vida posterior. *Revista Internacional de Envejecimiento y Desarrollo Humano*, 45, 287–303.
- León, M. (2011). Mejor calidad de vida para las personas adultas mayores: un compromiso de todas las generaciones. *En Diálogo: Revista De Extensión*, 1(1), 51-72. Recuperado de <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/dialogo/article/view/1223>
- Leturia, F. (01 de octubre, 1998). *Jubilación y calidad de vida*. Elsevier.es. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-jubilacion-calidad-vida-13011661>
- Lizaso, I., Sánchez de Miguel, M. y Reizábal, L. (2008). Factores psicológicos y salud asociados con un nuevo perfil de jubilados. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 303-324. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-59622008000300003&lng=es&tlng=es
- Llanes, H., Roque, D., Álvarez, N. y Ruíz, J. (2015). Adulto mayor: algunos factores psicosociales en el uso del tiempo libre. *Revista de ciencias médicas de Mayabeque, Medimay*, Vol. 21, 214-229. Recuperado de <http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/748/1201>
- Lozano, A. (2009). El movimiento, el tiempo y la vejez. Crisis de existencia. *Redalyc-org*. (41),33-37. ISSN: 0041-8935. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=373/37313031006>
- Madrid, A y Garcés de los Fayos, 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. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16716109.pdf>
- Maromaru. (13 de mayo, 2011). *Tipos de fantasías*. Wordpress. Recuperado de <https://maromaru.wordpress.com/2011/05/13/tipos-de-fantasia/>
- Mata, A. (Eds). (2015). *El desarrollo teórico de la Orientación: un aporte de la Universidad de Costa Rica*. San José, Costa Rica: Orientachile.cl. ISBN: 978-9977-15-278-3. Recuperado de <https://www.orientachile.cl/wp-content/uploads/2016/07/El-desarrollo-te%C3%B3rico-de-la-Orientaci%C3%B3n.pdf>
- Mayo Clinic. (2019). *Cómo vivir de la mejor manera la jubilación*. Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médicas (MFMER). Estados Unidos. Recuperado de

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/how-to-live-your-best-life-in-retirement/art-20390076>

Mendizábal, M. (1993). La preparación a la jubilación nueva ocupación del tiempo. *Revista Computense de educación*. 4 (1).

Meza, M. y Villalobos, E. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Scielo.org*. 11(2), 179–190. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942008000200011

Ministerio de Salud Pública. (enero, 2004). *La salud de las personas adultas mayores en Costa Rica*. San José, Costa Rica. Recuperado de <http://www.bvs.sa.cr/php/situacion/adulto.pdf>

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (2006). Reglamento a la Ley N° 7302 Ley de Creación del Régimen General de Pensiones con Cargo al Presupuesto Nacional, de otros Regímenes Especiales y Reforma a la Ley N° 7092 21 de abril de 1988 y sus reformas. Ley del Impuesto sobre la Renta. MTSS.go.cr. Recuperado de http://www.mtss.go.cr/elministerio/estructura/direccion-nacional-de-pensiones/normativa_pensiones/Reglamento_Ley_7302.pdf

Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Guía didáctica. Universidad Sur colombiana. Neiva, Colombia. Recuperado de <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-latina-de-costarica/sociologia/otros/monje-carlos-arturo-guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion/4621585/view>

Moragas, R. (2007). Prevención de la dependencia. Preparación para la jubilación. Barcelona: fundación viure i conviure.

Morgan, D. (1998). *The focus group guidebook*. [La guía del grupo focal]. (Vol. 1). Estados Unidos: SAGE Publications.

Muñoz, E. (2013) *La importancia del autocuidado, también con personas con dependencia*. Programa de actividades preventivas y de promoción de la salud (PAPPS).

Murillo, A. (26 de febrero de 2019). Preparación para la jubilación: algunos elementos a considerar. *Semanario Universidad*. Recuperado de <https://semanariouniversidad.com/opinion/preparacion-para-la-jubilacion-algunos-elementos-a-considerar/>

Nassar, H. y Abarca, S. (1983). *Psicología del adulto*. *Psicología del Adulto*. San José: EUNED.

Navas, W. y Vargas, M. J. (2013). Envejecimiento activo: Revisión de un fenómeno mundial. (Vol. 27). *Revista Cúpula*. N° 2. Pp. (51-64). Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v27n2/art4.pdf>

- Noriega, A. (06 de enero, 2017). *12 características de una familia saludable*. 2-learn. Recuperado de <https://2-learn.net/director/12-caracteristicas-de-una-familia-saludable/>
- Olds, T., Burton, N. W., Sprod, J., Maher, C., Ferrar, K., Brown, W. J., ... Dumuid, D. (2018). One day you'll wake up and won't have to go to work: The impact of changes in time uses on mental health following retirement. [Un día te despertarás y no tendrás que ir a trabajar: el impacto de los cambios en el uso del tiempo en la salud mental después de la jubilación]. *PloS One*, 13(6), e0199605. Recuperado de <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199605>
- OMS. (2021). *Década del envejecimiento saludable*. Recuperado de <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- OPS. (2002). *Actividad física para un envejecimiento activo. Promover actividad física*. Recuperado de <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/promover.pdf>
- Orellana, D. y Sánchez, M. C. (2006). Técnicas de recolección de datos en entornos virtuales más usadas en la investigación cualitativa. *Revista de Investigación Educativa*, 24, 205–222. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2833/283321886011.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo. (09 de agosto, 2004). *¿Qué es el trabajo decente?* Recuperado de https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/lang-es/index.htm
- Osorio, P. (2004). *Nuevos procesos de jubilación en las sociedades industriales contemporáneas: el caso vasco*. Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/122411>
- Padrós, J. (2018). Los profesionales de la medicina ante la jubilación. Percepciones, actitudes y perspectivas que ayudan a mejorar la entrada en una nueva etapa vital. Fundación Galatea. <https://www.fgalatea.org/Upload/Documents/5/3/539.pdf>
- PAHO. (2017). *Envejecimiento y cambios demográficos. Salud en las Américas*. Recuperado de <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/mhp-aging.html>
- Pendino, S. (30 de agosto, 2016). *Objetivos SMART: ejemplos de cómo redactar un objetivo de forma inteligente*. Recuperado de <https://sebastianpendino.com/objetivos-smart-que-son/>
- Pereira, M. (2012). *Mediación Docente de la Orientación Educativa y Vocacional*. Costa Rica: EUNED.
- Pérez, M. (2011). *Componentes de la sexualidad*. Instituto Espill. Valencia, España. Recuperado de <https://www.espill.org/componentes-de-la-sexualidad/#:~:text=La%20reproductividad%2C%20el%20g%C3%A9nero%2C%20el,parte%20de%20un%20sistema%20mayor.>
- Psicología y mente. (2017). *Crecimiento persona: como transformar tu vida en 6 pasos*. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/coach/crecimiento-personal-transformar-vida>

- Pursell, S. (22 de setiembre, 2020). Cómo crear objetivos inteligentes Smart para tu empresa. Hubspot.es. Recuperado de <https://blog.hubspot.es/marketing/5-ejemplos-de-metas-inteligentes-para-tu-empresa>
- Rada, D. (2006). Credibilidad, Transferibilidad y Confirmabilidad en Investigación Cualitativa. *Revista IPASME*, Vol. MED-IPASME.
- Ramírez et al. (2004). *Paradigmas y modelos de investigación. Guía didáctica y módulo*. Fundación Universitaria Luis Amigó. Recuperado de <http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/repositorioarchivos/2011/02/0008paradigmasymodelos.771.pdf>
- Ramos, C. (2015). *Los paradigmas de la investigación científica*. (Vol. 23). (1) Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Lima, Perú. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf
- Robles, E. (2015). *15 años de la ley de protección al trabajador*. San José, Costa Rica: Editorial litografía e imprenta LIL I edición.
- Rodríguez, M. (1998). *La orientación profesional*. Barcelona: Editorial Ariel, S.A
- Román, J. (2004). *Nueve habilidades directivas. Libros en Red*. Recuperado de <https://books.google.co.cr/books?id=qtOEbxwiFVkc&pg=PA21&lpg=PA21&dq=objtivos+vital+smart&source=bl&ots=Ce7AKyyPWF&sig=ACfU3U1SSHYSuDQBuEVkV4wahx7FHaV1KA&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiq6MSIvuvpAhWnneAKHWNzAsUQ6AEwCnoECAoQAQ#v=onepage&q&f=false>
- Ruiz-Huerta, M. T. (2018). *Orientación psicológica en procesos de jubilación*. Psicología-online.com website. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/orientacion-psicologica-en-procesos-de-jubilacion-2661.html>
- Sáenz, E. (06 de febrero, 2020). *Las fases de adaptación a la jubilación*. Lamenteesmaravillosa.com Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/las-fases-de-adaptacion-a-la-jubilacion/>
- Sánchez, M. y Del Valle, A. (2018). Los profesionales de la medicina ante la jubilación. Percepciones, actitudes y perspectivas que ayudan a mejorar la entrada en una nueva etapa vital. Fundación Galatea. Barcelona, España. Recuperado de <https://www.fgalatea.org/Upload/Documents/5/3/539.pdf>
- Sirlin, C. (2007). *La jubilación como situación de cambio: la preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje*. (Vol. 16). Uruguay. Recuperado de <https://www.bps.gub.uy/bps/file/1671/1/la-jubilacion-como-situacion-de-cambio.-c.-sirlin.pdf>

- Stannah. (07 de julio, 2020). *Seguir aprendiendo es la clave para una jubilación feliz*. México. Blog Stannah. Recuperado de <https://blog.stannah.com.mx/estilo-de-vida/aprender-para-jubilacion-feliz/>
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. (Vol. 1). Barcelona: Paidós. Recuperado de <https://eugeniawagner.files.wordpress.com/2012/08/taylor-bogdan-intr-met-cuali-1.pdf>
- Tomat, C. (2012). *El “focus group”: nuevo potencial de aplicación en el estudio de la acústica urbana*. Athenea Digital, 12 (2), 129-152. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.o?id=53723279006>
- Topa, G. (2007). *Factores psicosociales que afectan a la edad de jubilación: meta análisis y estudio cuantitativo*. UNED. Recuperado de http://www.seg-social.es/wps/wcm/connect/wss/dc536613-cc73-4357-b768-dde0e8b1edce/F55_08.pdf?MOD=AJPERES&CVID=
- Torres, A. (29 de mayo, 2017). *Las 6 fases de la jubilación según Robert Atchley*. Psicología y mente. Recuperado de <https://psicologiymente.com/psicologia/fases-jubilacion-robert-atchley>
- Torres, A. (07 de octubre, 2018). *Cómo adaptarse a la jubilación: 6 consejos*. Recuperado de <https://psicologiymente.com/psicologia/como-adaptarse-a-jubilacion>
- Universidad de Jaén. (2015). *El análisis en investigación cualitativa*. Recuperado de http://www.ujaen.es/investiga/tics_tfg/pdf/cualitativa/analisis.pdf
- Universidad Nacional. (2013). *¿Cómo llegar?* Una.ac.cr. Recuperado de <https://www.una.ac.cr/index.php/component/content/article/9-uncategorised/190-como-llegar>
- Valero Ibáñez, E., Segura, A. y Topa, G. (2015). Autoeficacia específica para la Jubilación, intenciones de retiro y satisfacción vital en trabajadores mayores de 40 años. *Acción Psicológica*, 12(1) 41-54. Doi: 10.5944. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.5944/ap.12.1.14897>
- Valero, E. (2015). Preparación para la jubilación: análisis de los factores psicosociales que influyen en el ajuste personal en un estudio longitudinal. UNED. Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:Psicologia-Evalero>
- Villar, F. (2005). *El enfoque del ciclo vital: hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento*. Universidad de Barcelona, España. Pearson.
- Yanguas, J. (1998). Jubilación: análisis psicosocial. *Revista española de geriatría y gerontología*, 33 (90), 9003-9008. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-jubilacion-analisis-psicosocial-13011663>
- Zapata, A. (2018). Envejecimiento programado según Atchley. *Revista Issu.com*. [Diapositiva de issu]. Recuperado de https://issuu.com/alezandrazapata/docs/revista_digital_prueba.pptx

Apéndice A

Tabla 8

Técnicas de recolección de la información, entrevista semiestructurada

No.	Tema a explorar	Propósito	Técnica	Unidades temáticas	Preguntas según unidades temáticas
1.	Adaptación	Comprendo la adaptación a los vínculos de las personas participantes del estudio durante el proceso de jubilación.	Entrevista semiestructurada	Vínculos formales	¿Cuál fue su propósito cuando decidió unirse al PAIPAM? ¿En qué medida influyeron las expectativas de las demás personas en su proceso de jubilación? Si estuvieras en una situación difícil, ¿a quién sería la primera persona que le pediría ayuda?

Vínculos informales

¿Al tomar sus decisiones durante el proceso de jubilación tuvo algún apoyo? (familia, amigos, vecinos)

¿De qué modo intervino su familia en su proceso de jubilación?

¿Qué es lo que usted valora más de una amistad?

¿Cuál fue el aporte más valioso que le ha dejado el proceso de jubilación para su vida? (seguridad, apoyo, valores, sentimientos)

Nota: Elaboración propia.

Apéndice B

Tabla 9

Entrevista a equipo coordinador PAIPAM

No.	Tema a explorar	Propósito	Técnica	Unidades temáticas	Preguntas según unidades temáticas
2.	Patrones de conducta	de Comprendo la adaptación a los patrones de conducta de las personas participantes del estudio durante el proceso de jubilación.	Entrevista semiestructurada	Luna de miel Actividad continuada	¿Cree que las personas mayores en su proceso de jubilación piensan en actividades para invertir su tiempo libre ¿Cuáles podrían ser? ¿Cuáles son los temores que surgen en las personas cuando quieren explorar nuevas formas de invertir su tiempo? ¿Qué aspecto considera que valora más una persona mayor en su tiempo

de jubilada que antes ni se lo planeaba?

¿Cuáles son algunas actividades que considera que hacen salir de la rutina a las personas mayores?

Descanso

Puede mencionar 3 aspectos en los que hace uso una persona mayor en su tiempo libre.

¿Qué miedos presenta una persona mayor cuando al jubilarse tiene que tomar decisiones frente a la jubilación?

Nota: Elaboración propia.

Apéndice C

Tabla 10

Grupo focal a personas participantes

No.	Tema a explorar	Propósito	Técnica	Unidades temáticas	Preguntas según unidades temáticas
3.	Fantasías anticipatorias	Reconozco las fantasías anticipatorias de las personas adultas mayores ante el proceso de jubilación.	Grupo focal	Fantasías diurnas Fantasías desiderativas	En este momento, ¿su vida de persona jubilada es igual a como se la imaginó en el pasado? ¿Cómo visualizaba su vida de jubilada antes de cambiar de etapa? ¿Qué deseo o deseos tenía para su vida de jubilada? Si pudiera cambiar una sola cosa de la realidad actual, ¿cuál sería?

Fantasías del temor					
¿Qué es lo que más temía cuando pasaba por el proceso de jubilación?					
De lo que imaginaba que iba a realizar antes de jubilarse ¿Hay algo que jamás hubiera sido capaz de hacer y tomar decisiones frente a la jubilación?					
No.	Tema a explorar	Propósito	Técnica	Unidades temáticas	Preguntas según unidades temáticas
4.	Fantasías anticipatorias	Identifico los objetivos vitales en el proceso de jubilación de las personas adultas mayores participantes.	Grupo focal	Específicos Mesurables o medibles	¿Cuáles fueron o siguen siendo los propósitos que planificó para cumplir en su etapa de jubilación? ¿Se considera una persona creativa e innovadora cuando se propone metas o prefiere seguir una ruta establecida?

Alcanzables	¿Cuál fue uno de los mayores logros que ha cumplido en su jubilación?
Realistas	¿Qué aspectos de su vida se modificaron cuando llegó su jubilación?
De tiempo	¿Hace cuantos años se jubiló? ¿Hasta qué punto ha cumplido todos los objetivos que se planteó en el proceso de jubilación?

Nota: Elaboración propia.

*Apéndice D*Ficha de sondeo en los chats de grupos PAIPAM para selección de la población
participantes

1. ¿Es usted una persona jubilada?

Si ()

No ()

2. ¿Hace cuánto tiempo se jubiló?

3. ¿Cuál es su profesión u ocupación?

4. Antes de jubilarse, ¿recibió atención, asesoría u otro proceso en su trabajo para su jubilación?

Si ()

No ()

5. ¿Utiliza la aplicación ZOOM? (entrar a una reunión, apagar y encender el micrófono y la cámara, utiliza el chat)

Si ()

No ()

Nombre y apellidos: _____

Categoría de género: _____

Fecha: _____

Edad actual: _____

Apéndice E

Técnicas de generación de la información

Entrevista semiestructurada adaptación- participantes

1. ¿En qué medida influyeron las expectativas de las demás personas en su proceso de jubilación?
2. ¿Al tomar sus decisiones durante el proceso de jubilación tuvo algún apoyo? (familia, amigos, vecinos).
3. ¿De qué modo intervino su familia en su proceso de jubilación?
4. ¿Qué es lo que usted valora más de una amistad?
5. Si estuvieras en una situación difícil, ¿a quién sería la primera persona que le pediría ayuda?
6. ¿Cuál fue el aporte más valioso que le ha dejado el proceso de jubilación para su vida? (seguridad, apoyo, valores, sentimientos).
7. ¿Cuál fue su propósito cuando decidió unirse al PAIPAM?

Apéndice F

Entrevista semiestructurada patrones de conducta- equipo PAIPAM

La siguiente estrategia con el método de entrevista con la técnica de semiestructurada realizada el día _____ en el mes de _____ del año _____.

El protocolo por utilizar es por medio de la modalidad virtual bajo la plataforma de zoom. Es dirigido a una de las personas encargadas del PAIPAM, en la gestión y coordinación.

En la entrevista se abarcará los patrones de conducta que utilizan las personas en su proceso de jubilación según el modelo a utilizar en la investigación. La duración será de 1 hora. Para respaldar la presencialidad de cada persona se hará una lista de asistencia la cual se tomará por medio de una fotografía.

Para dar paso a las preguntas, antes, se realizará un establecimiento del rapport por medio de la presentación personal, el objetivo de la investigación para dar paso a una conversación flexible y ligera.

1. ¿Qué miedos presenta una persona mayor cuando al jubilarse tiene que tomar decisiones frente a la jubilación?
2. ¿Qué aspecto considera que valora más una persona mayor en su tiempo de jubilada que antes ni se lo planeaba?
3. ¿Cuáles son los temores que surgen en las personas cuando quiere explorar nuevas formas de invertir su tiempo?
4. ¿Cree que las personas mayores en su proceso de jubilación piensan en actividades para invertir su tiempo libre ¿Cuáles podrían ser?
5. ¿Cuáles son algunas actividades que considera que hacen salir de la rutina a las personas mayores?
6. Puede mencionar 3 aspectos en los que hace uso una persona mayor en su tiempo libre.

Apéndice G

Grupo focal participantes objetivos vitales y fantasías anticipatorias

A continuación, se presentan una serie de preguntas de discusión que la investigadora dirá, relacionadas con los objetivos vitales y fantasías anticipatorias en el proceso de jubilación de las personas participantes, se agradece la colaboración respondiendo de manera honesta, considerando las mismas de manera personal y lo más cercano y real a su realidad.

En el grupo focal, las respuestas obtenidas se utilizarán únicamente por la investigadora con el fin de obtener resultados necesarios para el análisis. El grupo focal es una reunión de un grupo de personas. El cual se realiza por medio de la modalidad virtual, bajo la plataforma de ZOOM. Está dirigido a un grupo de 4 personas lo cual lo conforman dos hombres y dos mujeres, adultas mayores con edades desde los 69 a los 78 años.

En el grupo focal se abarcará fantasías anticipatorias que son aquellos pensamientos anticipados al momento de la jubilación y objetivos vitales que consideraban importantes en el proceso de su jubilación. La duración será de 1 hora. Para respaldar la presencialidad de cada participante se hará una lista de asistencia la cual se tomará por medio de una fotografía.

1. ¿Cómo visualizaba su vida de jubilada antes de cambiar de etapa?
2. ¿Qué es lo que más temía cuando pasaba por el proceso de jubilación?
3. ¿Qué deseo o deseos tenía para su vida de jubilada?
4. Si pudiera cambiar una sola cosa de la realidad actual, ¿cuál sería?
5. En este momento, ¿su vida de persona jubilada es igual a como se la imaginó en el pasado?
6. De lo que imaginaba que iba a realizar antes de jubilarse ¿Hay algo que jamás hubiera sido capaz de hacer?
7. ¿Hace cuantos años se jubiló?

8. ¿Cuáles fueron o siguen siendo los propósitos que planificó para cumplir en su etapa de jubilación?
9. ¿Cuál fue uno de los mayores logros que ha cumplido en su jubilación?
10. ¿Qué aspectos de su vida se modificaron cuando llegó su jubilación?
11. ¿Se considera una persona creativa e innovadora cuando se propone metas o prefiere seguir una ruta establecida?
12. ¿Hasta qué punto ha cumplido todos los objetivos que se planteó en el proceso de jubilación?

Apéndice H

Consentimientos informados

Fecha de la aplicación: 19 y 20 de mayo.

Modalidad de aplicación de la técnica: Virtual vía ZOOM

Yo _____ declaro en este documento que me encuentro de acuerdo con formar parte de la entrevista semiestructurada a la cual he sido invitado (a) a la participación del trabajo de manera voluntaria del trabajo de “Factores que intervienen en el proceso de jubilación de personas adultas mayores del Programa de atención Integral de la Persona Adulta Mayor: Un análisis desde el modelo adaptativo Atchley, de la estudiante Mónica Brenes Luna. De la cual he sido informado (a) del propósito de la investigación

Además, acepto que sea utilizado con fines educativos e investigativos, donde se pueda grabar el audio de la sesión y se brinde el principio de la confidencialidad, bajo la modalidad virtual del presente Trabajo Final de Graduación que se realiza en la Universidad Nacional de Costa Rica.

Apéndice I

Fecha de la aplicación: 12 de mayo.

Modalidad de aplicación de la técnica: ZOOM.

Yo _____ declaro en este documento que me encuentro de acuerdo con formar parte de la entrevista semiestructurada a la cual he sido invitado (a) a la participación del trabajo de manera voluntaria del trabajo de “Factores que intervienen en el proceso de jubilación de personas adultas mayores del Programa de atención Integral de la Persona Adulta Mayor: Un análisis desde el modelo adaptativo Atchley, de la estudiante Mónica Brenes Luna. De la cual he sido informado (a) del propósito de la investigación

Además, acepto que sea utilizado con fines educativos e investigativos, donde se pueda grabar el audio de la sesión y se brinde el principio de la confidencialidad, bajo la modalidad virtual del presente Trabajo Final de Graduación que se realiza en la Universidad Nacional de Costa Rica.

Apéndice J

Fecha de la aplicación: 28 de mayo.

Modalidad de aplicación de la técnica: ZOOM.

Yo _____ declaro en este documento que me encuentro de acuerdo con formar parte del grupo focal a la cual he sido invitado (a) a la participación del trabajo de manera voluntaria del trabajo de “Factores que intervienen en el proceso de jubilación de personas adultas mayores del Programa de atención Integral de la Persona Adulta Mayor: Un análisis desde el modelo adaptativo Atchley, de la estudiante Mónica Brenes Luna. De la cual he sido informado (a) del propósito de la investigación.

Además, acepto que sea utilizado con fines educativos e investigativos, donde se pueda grabar el audio de la sesión y se brinde el principio de la confidencialidad, bajo la modalidad virtual del presente Trabajo Final de Graduación que se realiza en la Universidad Nacional de Costa Rica.

Apéndice K

De primera mano le agradezco la ayuda que pueda brindar en el proceso de validación de contenido. Usted ha sido seleccionada para revisar dicho documento con el fin de aportar su criterio profesional con respecto a las técnicas de generación de la información que se presentan a continuación. La participación es anónima, por lo que su nombre no aparecerá en el documento.

El tema se centra en los factores que intervienen en el proceso de jubilación de personas mayores del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM): un análisis desde el modelo adaptativo de Robert Atchley.

Propósito de la investigación: Analizo los factores que intervienen en el proceso de jubilación en personas mayores del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) desde el modelo adaptativo Atchley.

Por favor completar este apartado con sus datos personales:

1. Institución donde labora: _____
2. Disciplina o área a la que pertenece: _____
3. Fecha: _____

Instrucciones:

Para cada técnica de recolección de la información se utiliza una tabla donde se podrá evaluar su pertinencia o no, de acuerdo con el tema a explorar que se propone. Las siguientes letras se usarán para responder lo anotado: **A** para indicar que la pregunta o ítem es adecuado y la letra **C** significa que requiere de algún cambio para especificarlo, se brinda un espacio **(columna de observaciones)**, además puede incluir en este mismo **algún aporte, comentario, recomendación**. Al final cuenta con mayor espacio para realizar observaciones generales si lo considera necesario.

Tabla 11

Ficha de validación de las técnicas de generación de la información por parte de personas expertas

Tema a explorar	Pregunta	A	C	Observaciones
Fantasías anticipatorias: Reconozco las fantasías anticipatorias de las personas adultas mayores ante el proceso de jubilación.	En este momento, ¿su vida de persona jubilada es igual a como se la imaginó en el pasado?			
	¿Cómo visualizaba su vida de jubilada antes de cambiar de etapa?			
	¿Qué deseo o deseos tenía para su vida de jubilada?			
	Si pudiera cambiar una sola cosa de la realidad actual, ¿cuál sería?			

¿Qué es lo que más temía cuando pasaba por el proceso de jubilación?			
Objetivos vitales: ¿Cuáles fueron o siguen siendo los propósitos que planificó para cumplir en su etapa de jubilación?			
Identifico los objetivos vitales en el proceso de jubilación de las personas adultas mayores participantes. ¿Se considera una persona creativa e innovadora cuando se propone metas o prefiere seguir una ruta establecida?			
¿Cuál fue uno de los mayores logros que ha cumplido en su jubilación?			
¿Qué aspectos de su vida se modificaron cuando llegó su jubilación?			
¿Hace cuantos años se jubiló?			

¿Hasta qué punto ha cumplido todos los objetivos que se planteó en el proceso de jubilación?			
--	--	--	--

Nota: Elaboración propia

Tabla 12

Entrevista semiestructurada a personas participantes

Tema a explorar	Pregunta	A	C	Observaciones
Adaptación: Comprendo la adaptación a los patrones de conducta de las personas participantes del estudio durante el proceso de jubilación.	¿Cuál fue su propósito cuando decidió unirse al PAIPAM?			
	¿En qué medida influyeron las expectativas de las demás personas en su proceso de jubilación?			
	Si estuvieras en una situación difícil, ¿a quién sería la primera persona que le pediría ayuda?			
	¿Al tomar sus decisiones durante el proceso de jubilación tuvo algún apoyo? (familia, amigos, vecinos)			
	¿De qué modo intervino su familia en su proceso de jubilación?			

¿Qué es lo que usted valora más de una amistad?			
¿Cuál fue el aporte más valioso que le ha dejado el proceso de jubilación para su vida? (seguridad, apoyo, valores, sentimientos)			

Nota: Elaboración propia

Tabla 13

Entrevista semiestructurada a equipo de coordinadores, PAIPAM

Tema a explorar	Pregunta	A	C	Observaciones
Patrones de conducta: ¿Cree que las personas mayores en su proceso de jubilación piensan en actividades para invertir su tiempo libre ¿Cuáles podrían ser? Comprendo la adaptación a los patrones de conducta de las personas participantes del estudio durante el proceso de jubilación.	¿Cuáles son los temores que surgen en las personas cuando quiere explorar nuevas formas de invertir su tiempo?			
	¿Qué aspecto considera que valora más una persona mayor en su tiempo de jubilada que antes ni se lo planeaba?			
	¿Cuáles son algunas actividades que considera que hacen salir de la rutina a las personas mayores?			

Puede mencionar 3 aspectos en los que hace uso una persona mayor en su tiempo libre.			
¿Qué miedos presenta una persona mayor cuando al jubilarse tiene que tomar decisiones frente a la jubilación?			

Nota: Elaboración propia.