

**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 presentada en la  
División de Educación para el Trabajo  
Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en  
Orientación

Ericka Astúa Porras  
Yuri Sánchez Calderón

Setiembre, 2019



**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 presentada en la  
División de Educación para el Trabajo  
Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en  
Orientación

Ericka Astúa Porras  
Yuri Sánchez Calderón

Setiembre, 2019

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

Ericka Astúa Porras  
Yuri Sánchez Calderón

APROBADO POR:

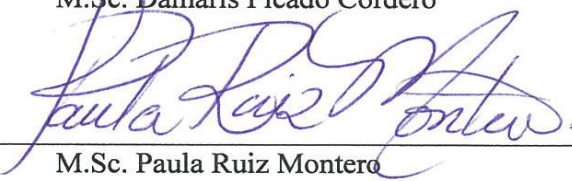
Tutora del Trabajo Final de Graduación

  
Dra. Maribel León Fernández

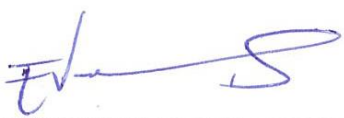
Lectora

  
M.Sc. Damaris Picado Cordero

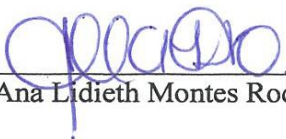
Lectora

  
M.Sc. Paula Ruiz Montero

Representación del Decanato

  
M.Ed. Érika Vásquez Salazar

Directora de Unidad Académica

  
M.Ed. Ana Lidíeth Montes Rodríguez

## **Dedicatorias**

A Dios y a la Virgen de los Ángeles que nunca me desamparan, me dan las fuerzas para seguir día a día y me guiarán para llegar a ser una gran profesional. Por su puesto que también a mi madre Lidieth Calderón Irola, a mi hermana y a mi padre, las principales personas que siempre me han motivado a perseguir este sueño y me hacen superarme. A mi bello ángel en el cielo que me vio iniciar este proceso, pero desde arriba me vio terminarlo, mi abuelo.

Yuri Sánchez Calderón

A Dios, por darme las fuerzas para continuar en cada fase de este proceso. Ha sido mi guía. A mi madre Eugenia, por siempre tener una palabra de apoyo, un abrazo o un beso y estar cada día diciéndome que no me diera por vencida. A mi padre Rodolfo, por siempre preocuparse y estar al tanto de lo que necesitaba. A mi hermano Dorian, mi fiel compañero ese que siempre supo que lo iba a lograr. A mi abuela Meri, mi luz en medio de todo. Y a mi novio Deyner, siempre con palabras de apoyo y haciéndome ver que lo iba a lograr. Ustedes son el motor y la fuerza que me impulsa a salir adelante todo esto no lo hubiera logrado sin ustedes, los amo.

Ericka Astúa Porras

## **Agradecimientos**

A mi familia en general que de una u otra manera siempre estuvieron pendientes preguntando y motivándome a no desfallecer, ellos son también son ejemplo para mí. A mi compañera Eri a pesar de todo lo ocurrido en el proceso se convirtió en parte de mi familia, un ser muy apreciado que me abrió las puertas de su casa en la que también me hizo sentir parte de su familia. A la tutora Maribel León Fernández que nos acompañó en el proceso ad honorem y nos guio a la elaboración de este documento. A las lectoras Damaris Picado Cordero que nos recibió y nos acompañó siempre y a la profesora Paula Ruíz Montero que nos aceptó en corto tiempo sin ningún problema.

Yuri Sánchez Calderón

A mi familia por ser pilares fundamentales en todo esto. A mi pareja por la confianza en mí. A mi gran amiga Francini, siempre al tanto, diciéndome usted es capaz, usted lo va a lograr. A mi compañera Yuri, mil gracias por compartir este proceso conmigo cada una de las experiencias vividas no hubieran sido lo mismo sin usted. Gracias por creer en mí y gracias por el gran trabajo que hemos realizado. También a su familia por hacerme parte de ella y por el cariño que me dan. A la tutora Maribel, por su amabilidad guía y compañía durante toda la elaboración de la tesis. Siempre creyendo en nosotras. A Damaris Picado, gracias por cada una de esas llamadas, mensajes brindándonos seguimiento, siempre al tanto de todo. Y por recibirnos siempre con la mayor disposición. A Paula, un privilegio que la profesora que me vio iniciar este proceso haya estado presente en la culminación del mismo. Gracias por acompañarnos y por siempre dar lo mejor para nosotras.

Ericka Astúa Porras

## Resumen

Astúa, E. y Sánchez, Y. *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.*

El siguiente trabajo tiene como finalidad el análisis del ajuste del proyecto de vida y algunos factores endógenos y exógenos que han sido investigación por lo que se demuestra que intervienen en la jubilación. Con todo el proceso se pretende conocer desde la disciplina de orientación cómo influyen los factores seleccionados en la primera fase de jubilación, es decir se adentra en el proyecto de vida de personas recién jubiladas, el cual surge de vacíos encontrados. La metodología de la investigación se guía desde un paradigma naturalista, que lleva a la elección de un enfoque cualitativo y un diseño fenomenológico. A las cuatro personas jubiladas participantes (denominadas M1, M2, H1 y H2) se les aplica dos instrumentos: la entrevista a profundidad y del grupo focal. El método empleado para sistematizar es una matriz y se utiliza la contrastación para guiar el análisis. Posteriormente en el siguiente capítulo se encuentran resultados que se describen basándose en los propósitos propuestos, se fundamentan en los relatos más esenciales en contratación con lo descrito en la teoría, y se da el criterio de las profesionales. Para culminar el trabajo, se presentan las conclusiones las cuales llevan el mismo orden del análisis y se realizan en función de los propósitos. Las recomendaciones se brindan en distintos apartados: a profesionales de la disciplina de Orientación, personas en preparación a la jubilación, personas jubiladas, a personas lectoras, a la División de Educación para el trabajo y Universidad Nacional.

**Palabras claves:** jubilación, proyecto de vida, factores endógenos y factores exógenos.

## Tabla de contenido

Página de firmas	
Dedicatorias	
Agradecimientos	
Resumen	v
Tabla de contenido	vi
Índice de tablas	x
<b>Capítulo I</b>	<b>1</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
Justificación	1
Antecedentes	9
Formulación de la pregunta	20
Propósitos	21
Propósito general	21
Alcances y límites	22
<b>Capítulo II</b>	<b>24</b>
<b>Marco teórico</b>	<b>24</b>
Factores	24
Factores endógenos	24
Personalidad.	24
Actitud.	26
Metas.	28

Sentido de propósito	29
Factores exógenos	30
Económico	31
Nivel educativo	32
Familia.	33
Ajustes del proyecto de vida	37
Orientación en el ajuste del proyecto de vida	39
Autoconocimiento.	40
Conocimiento del medio.	40
Toma de decisiones.	41
Etapas de la toma de decisiones	42
Tareas del ajuste del proyecto de vida	42
Aspectos del ajuste del proyecto de vida	43
Proyecto afectivo.	43
Proyecto profesional.	43
Proyecto social	43
Jubilación	44
Transición a la jubilación	45
Tipos de jubilación	46
Normal.	46
Anticipada:	46
Retrasada:	46
Fases de la jubilación	47
Luna de miel.	47
Desencanto.	48
Reorientación.	49
Dependencia.	49
El rol de género en la jubilación	50
Envejecimiento	51

Etapa de Desarrollo	51
Teorías de envejecimiento:	53
La teoría de la separación o el retraimiento.	53
Teoría de la actividad	54
Teoría de la continuidad.	54
Orientación	55
Rol profesional	55
Pirámide de necesidades	56
Orientación centrada en la persona	58
<b>Capítulo III</b>	<b>60</b>
<b>Marco metodológico</b>	<b>60</b>
Paradigma: Naturalista	60
Enfoque Cualitativo	60
Diseño Fenomenológico	61
Criterios de selección	62
Sujetos participantes	63
Categorías de análisis	64
Técnicas e instrumentos de recolección de la información	71
Entrevista en profundidad.	71
Grupo focal.	72
Tratamiento de la información	74
<b>Capítulo IV</b>	<b>76</b>
<b>Análisis y presentación de datos</b>	<b>76</b>
<b>Capítulo V</b>	<b>95</b>

<b>Conclusiones y recomendaciones</b>	<b>95</b>
Conclusiones	95
Recomendaciones	98
Referencias	101
<i>Apéndices</i>	112
<i>Apéndice A</i>	112
Consentimiento informado	112
<i>Apéndice B</i>	114
Entrevista semiestructurada	114
<i>Apéndice C</i>	116
Guía de preguntas para el grupo focal	116

## Índice de tablas

Tabla 1	
<i>Actitudes ante la jubilación</i>	27
Tabla 2	
<i>Categoría de análisis: Factores endógenos y exógenos</i>	64
Tabla 3	
<i>Categoría de análisis: Proyecto de vida</i>	67
Tabla 4	
<i>Categoría de análisis: Rol de Orientación</i>	70
Tabla 5	
<i>Categoría de análisis emergente: Roles de género</i>	70

## **Capítulo I**

### **Introducción**

#### **Justificación**

Las personas, en la primera fase de jubilación, ya están viviendo el proyecto de vida que el cual se ha construido a lo largo de la vida, por lo tanto, con este tema de investigación se pretende conocer qué ajustes se dan en la “luna de miel”, tal como es llamada según Moragas (2004) citando a Atchley, “básicamente se adoptan dos alternativas con todas las variantes intermedias, ocupación-actividad o descanso-tranquilidad” (p.171), establece que se da al asumir el rol de persona jubilada, se caracteriza por una motivación de vivir a plenitud esta fase, comprende un poco más de un año de haberse jubilado. Además, la forma en que estos ajustes los hace replantearse lo logros que desean alcanzar o cambiar el proyecto de vida o formular otro diferente tomando en cuenta los factores exógenos y endógenos. De esta manera, la investigación permite conocer cómo se desarrolla el ajuste para lograr un proyecto de vida flexible y qué manera cada persona haga los ajustes que no tomó en cuenta.

Una de las finalidades del tema de jubilación y proyecto de vida, es evidenciar cómo intervienen los factores endógenos (personalidad, actitud, metas y sentido de propósito) y exógenos (económico, educativo y familiar), y el ajuste del proyecto de vida de las personas jubiladas. Existen investigaciones donde se afirma que la jubilación se ve influida por algunos de esos factores; sin embargo, no se ha investigado en relación con el proyecto de vida. Justamente, en ello radica el interés de este tema de investigación.

Tomar esta fase en consideración posibilita a las personas profesionales en Orientación puedan favorecer a las poblaciones futuras de jubilados el reconocimiento de los ajustes más relevantes del proyecto de vida, y tener como base los resultados de esta investigación. Además, brindarles información acerca de cómo puede llegar a intervenir determinados factores.

Por otra parte, existen muchos factores que pueden interferir en el ajuste del proyecto de vida de las personas jubiladas. De acuerdo con los antecedentes revisados y varias publicaciones se determina que los factores elegidos son los que han sido investigados, por lo tanto, se conoce que estos sí intervienen en el proyecto de vida. Además, pueden verse influenciados por sí mismos o por agentes externos, y se clasifican en endógenos y exógenos,

para que la información sea tratada con más claridad. Asimismo, al fundamentar la investigación en los factores mencionados se puede identificar, basándose en la prevención primaria, si existe alguno que sea de riesgo para la población e intervenir, y puede emplearse como base para futuras investigaciones relacionadas con dichos temas.

El envejecimiento, estilos de vida saludable, sentido de vida y autorrealización son temáticas importantes para abordarlos en beneficio de las personas jubiladas, en específico, los relacionados con la construcción del proyecto de vida, debido a que las actividades y planeamiento de lo que desea realizar es diferente a otras etapas del desarrollo humano, por los cambios sociales, físicos y cognitivos característicos de la adultez media en adelante.

Es por ello que esta investigación pretende profundizar, desde la disciplina de Orientación, en temáticas vinculadas con la primera fase de la jubilación debido al impacto que tiene este en la vida de las personas que viven el retiro. Es necesario crear conciencia como parte de la responsabilidad social, ya que con el envejecimiento cada vez más personas tienen que enfrentar la jubilación. En ocasiones, la capacitación que se da previo a esta transición no es suficiente, por lo cual se puede innovar, desde la carrera, en principio con investigación; luego, proporcionando aportes teóricos y estrategias de intervención para esta fase, e incluso, las posteriores.

La población beneficiada son las personas próximas a jubilarse, ya que este estudio contribuye a visualizar los factores que se deben tomar en cuenta para ajustar el proyecto de vida, al finalizar la etapa laboral. Y, por ende, ayudar a evitar que lleguen a una etapa de desencanto. Además, pretende reconocer la importancia de realizar efectivos programas de preparación para la jubilación basados en un proyecto de vida y realizar los ajustes pertinentes para vivir satisfactoriamente esta etapa.

En esta ocasión se eligieron solo cuatro personas jubiladas, debido al difícil acceso que hay con la población en la fase “luna de miel”. Además, que deben cumplir con los criterios de selección como determinada ubicación geográfica, tener proyecto de vida previamente establecido, ser profesionales universitarios, y el más relevante, tener menos de un año de jubilación.

Se debe destacar que hay entidades que promueven la preparación para la jubilación mediante charlas previas a esta. En otras instituciones no dan ninguna clase de preparación a los colaboradores por lo que puede influir en la vivencia de esta etapa. Además, no se cuestiona

acerca del ajuste que debe realizarse en el proyecto de vida posterior a esa transición. Según Sirlin (2006) en la etapa laboral no se aborda el tema de jubilación hasta que llegue esa decisión:

Durante la etapa laboral, las personas se encuentran sometidas a muchas presiones e intensos horarios; existe la sensación de carecer de tiempo y de libertad para realizar proyectos personales. Ante el momento de la jubilación - luego de la fase de euforia -, comienzan las dificultades de crearse un nuevo proyecto de vida significativo; de reestructurar el tiempo, afrontar situaciones como la pérdida de relaciones y rol social. Las personas no cuentan con elementos, ni formación, ni canales donde verter a la sociedad toda la energía que tienen a pesar del proceso de prejubilación o jubilación (p.6).

La vida laboral se durante 30 años aproximadamente, aunque puede variar por muchos aspectos, lo que indica que es una parte significativa de la vida que se mantiene activo laboralmente, luego las personas cierran este ciclo con la decisión del retiro, sin embargo, hasta que estén cerca de este momento empiezan a prepararse en el mejor de los casos o simplemente se retiran.

De esta manera se muestra que, durante la etapa laboral, hay mucho tiempo de preparación para la jubilación, incluso para informarse con la operadora de pensiones que se puede afiliarse, pero según lo indicado por Sirlin las personas no toman el tiempo necesario para pensar en aspectos tan importantes como este que posteriormente tiene repercusiones en factores como el económico.

Las personas en la adultez media pueden presentar ciertas características, aunque sean de diferentes generaciones, por el hecho de atravesar un mismo evento normativo de esta etapa. También, se sabe de antemano que se va a llegar a la jubilación, y pueden existir algunos que al finalizar las funciones labores no cuentan con las herramientas necesarias para afrontarla. Sin embargo, hay otros que, de algún modo, a lo largo de la vida, pensaron en ese momento y tienen alguna planeación para dicho cambio.

En materia de pensiones y jubilaciones en Costa Rica, está regulada por medio de la Superintendencia de Pensiones (SUPEN) es el ente que se encarga de los regímenes básicos y complementarios. Es el encargado de velar porque las personas mayores logren gozar de una

pensión, describe que mantener una pensión para esta población es un procedimiento difícil por el incremento de este sector. No obstante, en el 2016 se creó un plan para atacar estos riesgos que se van a enfrentar con el fin que todos al alcanzar la jubilación logren obtener la remuneración económica por la que se ha trabajado algunos años. SUPEN (2016) muestra que en el año 2014 habían 245, 959 personas mayores de 65 años que gozaban de pensión y para el año 2016 este número aumentó a 274, 762; es decir, en dos años la cantidad de personas pensionadas creció en 28, 803 y se espera, que más adelante, incrementen las personas en la etapa de vejez. De estos datos surge la necesidad de implementar investigaciones e intervenciones que busquen planificar la vida en esta etapa.

El Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (MIDEPLAN), Unidad de Análisis Prospectivo, (2016) presentan que el número de asegurados del 2007 al 2014 de la Caja Costarricense de Seguro Social ha aumentado; sin embargo, es una tasa decreciente en comparación con el número de pensionados que va en constante aumento. Por lo que se espera que para el 2,023 supere el número la cantidad de pensionados con base en la etapa de asegurados.

El mismo informe, presentado anteriormente, proyecta que las personas que deseen gestionar la pensión anticipada, con reducción, van a tener un aumento en la cantidad de cuotas, dependiendo de la edad y del sexo. Del 2017 al 2020 se plantea un incremento de 102 cuotas.

En Cuba, se encuentra la siguiente información relacionada con la cantidad de personas adultas tienen establecido el proyecto de vida. Según Jiménez (2008) “del total de adultos mayores estudiados, 253 no tenían constituido su proyecto de vida (82,4 %); de ellos, 183 mujeres (72,3 %) y 70 hombres (27,7 %). Solo 17,6 % lo había estructurado, con predominio del sexo masculino (57,4 %)” (p.2). Con lo que se evidencia que cierto porcentaje de personas jubiladas puede que, al llegar el momento de jubilarse, no contemplan cómo vivir o qué cambios deben de realizar en esa etapa; es decir, no se han preparado como corresponde. No se debe dejar de lado que esta situación la viven personas más jóvenes, en la adultez media. Dicha estadística, evidencia un escenario existente en torno al tema de la construcción del proyecto de vida, la cual se puede abordar desde la disciplina de la Orientación; aunque se da la existencia de algunas carencias en lo que respecta a este tema, se considera que al momento de realizar esta investigación favorece no solo a la población por jubilarse, sino al gremio de orientadores.

Conocer a profundidad la fase de la jubilación “luna de miel”, los cambios que en esta se da, las implicaciones de vivenciar esta etapa sin prestarle importancia alguna, son aspectos que se espera, en próximas investigaciones, pueda reflejar la importancia de trabajar en la “luna de miel” y que de ahí se eviten inconvenientes en etapas siguientes.

Visualizar la relación entre las variables de los factores endógenos y exógenos, el ajuste del proyecto de vida y el producto del comportamiento entre ambas, es un insumo que va a sumar conocimiento, puesto que en investigaciones consultadas es poco lo investigado.

La principal situación es que las personas, posterior a la jubilación, quizá dejan de lado el ajuste en sus planes, ya sea en el ámbito personal, social y laboral, debido a que no se considera una necesidad primordial. Este debe darse con acompañamiento de un profesional de orientación capacitado de manera que los ajustes que se realicen, en el proyecto de vida, sean llevados a cabo con sentido de propósito; es decir, la persona debe ser capaz de tomar las decisiones pertinentes para así lograr que se den de manera efectiva y tener implicaciones positivas en el proyecto de vida. Es de suma relevancia destacar que la persona profesional debe dejar a criterio de la persona el cómo, cuándo y dónde desea hacer ajustes.

El modo en el que se pretende beneficiar la población tiene como base lo descrito por González y Jiménez (2011 citando a Bisquerra, 1998): “La orientación es un proceso de ayuda continua a todas las personas, en todos sus aspectos, con el objetivo de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida” (p.9).

La disciplina de Orientación trabaja con todas las etapas de desarrollo del ciclo vital, por lo que es capaz de intervenir en la jubilación. La construcción del Proyecto de Vida, en esta disciplina, empieza a plantearse desde edades tempranas, pero también deber ser retomado ante cualquier evento significativo, por ejemplo, la jubilación. Es necesario abarcar el tema según la literatura consultada, de acuerdo con Torres (2018), existe un vacío en el abordaje de la jubilación:

La preocupación por los jubilados es cada vez mayor en la sociedad y también las empresas están cada vez más sensibilizadas, aunque debe aumentar esta atención. Hay organismos y compañías que ofrecen a las personas que van a jubilarse, bien por voluntad propia, bien porque se vean afectados por edad o por planes de jubilación anticipada, la posibilidad de recibir asesoría por parte de profesionales especializados

para adaptarse a esta nueva situación. Estos programas son tremendamente útiles para acercar la nueva realidad a los trabajadores. La orientación se plantea a partir de una serie de sesiones periódicas individuales y si es posible también grupales donde trabajar miedos, incertidumbres, pérdidas y que la persona a partir de su trabajo de reflexión personal y de la puesta en común vaya identificando quién es, independientemente de un cargo o una función profesional y qué hacer con la gestión del tiempo en esta nueva etapa libre de horarios y actividades fijas (párr.13).

Se refleja la vital función que puede desempeñar una persona profesional en Orientación en una institución; trabajar la prejubilación con las personas puede ser trascendental, debido a que por medio de esta se pueden evitar crisis graves, asuntos inconclusos o la eliminación de tabúes que envuelven a este tema.

Los profesionales en Orientación cumplen un rol de acompañamiento, indistintamente en la etapa de desarrollo que se encuentre, y este caso no es la excepción, debido a que como se desenvuelva la persona va a ser fundamental para el resto de esta etapa.

Un aspecto esencial es que el profesional guíe a la persona para lograr concienciar acerca de qué pasa si los ajustes que tienen establecidos no se dan de la forma esperada, también se puede apoyar en cuanto al establecimiento de prioridades las cuales es necesario hacer ver que van a estar determinadas por los factores exógenos y endógenos.

Desde el área de Orientación se puede potenciar a la persona a reconocer en el proyecto de vida cuales son los factores protectores que tiene para estos les sirvan como fuente de apoyo. Además, identificar de qué manera puede fortalecer los factores de riesgo en el proyecto de vida con el fin de que las personas puedan mantener motivadas a vivir esta etapa. Como se sabe, la naturaleza de la orientación es preventiva para que en situaciones futuras la persona pueda resolver por sí mismas problemas con su propia ayuda; pero, con las herramientas que se adquirieron en sesiones de orientación.

El trabajo con prejubilados produce avances en cuanto al conocimiento de cómo enfrentar esta transición, y permite el abordaje de diversas áreas que estén relacionadas con este evento. También se va a facilitar lo relacionado con los propósitos que la persona desee tener luego de su jubilación.

Principalmente, se ha investigado el retiro, en relación con los ámbitos familiares y comportamiento social, desde la perspectiva personal y se muestra que falta por abordar, aspectos de ajuste del proyecto de vida.

Es importante destacar la actividad en la temática por desarrollar en este estudio con personas jubiladas, se desea que en el ajuste del proyecto de vida la persona tenga presente la productividad y todo lo que a su paso implica. D' Angelo (2003) plantea:

El Proyecto de Vida es productivo, si constituye un canal para la autoexpresión personal verdadera y la revelación de su sentido social, si es una puerta abierta al mundo, un medio de realización en él y de construcción de la vida propia, tomando en cuenta quién es y las opciones que le presenta la sociedad (citando a D'Angelo O. 1989) (p.12).

El proyecto de vida representa una forma de construir la propia vida por lo que, los ajustes pueden ser una manera de adaptarse a cambios inesperados para tratar de seguir siempre el rumbo planteado. Realizar los ajustes necesarios del proyecto de vida, en la jubilación, puede prevenir eventualidades, y tomar en consideración el uso del tiempo libre, la nueva situación económica, actividades sociales que realiza, entre otras temáticas donde se puede brindar un acompañamiento desde la disciplina de Orientación, según lo descrito por Marín (2014):

Nunca va a ser demasiado tarde o demasiado temprano para pensar en un proyecto de vida para después de la jubilación. Hay que decidir qué se piensa hacer por el resto de lo que queda de vida. Es cierto que la tercera edad no le llega igual a todo el mundo. Algunos disfrutan de un retiro saludable, otros tienen la mala fortuna de que con la edad llegan las complicaciones de salud, y hasta para eso hay que estar preparados (p. 28).

Para contemplar un proyecto de vida con los cambios que se requieran se deben tomar en cuenta diferentes elementos que logren la continuidad de la vida activa. Esta investigación fortalece los estudios realizados en torno a la jubilación vivida en la etapa de adultez media y mayor, dado que como, ya se ha identificado, la población de 50 años y más va en aumento en Costa Rica; por lo que es necesario prepararse para atender las necesidades y a vivir una vejez plena, una de las formas de hacerlo es mediante ajustes al proyecto de vida.

A partir del año 1900, la esperanza de vida de los costarricenses ha aumentado significativamente. De acuerdo con los resultados de las encuestas del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2012), para el año 2017, la esperanza de vida es de 80 años en promedio (77 para hombres y 82 para mujeres) lo que muestra que la población costarricense vive más años, esto conlleva la atención de sus necesidades de forma integral, para aumentar la calidad de vida en la vejez. Aunado a esto las personas en adultez mayor están aumentando respecto a la población más joven, tal y como lo indica el INEC (2012):

Las personas menores de 15 años representaban el 36,6% de la población total, mientras que las de 65 años y más alcanzaron el 4,5%. Para el año 2000, el cambio se hace aún más visible y la población del país presenta signos de un importante envejecimiento demográfico, donde las personas menores de 15 años pasaron a representar 31,9% y las adultas mayores 5,6% del total. El X Censo Nacional de Población 2011, permite mostrar más claramente que la población de Costa Rica continúa el mencionado “envejecido demográfico”, donde los menores de 15 años representan un 24,8% y la población de personas adultas de 65 años y más alcanza el 7,2% del total del país. (p.18)

Dado el incremento notable de esta población, se debe hacer hincapié en que las personas deben de contemplar que su proyecto de vida se ajuste a la jubilación debido a la esperanza de vida pueden llegar a vivir aproximadamente 20 años posterior al momento de jubilarse. De acuerdo con Chinchilla (2017) basándose en el Informe Mundial sobre Desarrollo Humano “la esperanza de vida al nacer, la cual pasó de 79,4 años en 2014 a 79,6 años en 2015.” (párr.3)

Con el aumento de la esperanza de vida aumentan, las personas adultas y adultas mayores, lo que constituye que las personas jubiladas y pensionadas también aumenten ya que es precisamente en esta etapa donde se toma esta decisión. Siendo este un evento que ocurre tanto a nivel nacional como internacional. Al ser Costa Rica un país en desarrollo es necesario que de ante mano vaya abarcando este aumento demográfico y más adelante no represente una problemática sin resolver.

## **Antecedentes**

Se realiza un recuento de los estudios realizados con respecto al tema de la Jubilación y Proyecto de vida. Se han encontrado diversas investigaciones realizadas desde la disciplina de Orientación, Maestría en Gerontología, Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación y otras áreas, tanto a nivel nacional como internacional. Se presenta en forma cronológica y ascendentes, es decir, desde los noventa hasta la actualidad, reflejando en cada estudio: objetivos, metodologías (paradigma, enfoque, método, técnicas, población), resultados y conclusiones.

Para Mata (1993), el objetivo de su investigación es identificar los factores personales y ambientales que facilitan el ajuste de la persona a la jubilación, incluye conceptos de jubilación además del desarrollo humano. (La población: personas pensionadas en edades entre los 48 y 78 años) y utiliza un paradigma cualitativo, debido a que le interesa no sólo describir si no también correlacionar y buscar causa y efecto. Como estrategia emplea una entrevista semiestructurada de tipo etnográfico con preguntas abiertas. Entre los resultados principales describe los personales: diferencia entre pensionado y jubilado, identificar momentos de crisis, mejora en la toma de decisiones, reconocimiento de pérdidas en la jubilación. Ambientales: apoyo familiar, cambio de pensamientos en cuanto a mitos y prejuicios. Algunas de las conclusiones fueron: toda persona posee capacidad en mayor o menor medida para ajustarse a la jubilación, esta se puede incrementar con un proceso de acompañamiento y por ende esto va a beneficiar la calidad de vida. El apoyo externo juega un papel dentro de la jubilación, por lo que es necesario informar lo que implica este y así puedan hacerse los ajustes necesarios.

En la investigación de Blanco (1996) plantea un estudio cuyo objetivo es analizar la vivencia del retiro laboral de los funcionarios próximos a jubilarse y exfuncionarios jubilados del Banco Crédito Agrícola de Cartago. El marco conceptual incluye la descripción de la etapa de adultez media y vejez de la población seleccionada. Además, define el trabajo y la vejez. Luego, enfatiza en lo relacionado a la jubilación y familia, temores, apoyo social y preparación; por último, el Proyecto de vida y el uso del tiempo en las personas. En la metodología describe que el estudio es de tipo investigación-acción, enmarcada bajo un enfoque cualitativo o investigación de campo, como estrategias se realiza taller y cuestionario. Entre los instrumentos utilizados se aplica únicamente la entrevista semiestructurada y como resultados principales se destacan los siguientes: la jubilación genera un impacto en la vida de la persona por lo cual

requiere un ajuste personal en el ámbito familiar, emocional, social y económico. Asimismo, la preparación e información previa facilita el ajuste, es decir, el impacto puede ser minoritario. La familia juega un papel esencial en la jubilación y enfatiza en que el retiro no es solamente un evento formal, sino afectivo y emocional. Ambos grupos tenían establecidos planes, los cuales giraban en torno a la familia, continuaban con alguna actividad y buscaban oportunidades para cumplir sus metas. Por parte de ambos grupos de muestra, existían barreras en la mentalidad en torno a dicha etapa, se ve a la persona adulta mayor incapaz de continuar proyectos. Dentro de las conclusiones plantea: las actitudes ante la jubilación van a ser determinantes y se observa el retiro como un premio, un futuro lleno de proyectos. Para culminar agrega la falta de instituciones que apoyen estos procedimientos, o donde se pueda trabajar proyectos de vida.

Ramón y Fonseca (1997) realizaron una investigación cuyo objetivo es estudiar los factores sociales que inciden en el sistema familiar como producto de la jubilación, en la cual pretenden asociar los factores sociales en el comportamiento familiar desde la teoría sistémica cuando un miembro se jubila. Esta investigación profundiza en dos variables para fundamentar el marco conceptual: la jubilación y la familia como sistema. Estas describen acerca de definiciones, enfoques de jubilación, sistema familiar y el ciclo vital familiar. La metodología es de tipo exploratorio diagnóstico, como estrategias emplean fichas y resúmenes bibliográficos, observación no participativa, cuestionario y entrevista enfocada. La población seleccionada son las personas jubiladas entre el año 1990 y 1996, afiliadas a la Asociación de Pensionados de Hacienda y el Poder Legislativo, residentes del Gran Área Metropolitana. Los resultados mostraron que el factor económico no es tan impactante en la familia de esta población, pero el sistema familiar y la dinámica en sí es el más cambiante. Concluyendo que la familia puede presentar cambios de conducta cuando se les dificulta manejar la jubilación y que el inadecuado uso del tiempo libre representa una amenaza para la familia. Además, manejar el tema de jubilación varía según los roles de género. La jubilación es concebida como empresa individual, determina que la persona lo asuma sola, por ende, la familia así lo asimila y no se convierten en parte de este proceso. El impacto que tenga la jubilación va a depender también de cada sistema familiar.

Desde el área de Trabajo Social, Campos, Contreras y Rodríguez (1998) realizan un proyecto de graduación acerca de la preparación para el retiro laboral en la empresa privada,

respondiendo a un sentido de responsabilidad social con los trabajadores. Tiene como objetivo: Diseñar un proyecto de preparación para el retiro laboral de las personas mayores de 50 años de D.E.M.A.S.A. a partir de la construcción del significado de la jubilación de los empleados y sus familiares, en el contexto de la empresa. Desarrolla teóricamente los temas de envejecimiento, el adulto medio, definición e implicaciones de la jubilación, jubilación y género, jubilación y apoyo social. El diagnóstico se trata de un estudio cualitativo realizado a nueve trabajadores mayores de 50 años y algunos familiares. Se emplea la entrevista a profundidad grupal la cual es aplicada en varias sesiones. La ejecución del proyecto se realizó en relación con temores de la jubilación tales como disminución económica, deterioro físico y mayor permanencia del jubilado en la familia. Concluyeron que la realización del estudio, desde un enfoque cualitativo, permite que el tema se elabore con más éxito. También que la percepción de trabajo y jubilación es más intensa en hombres debido a un rol social. Además, la familia es uno de los factores más influyentes y es uno de los medios necesarios para enfrentar esta etapa. También mencionan que se trata de la importancia de definir un proyecto de vida para etapas de adultez media hasta la etapa post jubilación para fortalecer el crecimiento y desarrollo personal.

De acuerdo con la revisión de los años noventa, se evidencia la importancia de la influencia de los factores ante la jubilación, además del papel vital de la familia ante este. Asimismo, la productividad es relevante para tener en consideración y plantear proyectos luego de la jubilación. Las edades en dichos estudios varían; sin embargo, a pesar de ser de épocas diferentes se mantienen algunos patrones entre generaciones.

Amén (2002) realiza una investigación cuyo objetivo es lograr un adecuado ajuste de la jubilación para una calidad de vida y el logro del proyecto de vida. Se basa en la investigación-acción caracterizada por ser cualitativa, participativa, interactiva, didáctica y flexible. Teóricamente, en dicho estudio, marca la diferencia entre jubilación y pensión, aborda las fases de la jubilación y de los cambios en las dimensiones del ser humano (social, psíquico, espiritual y físico). Asimismo, los comportamientos y sentimientos que pueden tener las personas jubiladas basándose en teorías como: lapso de vida, estratificación etaria y género. Por medio de sesiones grupales realiza, previamente, una entrevista diagnóstica y desarrolla un proyecto con personas entre los 48 y 70 años de edad, de la Universidad Estatal a Distancia. El grupo estuvo conformado por 13 personas y los resultados indican que las mujeres se mostraron más abiertas y participativas; por el contrario, los varones expresaron que necesitaban más tiempo

para adaptarse. Mostraron deseos de redireccionar sus vidas y de continuar con esta preparación para disfrutar y compartir en la jubilación. Llegaron al convencimiento de la importancia de planificar sus metas y ayudar a otros. Como conclusiones presentan las pérdidas consecuentes de la jubilación (actividad laboral, estructuración tiempo, relaciones con excompañeros) y ocurren cambios que hacen necesaria la reestructuración. También se expresan sentimientos y pensamientos diferentes en hombres y mujeres. De igual manera, identifica la necesidad de desarrollar proyectos de vida en las personas y poder tener calidad de vida; por último, recalca la necesidad de la actividad en dichos proyectos.

En el trabajo final de graduación de Rodríguez (2003), se pretende conocer las características y perspectivas de la población jubilada y próxima a jubilarse en el Instituto Tecnológico de Costa Rica, con un promedio de 49 años como edad de jubilación. Desarrolla las temáticas como el adulto medio, envejecimiento y etapa de la vejez, el trabajo, la vejez y la jubilación; algunos temores presentes en la jubilación, jubilación y familia, jubilación y apoyo social, la jubilación y la preparación, proyecto de vida, el uso adecuado del tiempo y uso adecuado del tiempo de ocio. Este estudio se hace desde una metodología cualitativa y cuantitativa. Muestra entre los resultados una relación entre el apoyo familiar y realización de metas. Además, algunas personas próximas a jubilarse evitan pensar en ello. Para la obtención de la información emplearon: observación participativa, cuestionario y resúmenes bibliográficos. La falta de preparación ante esta transición se representa en un 80% de las personas jubiladas y prejubiladas. Concluye que las expectativas de cada trabajador no se ven alteradas por el factor económico, ya que cuentan con un buen ingreso que está en constante reajuste, con respecto a los aumentos que se dan en el TEC. Asimismo, los proyectos a corto plazo trazados por los trabajadores facilitan su alcance, por lo que si no se complementan con otros tienden a afectar la integridad física y psicológica de las mismas personas. Se logra vislumbrar que, si los trabajadores cuentan con algún tipo de apoyo, tienen una mejor proyección hacia el futuro.

Hernández (2006) plantea, en su artículo, un estudio cuantitativo donde se interesa por conocer los pensamientos de 235 personas adultas mayores (seleccionadas mediante muestreo sistemático aleatorio) en relación con el proyecto de vida de distintas instituciones. Teóricamente retoma, el concepto del proyecto de vida, características del mismo. Además, el envejecimiento como etapa vital del ciclo, a su vez, desarrolla la sensación de vacío en distintas

aristas. Para llevarlo a cabo la autora toma en consideración características de dicha población, factores influyentes en cuanto a contar o no con dicho proyecto. El instrumento aplicado es un cuestionario de 94 preguntas, incluyendo datos generales, socioeconómicos y de personalidad. Como resultados principales plantea el desconocimiento del concepto e influencia de factores como lo son la salud, situación económica y nivel académico. Además, la nula planeación del proyecto de vida. Gran parte de los sujetos carecían de un proyecto de vida debido a motivos de edad, enfermedad o situación económica. Para muchos el futuro en la vejez ya no existe, solamente queda pasar los días tal y como lleguen. Asimismo, no conocían del significado de un proyecto de vida. El proyecto de vida después de la jubilación va a tener influencia de qué tan satisfactoria o insatisfactoria cataloga su vida en torno a su plan de vida antes de la jubilación. Y en las conclusiones se muestra que cada cultura produce su propio tipo de envejecimiento y las personas mayores son el producto de su entorno. Además, en los ámbitos: social, cultural y biológico es que las mujeres que no tenían pareja declararon no poseer un proyecto de vida en comparación con las que sí la tenían, y dedujeron una mayor dependencia de los hombres, a lo que se suma la falta de una actividad remunerada o fuera de casa.

Rodríguez (2006) plantea una investigación cuyo objetivo es promover asesorías donde se vean beneficiadas las personas adultas en futuros proyectos y puedan tomar en consideración: talentos, motivaciones y expectativas. Desarrolla teóricamente acerca del envejecimiento, los cambios físicos y psicológicos que esto conlleva, mitos del envejecimiento y la psicología vocacional. La investigación se realizó con 16 personas jubilada, residentes en la comuna de Santiago, el criterio de selección era estar en un rango de edad de 59 a 65 años. La investigación descriptiva está basada en una entrevista semiestructurada (enviada vía correo) para conocer cuál es el proyecto de vida de personas en el proceso de jubilación. Algunos de los resultados, de acuerdo con la autora, son los siguientes: “La mitad de los entrevistados no tiene plan a desarrollar dentro de 10 años. De estos ocho sujetos, cuatro plantean que no estarán vivos en ese momento. De los otros ocho adultos, tres plantean que en 10 años les gustaría seguir trabajando, otros cuatro esperan estar descansando y el último plantea deseos de descansar, pero también de trabajar” (párr. 23). Como conclusiones describe la diferencia entre género al momento de plantear su proyecto de vida, además del deseo de ocuparse luego de jubilarse. Es necesario que se trabaje a nivel vocacional con la población de jubilados, debido a que debido a los estigmas sociales tienen un decaimiento al pensar que ya no tienen las fuerzas para seguir.

Cruz (2007) realiza un estudio con seis personas (tres hombres y tres mujeres) en edad media, donde plantea como objetivo conocer la vivencia del retiro laboral, ajuste a la jubilación y la influencia de la condición de género en esta vivencia. Para ello realiza un análisis desde una visión patriarcal. Plantea, como fundamento teórico, la caracterización de la edad media como etapa de la vida, el significado de trabajo, transición trabajo retiro laboral, ajuste y adaptación a la jubilación, la jubilación, condición de género y construcción de identidad. Este estudio está basado en el paradigma naturalista el cual tiene como premisa que todo sistema social tiene su forma de entender las cosas o eventos. El método es fenomenológico. Utiliza como instrumento la entrevista fenomenica. Los resultados indican que el género no fue un determinante ante el momento de jubilarse, la condición socioeconómica es determinante, perciben la jubilación como un hecho inevitable. Concluye que la jubilación se vive de acuerdo con su género (mujeres necesitan apoyo familiar, hombres son autosuficientes). Además, la readecuación de su vida, luego de dicha transición también va a ser influida por estos y mencionan el factor económico como determinante en el retiro. Las personas van a establecer metas, según su historia de vida. Quienes se encontraban en la “fase luna de miel” se sienten bien con las actividades que realizan. La etapa de la vida no va a influir en la percepción que tienen las personas acerca de la jubilación.

Álvarez, Hidalgo, Madrigal, Mena, Murcia y Sanabria (2007) realizan un seminario optando por la Licenciatura en Ciencias de la educación con énfasis en Orientación. Dicho estudio se realiza con el objetivo de analizar las características, condiciones del retiro laboral y los recursos contextuales y personales de los pensionados (as) asociadas a la Asociación de Educadores Pensionados (ADEP). Como parte del fundamento teórico emplea la etapa adulta del desarrollo, el trabajo en la etapa adulta, el papel de la mujer y el hombre en el mundo laboral, retiro laboral, la jubilación como proceso, factores que intervienen en la jubilación, elementos que favorecen la satisfacción en la jubilación y la Orientación. Metodológicamente emplean lo cuantitativo para una primera fase (explorar características) y lo cualitativo en una segunda (profundizar en recursos personales). Emplean cuestionario y entrevista a profundidad. Dentro de los principales resultados se observa que la familia es la principal red de apoyo. Perciben la ADEP como espacio recreativo, sociabilidad y de apoyo. Es necesaria la preparación para afrontar esta tarea (jubilación). Los autores plantean que, desde la Orientación, se puede facilitar la jubilación por medio de la identificación de factores que facilitan la adaptación y la vivencia

de la misma. La actitud ante este evento va a tener un papel primordial en la vivencia de este cambio. Presenta como conclusiones a la familia que es el principal recurso de apoyo para las personas participantes, lo ha sido antes, durante y después del retiro laboral. Asimismo, se describe que el retiro laboral es un acontecimiento que marcó positivamente a los participantes en cuanto a la relación con sus familias. Concluyen que la jubilación es percibida como un derecho adquirido a través de los años laborados que trae consigo el descanso y la tranquilidad que muchos desean en la etapa adulta.

Jiménez (2008) realizó un artículo, cuyo objetivo establecido es indagar si existen proyectos de vida planificados o no. Conceptualmente explica el significado psicológico de mantener un proyecto. Además, describe la percepción negativa de la vejez en el contexto haciendo énfasis en la importancia de no crear especulaciones respecto a esa etapa en cuanto al proyecto de vida, esto porque se visualiza a la persona adulta mayor en un declive y deterioro constante. Esta autora plantea la influencia de los factores internos como la personalidad y la madurez. Metodológicamente se trata de un estudio transversal y descriptivo en Santiago de Cuba, a 307 personas adultas mayores inscritos en un servicio de salud, a los que se les aplicó entrevistas individuales. Entre los resultados se muestra que 253 no tenían constituido su proyecto de vida y evidencia el papel del rol del género en cuanto a este tópico, ya que entre quienes lo tenían realizado (el 17,6%) había más predominio de hombre que de mujeres. Menciona además la necesidad de mantener la actividad en esta etapa de la vida, para un aprovechamiento de dicho proyecto. A modo de conclusión, se demuestra que hay pocas personas mayores con un proyecto de vida planificado para la sexta etapa de la vida “de modo que valdría la pena ir formando esa conciencia en ellos, porque aspirar a la consecución de algo es volver a vivir” (p.4)

Alpízar (2008) propuso un programa de acompañamiento a personas jubiladas desde un enfoque gerontológico que aborda la adaptación de esta población de manera exitosa. En el marco conceptual abarca temas relacionados al envejecimiento, vejez, jubilación, autoestima, uso del tiempo libre y teorías de envejecimiento. La investigación cualitativa la realizó desde un enfoque de investigación-acción. Menciona la escasez de programas a nivel nacional para el ajuste de la persona a la etapa de jubilación. La población en la cual basó su estudio fueron personas entre 48 y 61 años mencionando una participación de entre cinco y ocho participantes, a los cuales se les aplica dos instrumentos la entrevista (a profundidad) y el grupo nominal. Los

principales resultados de esta investigación muestran la realización del programa en personas jubiladas para orientarlos en la adaptación a esta nueva etapa y la necesidad de estos programas a nivel nacional. Las conclusiones destacan la ruptura de mitos y estereotipos de la vejez y la jubilación, también se concluye que son las mismas personas jubiladas las que manifiestan la necesidad de estos espacios para compartir y reafirmar su autoestima.

Refiriéndose a la jubilación desde una identidad masculina, Valencia (2009) desarrolla teóricamente el tema de la jubilación, masculinidades y subjetividades, trabajo y transformación en las relaciones entre géneros. Metodológicamente la investigación se guía desde un enfoque cualitativo con dos participantes únicamente, a los cuales se les aplicaron dos entrevistas una para la selección de participantes y otra en profundidad. Obtiene como resultados que existe una diferencia de género en la vivencia de la jubilación, ya que los roles cambian mostrando al hombre como proveedor, también indica la necesidad de incluirlo en el escenario privado-doméstico, porque se le adjudica a la mujer principalmente en actividades de la jubilación. Concluye que la jubilación es percibida por ambos entrevistados como el ingreso a una vejez rodeada de los estigmas negativos, de la pasividad, la exclusión social, la enfermedad y la muerte. Socialmente, la jubilación se plantea como el espacio y el tiempo para el descanso después de muchos años de trabajo asalariado. Antes de jubilarse, ambos entrevistados temían la jubilación por el recorte de los ingresos económicos, por lo tanto, los dos continuaron trabajando después de ser aprobada su jubilación. La continuación laboral les permitiría seguir ejerciendo el rol de proveedores económicos, y mantener un rol activo en el escenario público.

Tal como se muestra entre la década del 2000 al 2010 se ha presentado un aumento significativo en la realización de investigaciones referidas a proyectos de graduación, tesis y publicaciones enfatizadas al tema de jubilación y proyecto de vida. Sin embargo, lo novedoso de esta investigación es que se va abarcar los ajustes que tenga la persona jubilada ya sea que los realicen de forma planificada o no y el cómo va a intervenir determinados factores en dichos cambios en la fase “luna de miel”.

Hay un predominio de estudio de investigación a nivel nacional desde las instituciones públicas en la preparación del tema de jubilación. A nivel internacional se muestra más influencia de publicaciones vía web.

Ciano y Gavilán (2010) escriben un artículo científico con base en una investigación mixta con el objetivo de conocer cómo elaboran los nuevos proyectos personas adultas mayores

que pertenecen al sistema formal de trabajo y aquellos que permanecieron fuera de él, y diseñar propuestas programáticas de Orientación y elección educativa, laboral, personal y social destinada a esta población. Plantean, el Modelo Teórico Operativo en Orientación, donde se describe que la Orientación debe darse a lo largo de toda la vida, facilitando transiciones. Además, enfatizan en el Modelo del Envejecimiento Activo. La muestra está conformada por 70 personas entre 64 y 74 años de edad, residentes en la ciudad de La Plata, Argentina. Los instrumentos son entrevistas semi-dirigidas y a profundidad. Para identificar los tipos de proyectos que realizan las personas adultas mayores que se encuentran jubiladas, pone en manifiesto, la manera de plantear las personas adultas mayores sus planes asimismo comentan cuales son los propósitos que tienden a plantearse en esta etapa. Entre los principales resultados se indican los proyectos en los cuales la población muestra interés: educativos con un 50%, sociales 15%, personales 35%, y los laborales no obtuvieron resultados en la muestra seleccionada. Entre otros resultados describe el papel significativo de aspectos tales como: salud, economía, apoyo social y familiar. Concluyen que el tipo de estrategia que la persona plantee va a verse influido por la profesión que realizaba previa a su jubilación. El rol de ser hombre o mujer va a influir en la elaboración y consideran que la mujer se dedica más a otras labores que a ellas mismas.

Hermida, Tartaglini y Stefano (2014) publican un artículo científico basado en una investigación en el cual se plantearon el objetivo de evaluar si las expectativas sociales de género influyen en la adaptación a la jubilación, a través de los significados y actitudes hacia el retiro laboral. Conceptualmente describe la difícil adaptación que representa la etapa de la jubilación las cuales dependen de las actitudes y los significados que las personas le otorgan a esta etapa. Además, explica la expectativa social que existe en cuanto al género. Es una investigación de diseño ex post facto, de carácter retrospectivo simple, realizada en Argentina a 128 personas adultas mayores jubiladas, a las mismas se le aplicó cuestionarios y escalas. La hipótesis planteaba que los adultos mayores con una red social satisfactoria tienen actitudes más favorables hacia la jubilación. De acuerdo con ese estudio, los resultados indicaron que la mayor parte (59%) sienten más o menos completa esa red. Además, “quienes están muy satisfechos consideran la jubilación levemente más alegre, agradable, feliz, satisfactoria y mantienen más sus vínculos sociales” (p.215), de manera que la hipótesis planteada es apoyada por los resultados mostrados en dicha investigación. Entre las conclusiones se expone la importancia

de generar políticas sociales, públicas y privadas, con programas de intervención para personas mayores.

Barboza, Espinoza, Morán, Quesada, Vargas, y Zúñiga (2014) investigan desde la Orientación en la Universidad de Costa Rica, el trabajo con personas adultas mayores jubiladas y el conocimiento de los rasgos del sentido de vida para promover el desarrollo integral. El objetivo de esta investigación es analizar los rasgos del sentido de vida de un grupo de personas adultas mayores jubiladas de la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad (APICE). Entre el marco conceptual que fundamenta la investigación describe profundamente la vejez (etapas, tareas y la familia), la jubilación (fases y factores), resiliencia, sentido de vida y cada uno de los rasgos del sentido de vida. En la metodología explican que se dirige desde un enfoque mixto, aplicando instrumentos como entrevista focalizada y grupo focal. En los resultados obtenidos indican que posterior a la jubilación las personas mantienen una vida activa y la vivencia de la jubilación la realizaron adecuándose a su nuevo rol. La principal motivación en la población fue la familia y satisfacción por los logros obtenidos. Como conclusiones mencionan cada rasgo. Así, en intereses especiales, se resaltó la convivencia con familiares y amigos; en metas, se mostró que desean retomar estudios, dedicarse al voluntariado y ayudar a otros; en la motivación para el logro, el principal motor, es la familia; en las aspiraciones educativas valoran la educación formal e informal, el optimismo es un rasgo que les impulsa a no dejarse vencer, la persistencia es el elemento más importante en la jubilación.

Desde el año 2010 hasta la actualidad, se presentan pocos estudios en cuanto a la jubilación específicamente de la disciplina de la Orientación y se presentan vacíos en ambos temas. Las investigaciones mencionadas anteriormente cuentan con una característica en común y es la satisfacción que puede generarse por medio de proyectos de vida posteriores a la jubilación.

Existen instituciones pioneras en el apoyo de personas en la etapa de adultez media y mayor, en especial a jubiladas, que tiene como fin promover el envejecimiento activo, con calidad de vida y entre ellas se mencionan: Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), Universidad Nacional (UNA), Universidad Estatal a Distancia (UNED), Universidad de Costa Rica (UCR), Universidad Técnica Nacional (UTN) y el Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR).

Como se evidencia, estas instituciones del sector público tienen muchos años trabajando en beneficio de la persona jubilada o prejubilada. El fin último de dichas instituciones es lograr un bienestar integral en esa población la cual durante muchas décadas ha sido vista como “minoritaria”, pero esto demuestra lo importante que es trabajar en jubilación y prejubilación desde la Orientación. Los programas de preparación a la jubilación se imparten desde unos pocos meses antes de llegar a esa fase, sin tratar en profundidad todos los factores que involucra la jubilación.

Los programas de las universidades se encargan de promocionar el envejecimiento activo y productivo con el fin de que las personas mantengan un proyecto de vida en diferentes áreas de desarrollo. Así, en la Universidad de Costa Rica, en el año 1986, se crea el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM). Es un programa encargado de impartir cursos en los que se adquieren diferentes conocimientos, los mismos se hacen manera semestral y deben pagar por el curso al que desean asistir. También tiene como objetivo principal fomentar la calidad de vida en personas mayores.

En el año 1999, la Universidad Estatal a Distancia, crea el Programa de Gerontología, que trabaja en dos modalidades: cursos, para todas las edades, dirigidos al cuidado y capacitación gerontológica y cursos libres, dirigido a la población mayor de 50 años, en diferentes aspectos para el uso del tiempo libre. El principal objetivo de este programa es participar en la construcción de una nueva perspectiva del envejecimiento, la vejez y los retos que éste plantea.

En la Universidad Nacional se crea el Programa de Atención Integral de las Personas Adultas Mayores (PAIPAM), se inicia en el 2000, imparte cursos gratuitos a personas mayores de 60 años, estos son anuales y la persona interesada se matricula de manera voluntaria en su área de interés. El objetivo de este programa es promocionar el envejecimiento activo mediante la calidad de la vida de la población.

El Instituto Tecnológico de Costa Rica, en el año 2005, crea el proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor llamado Programa del Adulto Mayor del TEC (PAM-TEC), dirigido a la población mayor de 55 años, el mismo imparte cursos semestrales en materia de computación, inglés, literatura, emprendedurismo, cuentacuentos y otros más. Tiene como fin promover el envejecimiento activo y sensibilizar a las diferentes generaciones en esta temática para su inclusión en el entorno familiar.

La Universidad Técnica Nacional cuenta con un programa de acción social llamado *Ágape* el cual inicia labores en el 2012, dirigido a la comunidad nacional mayor de 50 años, con el fin de fortalecer vínculos y enriquecimiento de la sociedad y así mejorar la calidad de vida. Por medio de la instauración de grupos culturales, talleres, foros, proyectos y ferias.

A pesar de todo lo anterior, se hace necesario indagar en profundidad cómo intervienen los factores endógenos y exógenos en los ajustes del proyecto de vida, en específico en la primera etapa de la jubilación, por lo que a continuación se explicita el problema formulado en este estudio.

### **Formulación de la pregunta**

Con el desarrollo de esta investigación, se pretende abarcar el tema de ajuste del proyecto de vida con una población que se encuentra con pocos meses de vivir la jubilación. Es importante apoyar lo que se desea realizar desde la teoría existente y las investigaciones, con el fin de conocer si esta situación ya ha sido resuelta en otros estudios.

Luego de revisiones bibliográficas se evidencia desde la disciplina de Orientación, la falta de trabajos finales de graduación, donde se investigue el tema específico de ajustes del proyecto de vida que enfrenta una persona en la primera fase de jubilación. Las investigaciones apuntan a reconocer cómo se dan algunos de estos factores en la preparación a la jubilación, pero ninguna establece la relación de estos factores con los ajustes que surgen en el proyecto de vida. Incluso, en los estudios consultados, menciona la influencia de factores en la pre jubilación; sin embargo, la forma en cómo se adapta el proyecto de vida de una persona jubilada y del acompañamiento que el profesional en Orientación debe brindar, en la primera fase de jubilación, exclusivamente, no hay.

Esta investigación se centra en la vivencia de las personas acerca de la jubilación y ajustes del proyecto de vida, por lo tanto, no es necesario tomar en cuenta si la misma participó en un programa de preparación para vivir esta etapa. Si no se abarca el ajuste del proyecto de vida en la primera fase, la población puede llegar a la fase de desencanto, sin las herramientas necesarias para afrontar ese momento de manera adecuada. Por ello, se realiza dicha investigación desde la primera fase.

De acuerdo con lo expuesto en la justificación, antecedentes y resultados de investigaciones, se muestra que para planificar el proyecto de vida en la jubilación siempre se

debe tomar en cuenta: la personalidad, la actitud, las metas, el sentido de propósito, la familia, el nivel educativo, la economía y otros más. Esta investigación se centra en estudiar únicamente los mencionados con fin de conocer de qué manera intervienen en los ajustes de las personas que viven el retiro.

La persona jubilada, experimenta una serie de cambios en el proyecto de vida, lo anterior debido a factores endógenos y exógenos, los cuales van a ser vivenciados de forma independiente e incluso pueden influenciarse unos a otros. Estos cambios tienen implicaciones directas en los intereses, metas y actividades, es decir, en el proyecto de vida. Y es importante que la persona conozca cuáles son y cómo se dan esos ajustes, por lo que se visualiza la existencia de un vacío científico en cuanto a estas temáticas y en consecuencia se formula la siguiente interrogante:

¿Cómo intervienen los factores endógenos y exógenos en los ajustes del proyecto de vida de cuatro personas en la primera fase de jubilación durante el 2018?

## **Propósitos**

### **Propósito general**

Analizamos el ajuste del Proyecto de Vida de cuatro personas, en la primera fase de jubilación, a partir de los factores endógenos y exógenos para favorecer dicha transición en el año 2018.

### **Propósitos específicos**

1. Determinamos la vivencia de los factores endógenos en la primera fase de jubilación.
2. Especificamos la vivencia de los factores exógenos en la primera fase de jubilación.
3. Identificamos el desarrollo de ajustes del proyecto de vida de las personas en la primera fase de jubilación.
4. Describimos la relación de los factores endógenos y exógenos con los ajustes del proyecto de vida en la primera fase de jubilación.

5. Explicamos el rol profesional de la orientación en el ajuste del proyecto de vida en la primera fase de jubilación.

## **Alcances y límites**

### **Alcances**

Con la realización de este estudio se pretende indagar acerca de un tema poco estudiado para conocer más ampliamente, desde el área de orientación, el tema de ajuste del proyecto de vida enfocado en las personas recién jubiladas, una población de estudio que cada año aumenta de manera significativa. Por ello, se pretende tener un acercamiento real a los relatos de las personas participantes para visualizar la relación entre factores endógenos y exógenos con la intervención de ajustes del proyecto de vida.

### **Límites**

Al ser una población que no se ha investigado a profundidad, ya que las principales investigaciones se hacen basadas en la pre-jubilación, se encuentra que no hay información excesiva acerca de la fase de “luna de miel”. También, por las características de la fase, es de difícil acceso encontrar personas interesadas y comprometidas a participar en la investigación, por lo tanto, se hace enfocada en cuatro participantes, mismos que deben cumplir con las categorías estipuladas más adelante.

## **Consideraciones éticas**

La información encontrada se trata siempre bajo el principio de confidencialidad, y garantiza a quienes participan que no se revela la identidad de cada uno, se usa un pseudónimo para especificar a cada persona, ya que ofrecen a las investigadoras información valiosa para ser analizada desde una temática interesante. Estos y otros puntos quedan aclarados en el documento de consentimiento informado, mismo que fue firmado por todas las partes involucradas.

El principio de confidencialidad está establecido en el código de ética, en el capítulo II, artículo cuatro, como uno de los siete principios que debe de cumplir toda persona profesional en orientación. El Colegio de profesionales en orientación (2012) lo explica con más detalle en el artículo ocho “La información obtenida en la relación de Orientación que no se le autoriza divulgar, es parte de la comunicación privilegiada y confidencial” (p.6) es importante siempre

contar con el permiso de las personas para divulgar alguna clase de información que se de en el desarrollo de las sesiones de orientación y mantener bajo confidencialidad lo que la persona orientada solicite.

## Capítulo II

### Marco teórico

#### Factores

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2018) se define como “Elemento o causa que actúan junto con otros”. Es decir, los factores propuestos de forma inevitable van a relacionarse entre sí y van a ocasionar efectos en la persona jubilada.

#### Factores endógenos

Calzolaio y Guerra (1996) definen endógeno como: “las teorías endógenas tienen que ver con los procesos o variables medidoras (actividades, expectativas, etc.), que pueden ser modificadas sólo indirectamente a la variación de una o más variables exógenas” (p.4) Son aquellos elementos internos que la persona posee e influyen en su conducta y estilo de vida, pueden ser modificados. Al respecto, el Diccionario de la Real Academia (2018) agrega que endógeno es algo “que se origina o nace en el interior”. En cuanto al tema de jubilación existen factores que se toman en cuenta para vivir esta etapa y además desarrollar un proyecto de vida. Al existir varios factores influyentes en la etapa de jubilación y sus fases, las mismas se delimitaron a cuatro: personalidad, actitud, metas y sentido de propósito. A continuación, se expone cada una de ellas

**Personalidad.** Es el conjunto de características que definen a una persona, de acuerdo con Seelbach (2013): “permite conocer de forma aproximada los motivos que llevan a un individuo a actuar, a sentir, a pensar y a desenvolverse en un medio; por otro lado, la personalidad permite conocer la manera en la cual una persona puede aprender del entorno.” (p.9) Es decir, sus pensamientos, comportamientos y sentimientos que van a influir en cómo se relacione en su medio. Cada individuo posee una personalidad única e irrepetible al nacer, pero se transforma con el transcurso del tiempo hasta edades adultas, por diferentes elementos genéticos y sociales, por lo que se trata de una forma de sentir, comportarse, pensar y aprender. La personalidad define a cada ser humano, según los componentes que la integran según Seelbach (2013): “el carácter son las características de la personalidad que son aprendidas en el medio y temperamento determina, de alguna manera, ciertas características de cognición, comportamiento y emocionales”. (p.9)

Conociendo que este factor cambia, a lo largo del desarrollo vital, durante la jubilación en la adultez media y mayor, la personalidad juega un papel importante, ya que puede determinar la forma en que cada uno se ajusta a esta etapa. Existen algunas características que influyen en la personalidad del ser humano que vive el retiro laboral, según el estudio realizado por Garcés y Madrid (2000), se plantean los principales constructos que han sido objeto de estudio:

El primero se refiere al neuroticismo quienes tienen altos índices de constructo “son más proclives a ver los problemas de la edad adulta como crisis y quejarse de poca salud” (p.92) por lo que tendrán una personalidad inestable. Además, Fernández (2015), menciona: “esta dimensión está relacionada con la afectividad negativa como la ansiedad, miedo y la ira. (p.73)

En este tipo de personalidad es pertinente un acompañamiento y por medio de este poder brindar un soporte a la persona para que la inestabilidad que pueda presentar se disminuya o incluso anularla por completo para que esta no interfiera en los ajustes del jubilado (a). Cabe mencionar que este soporte puede ser brindado desde la disciplina Orientación, sin embargo, debido a sus características el profesional debe valorar si en determinados casos requiere referencia a otro especialista.

El segundo constructo se trata de la extroversión quienes poseen altos índices: “son más felices con el nuevo estadio de la vida, ya que las características propias de la extraversión hacen que los jubilados permanezcan activos, socialmente comprometidos y poseen un gran control en el trato diario con personas e instituciones” (p.92). Fernández (2015), menciona: “los extrovertidos reaccionan ante estímulos del mundo exterior, mientras que los introvertidos responden a las ideas” (p.70)

En cuanto a la dureza emocional, se menciona como un constructo positivo que “permite a los individuos estar menos amenazados por los cambios y por las transiciones de rol...deberían adaptarse más fácilmente a los cambios asociados con el retiro y con los estresores relacionados con el retiro” (p.93)

El último constructo, se trata del locus de control interno: “se ha asociado con cualidades personales positivas como mayores niveles de autoestima y menores relaciones de estrés ante

cambios...con un mejor funcionamiento psicológico en la jubilación” (p.92-93). Además, Lugli (2011) menciona: “En lo que respecta al locus de control, entendido como el grado en que la persona se siente responsable de lo que le sucede (Rotter, 1966) (p.46).

En lo que respecta a los últimos tres tipos de personalidad se puede decir en la medida de lo posible que estos a diferencia del primero sean más favorecedores al momento de la realización o de ajustes o el desarrollo del proyecto de vida. sus características pueden hacerles ver como factores protectores. La persona jubilada puede presentar cualquiera de estas.

El tipo de personalidad influye en la adaptación, con que cada quien vivencia la jubilación, puesto que este es uno de los fundamentos por los cuales una persona enfrenta de manera positiva o negativa. Posterior a ello, se puede planear cómo se va abordar el tema según la personalidad sin dejar de lado los demás factores. Cada sujeto va a reaccionar de manera distinta, según este factor, por ende, el proyecto de vida varía. Por eso es que se realiza especial énfasis al decir que es individual con influencia de factores externos.

**Actitud.** Tiempo atrás los teóricos planteaban, que estas son aprendidas y van a ser la respuesta a un evento o alguien. Es decir, como lo plantea Aigner (2010): “que una actitud es una organización relativamente duradera de creencias en torno a un objeto o una situación, las cuales predisponen a reaccionar preferentemente de una manera determinada” (p.2). Posteriormente, se plantea que las actitudes tienen tres componentes los cuales son: cognoscitivo: “se refiere al grado de conocimiento, creencias, opiniones, pensamientos que el individuo tiene hacia su objeto de actitud” (Aigner, 2010, p.12). Afectivo: “alude a los sentimientos de una persona y su evaluación del objeto de actitud” (Aigner, 2010, p.13). Conductual: es la tendencia a reaccionar hacia los objetos de una determinada manera. Es el componente activo de la actitud. (Aigner, 2010, p.13)

Se considera que ante la jubilación las personas van a actuar de determinado modo, por ello, la importancia de describir los componentes anteriores. Según Ramírez (2011) hace mención a la actitud que una persona tenga ante la jubilación y el cambio, determina la forma como enfrenta dicha etapa:

Le gusta el trabajo que ha desarrollado.

Qué función y significado ha tenido el trabajo realizado.

Si el trabajo involucra directamente sus sentimientos o es hacia el exterior.

Si la persona existe por el trabajo o el trabajo existe para la persona.

La vivencia en su etapa de prejubilación roces con compañeros, preparación para la jubilación, actitud de la familia.

Si la jubilación es voluntaria u obligatoria

El significado personal que le da a la jubilación.

Elaboración de proyectos de vida

Gustos y preferencias de actividades recreativas, deportivas y culturales (p. 34)

En la preparación para la jubilación intervienen muchos factores que deben ser tomados en cuenta para que al llegar el momento de vivenciar esta etapa se pueda hacer de manera exitosa y satisfactoria. Se muestra que el abordaje de la preparación para la jubilación se hace desde un enfoque ecléctico. Esto no sucede de forma premeditada ni consciente, sino basándose en información previa; pero, es importante que, a lo largo del proceso, y ojalá desde un acompañamiento profesional, la persona logre ser consciente de ello para evitar actitudes negativas ante la jubilación. Sirlin (2007), citando a Tomás (2001), describe que los individuos pueden manifestar cualquiera de estas las cuales también pueden verse influidas por otros factores.

Tabla 1

Actitudes ante la jubilación

Rechazo	Implica una negación de la jubilación. Sucede ante situaciones de importante desarrollo o sobrevaloración de la actividad laboral. No hayan sentido a la vida como jubilado dado que afecta el status previo. Investigaciones han encontrado que hay mayor rechazo cuanto mayor es el nivel educativo, la vinculación emocional con la actividad laboral y la satisfacción con su desempeño (Saez-Narro, Aleixandre y Martínez-Arias, 1996).
Aceptación	Demuestra conformidad con la etapa a la que deberá enfrentarse y que es inevitable. Esta actitud caracteriza a las personas de status medio y bajo

Liberación	La persona lo considera como un premio al trabajo realizado. Existe un riesgo en esta actitud y es la de conducir al aburrimiento y la apatía ya que existen falta de expectativas, de proyectos y actividades para llenar el tiempo que antes ocupaba la actividad laboral.
Oportunidad	Implica un deseo de la persona por jubilarse ya que existe la posibilidad de emprender proyectos y actividades que, hasta el momento por razones laborales, no podían desarrollarse tales como: voluntariado, ocio, relaciones sociales, viajar, nuevos aprendizajes, etc. Es una visión positiva de la jubilación, ya que permite iniciar nuevas actividades que pueden ser más enriquecedoras que el trabajo que se realizaba anteriormente.
Ambivalencia	Pueden aparecer en forma conjunta varias actitudes de las mencionadas anteriormente. Pueden hallarse diferentes discursos en una misma persona en diferentes sentidos, ya que ello depende de distintos aspectos. Existen otros factores psicosociales que también inciden como el estado de salud, ya que puede adelantar o retrasar el retiro laboral o favorecer o limitar la realización de actividades y contactos sociales (Iglesias, 2001).

Nota: Sirlin (2007, p.57)

Estas pueden actuar de forma favorable o desfavorable en la vivencia de la jubilación pues las actitudes van a depender de diversas situaciones, y por ende van a predisponer al individuo. Las cuatro mencionadas anteriormente son las más citadas por los teóricos; sin embargo, no se debe encasillar a todas las personas específicamente en una. También es importante tener en cuenta que la jubilación es un proceso y puede ser que algún individuo presente una o varias de ella.

**Metas.** En los rasgos de sentido de vida Viktor Frankl (19914) expone las metas como un factor que influye en el proyecto de vida de las personas adultas, los rasgos del sentido de vida permiten a las personas cuestionar su existencia y razonar acerca de lo que realmente desea hacer, es decir, tener un enfoque existencial de vida. Representan para la persona, un pilar importante en cuanto a la productividad y al bienestar.

Es de suma importancia, llegado el momento de afrontar la jubilación, que exista claridad en las personas en cuanto a las metas. Puesto que así hay más facilidad para pensar en el ajuste del proyecto de vida, además tener claridad en lo que se desea obtener, cómo lograrlo y cuándo realizarlo le ayuda a la persona a sentirse y mantenerse activa. Además, muestra más satisfacción personal; las metas están ligadas a los intereses de la persona y pueden ser planteadas a corto, mediano y largo plazo. Se evidencia el sentido que la persona le puede dar a su vida, si se plantea metas que puedan ser alcanzadas y realistas. Al ajustar el proyecto de vida durante la jubilación las personas pueden tener ideales; sin embargo, se quedan únicamente en eso, no siempre son metas porque estas dependen de un objetivo, tiempo y lugar que requieren de un accionar. Así mismo, Molina (2000), menciona la importancia de tener claridad en el establecimiento de metas definiendo estas como:

Las metas incitan a la gente a hacer un mayor esfuerzo, centrar la atención, desarrollar estrategias y persistir frente al fracaso [...] En el centro de la teoría del establecimiento de metas se encuentra la idea de la acción con propósito. La gente elige las metas que se relacionan con la satisfacción de sus necesidades; la aspiración y la búsqueda de metas son parte central del proceso de la vida misma. (p.24)

Por lo anterior, es importante tener conocimiento que, al momento de establecer metas, se debe plantearse las preguntas anteriores para que la misma pueda ser realista y pueda ser posible de lograr, más cuando se trata de incluirlas en el proyecto de vida. Se considera importante esa perspectiva debido a que se tiende a confundir o pensar que el tener ideales es sinónimo o significa tener metas y son dos aspectos diferentes.

También es necesario que cada meta establecida sea basada en la realidad de cada ser humano, en una etapa llena de ajustes como lo es la “luna de miel”. El gremio de jubilados no debe ni puede homogeneizar las metas, aunque estén viviendo un mismo evento. Porque todos tienen vivencias, pensamientos, creencias y propósitos diferentes. Puede que alguno de estos coincida; pero, incluso esto tampoco es garantía de que se va a poder cumplir al mismo tiempo.

**Sentido de propósito.** Este es otro de los rasgos de sentido de vida que Viktor Frankl menciona como un factor importante para tomar en cuenta y realizar un proyecto de vida o ajustes, que puedan beneficiar la jubilación, puede ser protector y facilitarla. También en el

ajuste del proyecto de vida, tener claridad de que este puede influir de manera positiva, en el caso de no tener claridad se puede trabajar en la identificación del mismo. Va a ser una fuerza primaria que el individuo utiliza para darle sentido a su vida y existencia. Es labor de cada quién poder encontrarlo, y según (Jiménez y Arguedas, 2004, p.12): “Es la intencionalidad o visión que las personas tienen hacia el futuro y se caracteriza por un impulso vital o entrega a una causa (Ramsey y Blieszner, 1999). El tener un sentido de propósito permite situarse más allá de los logros o derrotas del momento y ver las cosas en su debida perspectiva”.

Es vital identificar aquello que da sentido de propósito, depende de cómo fue y es la vida de la persona, también ayuda a visualizar los aspectos existentes que le han dado sentido e impulsan a salir adelante. Este aspecto es individual, es decir, no hay influencia de los demás, sino lo que cada quién decida por sí mismo (a). Se trata de desarrollar un sentido de propósito personal, para elaborar un proyecto de vida sin influencia de quienes le rodean. Frankl (1991), en el desarrollo de la logoterapia menciona varios puntos importantes que le permiten al ser humano desarrollarse y vivir con determinación, entre ellos describe el sentido de propósito o sentido de vida como:

Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado ... No deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida, pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto. Por tanto, ni puede ser reemplazado en la función, ni su vida puede repetirse; su tarea es única como única es su oportunidad para instrumentarla. Como quiera que toda situación vital representa un reto para el hombre y le plantea un problema que sólo él debe resolver. (p.110)

Se muestra que el sentido de propósito es diferente e individual en cada ser humano y, según las circunstancias por las que esté pasando, este puede variar, lo que se debe tomar en cuenta es que siempre debe tener clara la motivación propia para enfrentar las diferentes situaciones que se le vayan a presentar en la vida.

### **Factores exógenos**

Calzolaio y Guerra (1996) definen exógeno como: “las teorías exógenas se enfocan en las variables independientes relevantes a nivel motivacional y que pueden ser combinadas por

agentes externos” (p.3). Al describir algunos factores que provienen del medio ambiente, en una persona jubilada, se enfatiza en aquellos componentes que dependen del exterior e influyen en la vivencia de las fases de la jubilación, se plantean tres principales: la economía, el nivel educativo y la familia.

**Económico.** Es el principal de los factores ambientales, según Papalia, Sterns y Camp (2009), estipulan que la dependencia económica representa un factor importante por el cual todas las personas toman en cuenta para enfrentar la etapa de jubilación.

Es más relevante la seguridad financiera, que usualmente depende de algún tipo de plan de jubilación público o privado. Se cree que aproximadamente un tercio de los ancianos del mundo (60 años en adelante) cuenta con programas de seguridad públicos para ancianos. (p.296)

Este factor se considera exógeno porque el nivel económico de una persona cambia al asumir el nuevo rol como jubilada. También es variante en todos los jubilados, ya que existen planes privados de pensiones que asumirán un ingreso económico adicional al presupuesto que se recibe por ley. Los regímenes a los cuales puede optar cualquier ciudadano costarricense son los siguientes:

1. Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM), administrado por la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).
2. Régimen de Capitalización Colectiva del Magisterio Nacional, administrado por la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA).
3. Régimen Transitorio de Reparto del Magisterio Nacional, gestionado por JUPEMA, pero con cargo al Presupuesto Nacional.
4. Régimen de Pensiones y Jubilaciones del Poder Judicial, a cargo de esa entidad.
5. Régimen de Pensiones y Jubilaciones de Bomberos Permanentes, administrado por el Instituto Nacional de Seguros (INS).
6. Regímenes contributivos administrados por la Dirección Nacional de Pensiones (DNP) con cargo al Presupuesto Nacional: Hacienda, Obras Públicas y Transportes; empleados de Comunicaciones empleados del Ferrocarril al Pacífico; Músicos de Bandas Militares y Registro Nacional.

Dependiendo de los ajustes de la persona jubilada debe tomar en consideración cuáles van a ser sus ingresos, según el régimen al que esté afiliado, ya que se conoce que no todos los regímenes otorgan la misma cantidad de dinero. Y es información que se debe de conocer incluso desde la prejubilación. Porque si no se contempla puede ocasionar ajustes forzados en el plan de vida.

Otros autores exponen la importancia de este aspecto como una influencia para la realización de actividades, De Miguel (2005) menciona:

El dinero escaso en la vejez es lo que determina el cuadro de inactividad. Cualquier cosa que signifique salir de casa o relacionarse con la gente - aunque solo sea por teléfono - equivale a gastar dinero. Los placeres estáticos son los más baratos: sentarse a ver la televisión, escuchar la radio o conversar con las personas cercanas. Es fácil deducir que ese tipo de retiro entre cuatro paredes, con escasos medios materiales, desemboca en una vejez amarga, con incesantes frustraciones (p.50)

En ocasiones, este factor económico no es tomado en cuenta para enfrentar la jubilación. Ahora bien, de acuerdo con la cantidad de dinero que reciba, así será el estilo de vida que se proyecte para vivir esta etapa. Además, cuando no hay suficientes ingresos económicos los demás factores se verán influenciados.

**Nivel educativo.** Este factor representa y determina el conocimiento profesional previo que la persona jubilada adquiere por medio de la educación formal. Es un factor que puede tener una visión positiva o negativa de acuerdo con la experiencia previa. Así, Garcés y Madrid (2000) manifiestan:

Al igual que otras variables como la salud, el estado civil, los ingresos económicos, entre otras, se ha visto que el nivel educativo de la persona que se ha de jubilar juega un importante papel en la predicción del posterior ajuste a la jubilación (siempre en conjunción con las anteriores variables). Parece que a mayor nivel educativo mejor ajuste, quizás debido a que también son los que mejor planifican esta nueva situación vital (p.92)

Se muestra que a mayor grado de nivel educativo es probable que presente un nivel más adecuado de enfrentar los ajustes que se viven en esta etapa, e influye ante la preparación que se da para vivir la jubilación, que predispone a la persona a realizar un proyecto de vida basado en mantener o superar ese nivel educativo en la vejez.

Existe una necesidad de visualizar el nivel educativo o la profesión como un factor que permite vivir la jubilación de manera diferente, ya que el conocimiento experto permite que en la adultez media y mayor las personas sean más conscientes de vivir con calidad. Este factor es también llamado experticia, la formación educativa especializada o conocimiento experto. Krzemien, Richard's y Ayelén (2018, citando a Fernández, Crego y Alcover 2008) lo definen:

Como antecedentes en esta línea, se ha hallado relación entre el nivel educativo y el uso de estrategias de afrontamiento activas y cognitivas frente a la crisis de la jubilación. Otros estudios hallaron que las personas, en la transición al retiro, con un mayor nivel profesional mantienen una mayor satisfacción con la jubilación. Mostraron que personas con ciertas especializaciones profesionales alcanzan un alto nivel de conocimiento experto. En relación con la productividad, algunos estudios destacan la ausencia de una relación negativa con la edad. (p.334)

De acuerdo con la cita anterior, se muestra que la especialización profesional puede hacer que, en algunos aspectos, la vivencia de la jubilación sea diferente, por lo que este factor puede influir de manera significativa en otros factores y a la inversa.

El nivel educativo puede o no marcar el ajuste del Proyecto de Vida debido a los frutos que este les pueda otorgar, tal y como lo menciona Facheli (2009), las personas que logran insertarse en trabajos más seguros y formales logran beneficios, mientras que las personas pertenecientes a los sectores más desprotegidos logran incorporarse por determinados períodos (...) hace que no logren tener la regularidad necesaria como para acceder a los beneficios. (p.103) Es menester recalcar que este no va a ser un factor definitivo para que el individuo logre o no ajustar su plan de vida.

**Familia.** Forma parte del desarrollo social, emocional y vocacional de una persona a lo largo de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, es además la primera institución a la cual

el ser humano pertenece y por ende representa una figura social relevante. Es este un eje primordial que mueve a las personas, al ser el núcleo una prioridad, pues que al pensar en el proyecto de vida como en la jubilación, siempre la familia influye de manera significativa.

Otro aspecto es que, con el paso de los años, las personas deciden mantenerse en su familia de origen o constituir una nueva; pero, siempre manteniendo un contacto social para iniciar una nueva etapa en la vida de soltería o vida familiar. De acuerdo con Bueno y Bus (2006):

Una de las variables sociales que más influye en la jubilación es el apoyo social. En general, la presencia de apoyo social percibido por parte de las personas relevantes (familia, amigos, compañeros, etc.), conlleva una mejor adaptación a la jubilación. Como ya sabemos, la persona jubilada suele pasar por una fase de reorientación donde tiene que construir un nuevo sentido de identidad; para ello, contar con apoyo de compañeros, familiares y amigos es fundamental puesto que facilita este proceso. En un sentido similar, el estado civil condiciona de forma significativa la vivencia de la jubilación. La situación que proporciona estar casado constituye un apoyo muy importante en la transición a la jubilación y en toda la etapa en sí misma. La mayoría de las personas casadas se ajusta mejor a este proceso y muestra mayor satisfacción posterior. (p.9)

Representa un vínculo social que interviene como una red de apoyo, ya que siempre representa un eje vital para la planificación de un futuro ya sea manteniéndose con los padres y cerca o lejos del núcleo. Este factor representa un círculo social amplio, pues determina el tipo de relación afectiva que se va a establecer con pareja, sin pareja, búsqueda de una nueva, el estatus civil de los hijos e hijas; también, identificando si viven dentro o fuera del hogar y tomar en cuenta la edad de los mismos. Estas variables dentro de este factor determinarán la importancia que la persona que vive la jubilación le dé al proyecto de vida.

Existen diversos tipos de familia; pero, cualquiera que sea a la que un individuo pertenece siempre la jubilación es parte del ciclo familiar. Por lo tanto, es un hecho que se puede reconocer en seres cercanos, y a partir de este hecho la relación afectiva con esa persona puede

tener algún cambio. De acuerdo con Hernández (2010), las relaciones familiares, luego de la jubilación, pueden mantenerse o presentar modificaciones de la siguiente forma:

Relación esposos...Tras la jubilación o la prejubilación hay una mayor disponibilidad de tiempo, y por consiguiente más posibilidades para compartir momentos y situaciones que han tenido que ser aplazados o evitados en las etapas anteriores...

Relación hijos... Las relaciones afectivas paterno-filiales, normalmente, ni se deterioran ni se revitalizan en razón de un mero hecho cronológico. Influyen otras muchas causas...

La relación con otros parientes... al disponer de más tiempo libre, se presenta la posibilidad de mantener y afianzar el trato con otros parientes, o de recuperarlo, según se trate del medio rural o urbano. (p. 103-109)

Se puede considerar que es una nueva oportunidad para que estas relaciones realicen los ajustes necesarios, también puede que dependiendo de esos ajustes se ocasionen crisis. Sin embargo, eso depende de cada vivencia y no en general de la etapa de la jubilación. Asimismo, hay que recordar que la concepción de familia es diferente para cada quién, por lo que no va a tener la misma influencia en todos los jubilados. Luján y González (2013), citando a Martínez (2008), afirma que:

Cuando una persona mantiene unos lazos familiares fuertes, contruidos a partir de la comunicación y el respeto entre los miembros, la adaptación a la jubilación resulta más fácil, tanto para el jubilado/a como para su familia, ya que ésta se convierte en un apoyo esencial para la integración de las diferentes emociones que tienen lugar durante el proceso. (p.289)

Esto puede variar según el tipo de familia que tenga cada individuo, e incluso dependiendo del concepto de familia. El hecho de que la familia participe en ese ajuste va a ser decisión meramente personal cada quien está en el derecho de escoger qué papel les otorga a estos en dicha transición.

La dinámica familiar, desde la perspectiva sistémica, menciona que la familia es un grupo de personas que funciona en conjunto como un microsistema abierto o cerrado que

mantiene continuamente intercambio de comunicación entre sí y con el exterior. Valdés (2007) menciona que el funcionamiento depende de la permeabilidad, circularidad y retroalimentación, según la relación de este grupo con el exterior se puede diferenciar el sistema abierto del sistema cerrado. Se define la permeabilidad como:

El grado de apertura de la familia a los contextos a los que está inserta de ahí que puede hablarse de la familia como un sistema que tiende a ser permeable o no permeable....La familia como sistema permeable: permite la posibilidad de cambios a sus miembros, ofrece alternativas, es sensible a los cambios en los otros sistemas y genera acciones de acuerdo a ellos ....La familia como sistema no permeable: admite poco o ningún cambio a sus integrantes, se fundamenta en leyes, orden, funciona a través de la fuerza física o psicológica y es poco sensible a los cambios en los otros sistemas y sus acciones están sujetas a los cambios en los otros sistemas.(p.19)

Esta variable permite conocer el grado en que una familia se relaciona con otros subsistemas como lo son la comunidad, la sociedad y otros grupos, porque según el grado de permeabilidad se puede conocer si es abierta o cerrada, pues, algunas veces, para enfrentar los cambios que se viven a nivel personal, se pueden obtener recursos dentro o fuera de este sistema.

La circularidad, según Valdés (2007) es: “la interactividad de los miembros de la familia que permite explicar el hecho que los cambios en cualquier integrante de la familia provocan cambios en todos los demás” (p.20), es decir, la relación entre los miembros va a cambiar ante las circunstancias que le ocurra a cualquiera, la interacción podría mejorar o empeorar; pero, en definitiva, cambia.

La retroalimentación para este autor, es un respuesta positiva o negativa ante los desafíos propios del ciclo familiar; cuando la retroalimentación es negativa, las conductas conducen a mantener las pautas y estructuras anteponiéndose al cambio; cuando la retroalimentación es positiva, se busca dar una respuesta a la demanda que surge, y se da la homeostasis o búsqueda de equilibrio. Este punto explica la manera cómo la familia enfrenta los cambios que ocurren y son necesarios, como grupo, ya sea evitándose o buscando soluciones en conjunto para mejorar el funcionamiento de la misma.

### **Ajustes del proyecto de vida**

Construir un proyecto de vida implica una planificación a futuro, donde cada ser humano toma el control de sí mismo para tener de manera organizada una visión de lo que desea realizar en años venideros. Desde la orientación vocacional se puede brindar un acompañamiento en edades tempranas y brindar las herramientas necesarias para que con el paso del tiempo la persona sea capaz, de forma independiente, desarrollar el proyecto de vida y posteriormente, los ajustes que considere necesarios. Y como lo afirma Leiva (2009): “la construcción del Proyecto de vida, no es un ejercicio privativo de la juventud, ya que los adultos, a lo largo de su existencia, también deben revisar y replantear sus proyectos de vitales.” (p.3)

El proyecto de vida no es uno solo, incluso se habla de proyectos de vida, que tratan de plantarse en edades tempranas, desde en los que se trata de estimular en los aspectos básicos de la orientación (autoconocimiento, conocimiento del medio, y toma de decisiones), mismos que son abordados por profesionales de la orientación. Al llegar a edades más avanzadas, muchas veces ocurre que de niño no tuvo conocimiento de estos temas, entonces es necesario retomar y volver a trabajarlos, ya que además el ser humano está en constante cambio. Por lo que al formular un proyecto de vida sea cual sea la edad debe hacerse de manera flexible tomando en cuenta que en el transcurso del ciclo vital deben hacerse ajustes.

En la actualidad, producto de la transformación social y tecnológica, propia del siglo XXI, es necesario hacer cambios que tal vez fueron pensados; pero, no los viven como imaginaron, es por eso que al pensar en futuro y en planificación, se debe tener presente ajustarse a la actualidad con el fin de no encontrar brechas que limiten el desarrollo personal. Ajuste del proyecto de vida implica enfrentar cambios esperados o inesperados de manera exitosa, sin que ello implique dejar de desarrollarse como persona.

El proyecto de vida es personal y se da a lo largo de la vida en todas las personas, requiere de tiempo para planear y pensar en sí mismo y el mundo exterior que le rodea de acuerdo con Guzmán y Osorio (2002):

La planeación de un proyecto de vida está muy vinculada a la constitución, identidad y metas de cada ser humano, es decir, un proyecto de vida es diseñado por ti y a partir de tu personalidad y de lo que el mundo en donde vives te ofrece. Esto es, un proyecto de vida toma en cuenta: identidades, representaciones sociales, mundo del trabajo y

empleo, eventos del ciclo de vida, autoestima, estructura y dinámica del medio familiar. (p.241)

Realizar un plan de vida requiere una visión integral de lo que se pretende hacer, está en constante cambio, se construye desde edades tempranas, puede ajustarse cuando surgen transiciones o cambios en la persona, asimismo, debe contemplar las adaptaciones necesarias, puesto que este va más allá del deseo o la esperanza de lograr algo, conlleva una planificación donde se visualicen costos, tiempo, ventajas y desventajas de los estipulado, además no es solamente plasmar lo que se piensa o se dice de acuerdo con Mejía, Prieto y Posada (2012):

El proyecto de vida articula la identidad personal-social en las perspectivas de su dinámica temporal y posibilidades de desarrollo futuro. Se comprende, entonces, como un sistema principal de la persona en su dimensionalidad esencial de la vida. Es un modelo idea sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada. En el proyecto de vida se articulan funciones y contenidos de la personalidad, en los campos de situaciones vitales de la persona. (p.19)

Tal y como se evidencia este proceso es personal e individual; sin embargo, se ve influenciado por elementos del exterior, por la etapa de desarrollo en la que se encuentre, por emergentes que ocurran; lo que provoca que mantenga variaciones significativas dependiendo de la persona. Para elaborar un proyecto de vida es importante que la persona tenga deseos de realizarlo con amplio conocimiento de sí mismo, de esta manera se identifican aspectos del agrado, desagrado y, por consiguiente, facilidad en el establecimiento de metas.

De acuerdo con la edad que tenga el individuo al ajustar el proyecto de vida, se deben tomar en cuenta las experiencias vividas, porque estas van a influir en la personalidad e intereses. El resultado de formular un efectivo proyecto de vida es beneficioso para cada persona y tienen influencias positivas en la visión que se tiene del presente y futuro: “las personas que tienen claro su proyecto de vida, logran encaminarse en la vida con seguridad y confianza,

obteniendo los objetivos, metas y proyectos planeados por las personas, y a la vez valorizando sus experiencias y reconociéndose merecedores de la vida” (Fernández y Monge, 2010, p. 37).

La formulación del proyecto de vida, al ser un plan basado en la relación de la persona con el exterior, debe ser real y contemplar su sentir, pensar y actuar para que sea coherente y lo pueda poner en práctica; sin embargo, según D’Ángelo (2003) se debe plantear “sobre esas bases, las tareas educativas suponen enfocar la construcción y ajuste sucesivos de los proyectos de vida en la preparación para la superación positiva de conflictos, de situaciones de crisis personal y social”(p.5), es decir, aunque exista uno construido, el ser humano debe estar preparado para hacerle ajustes, según las circunstancias vividas, ya sean esperadas o no como lo es la jubilación que representa un cambio ante el cual las personas se ajustan a esta etapa. Por consiguiente, ajustan el proyecto de vida y toman en cuenta la calidad de la preparación que han tenido para esta decisión, y las competencias que han desarrollado en su formación educativa.

Además, la visión positiva o negativa de la vejez no deben impedir que las personas construyan nuevos planes en su vida para continuar asuntos inconclusos, lo importante es adaptar este a la etapa que estén viviendo. Así, Meza y Marveya (2008) describen la importancia de lo anterior:

Teniendo en consideración las dificultades y los aspectos positivos de la jubilación, las personas que se encuentran próximas a ella han de replantear con toda serenidad su futuro, y elaborar un proyecto de vida que se ajuste al máximo a sus posibilidades reales (p.189)

A partir de lo anterior, se puede analizar que los ajustes del proyecto de vida, en la jubilación, deben ir en función de disfrutar esta etapa, adaptándose a su situación real en cuanto a salud, dinero, alcances, oportunidades, conocimiento, etc. Este momento debe hacerse con madurez para reconocer en sí mismo sus posibilidades reales del futuro, también debe ser flexible, ya que se enfrenta ante un mundo desconocido; pero, con cierta experiencia.

### **Orientación en el ajuste del proyecto de vida**

Desde la disciplina de Orientación, para abarcar el proyecto de vida en el ser humano, es indispensable reconocer los tres pasos básicos: autoconocimiento, conocimiento del medio y, por último, el más importante, la toma de decisiones, mismos que son necesarios al formular

la construcción o ajuste del proyecto de vida. Tal como lo menciona Chaves, Frídas, Mata, Monge y Rodríguez (1981): “casi todos los individuos son capaces de tomar una decisión cuando se ven obligados por las circunstancias; por lo tanto, la Orientación no debe ser vista como el elemento único que ayuda en la toma de decisiones. Sin embargo, la meta de la Orientación es mejorar la calidad de las decisiones que se hagan” (p.87). Para esto el proceso debe darse mediante etapas que evolucionen el desarrollo individual.

En el caso de los ajustes, desde la disciplina es importante ayudar a que la persona que no los tengan claros reconozca cuáles son, cómo los va afrontar, qué hacer en caso de que algo no suceda de la manera que se espera. Para evitar futuras crisis e incluso la inadaptación de la transición. Esto no quiere decir que no tienen un proyecto de vida, sino que puede que requieran de un apoyo en este aspecto. Además, se puede reforzar en la importancia que tiene poder aceptar esos cambios ya sea planeados o no para favorecer también el éxito de los proyectos de vida.

**Autoconocimiento.** Es el primer aspecto de la orientación que se aborda, de acuerdo con Pereira (1998) es “Este proceso no se da siempre en forma óptima y, por esta razón, las personas muchas veces no cuentan con la información necesaria sobre ellas mismas, tanto para tomar decisiones, como para planificar su vida”. (p.9)

El concepto de autoconocimiento hace referencia a que puede darse a lo largo del ciclo de la vida, aunque hay aspectos que estrictamente se dan en la niñez. Este no se da de forma planeada, la persona puede pasar conociéndose a sí misma constantemente o, por el contrario, puede que este no sea considerado por parte de las personas y sea ahí donde se dificulte la toma de decisiones debido a la falta de autoconocimiento.

Es necesario no solamente al momento de tomar decisiones, sino que, en esta investigación, específicamente, la persona necesita ese conocimiento de sí para ajustar todo lo referente al proyecto de vida, por ejemplo, en decidir si tomar un curso de mandarín o tomar un curso de pintura contemporánea. Esta elección no es tomada a la ligera, debe contemplar los gustos, intereses, habilidades y solamente pueden tomarse en consideración por medio de ese autoconocimiento. Las personas deben cuestionarse qué tanto se conoce realmente y de acuerdo con ello aminorar los vacíos.

**Conocimiento del medio.** Al igual que el autoconocimiento, este se da desde la niñez y se configura por medio de las relaciones que la persona tenga con la sociedad. Además, va a

depender del conocimiento de sí mismo que tenga. También este puede ir incrementando y desarrollándose a lo largo de los años, conforme vayan creciendo las redes en las cuales se relaciona. De acuerdo con Pereira (1998):

El conocimiento del medio comienza con el conocimiento de la familia (de acuerdo con el nivel de desarrollo y maduración): las personas que conviven con él; las características de la vivienda familiar; las normas de convivencia; las condiciones y recursos económicos, educativos y de salud de los miembros de la familia... (p.23)

Ese conocimiento se aplica para cualquier entorno social en el cual se desarrolle. Este concepto se evidencia, igualmente, al momento de que la persona jubilada tenga que realizar ajustes en su proyecto de vida, pues este se puede ver influido por las normas de la comunidad en la cual vive, las creencias de la familia e incluso las oportunidades que se le ofrece la comunidad para realizar actividades y es de suma importancia que tome en consideración algunos criterios como los antes mencionados, entre otros.

**Toma de decisiones.** Todos los seres humanos se enfrentan ante la circunstancia de tener que decidir entre varias opciones. Algunas de esas decisiones pueden ser intrascendentes como lo es decidir qué bolso escoger cierto día o trascendentes como la elección de carrera o de un trabajo. Es una habilidad que se puede perfeccionar con el paso del tiempo al ponerla en práctica frecuentemente. No hay una edad específica para empezar a tomar decisiones, todas las personas desde la niñez pueden empezar con ello y conforme adquieran experiencia van a tener más insumos, ya sea en el conocimiento de sí mismo, como en el del medio para tomar decisiones. De acuerdo con Pereira (1998):

La toma de decisiones es, en realidad, un proceso complejo. En él influyen características y rasgos personales, informaciones de tipo general y específico, aceptación de riesgos y personalidad para asumir las consecuencias que se derivan de la decisión. (p.29)

En cuanto al ajuste del proyecto de vida, la persona se enfrenta ante muchas decisiones y por esta razón, se debe hacer especial énfasis en esta temática. Debido a que de esta pueden obtenerse resultados que no sean los esperados por la persona e incluso repercutir de manera negativa.

***Etapas de la toma de decisiones.*** Al tomar una decisión se puede tomar en cuenta seis etapas para elegir la mejor opción, FUNDESYRAM (2011) menciona cada una:

- Identificación y diagnóstico del problema.
- Generación de soluciones alternativas.
- Selección de la mejor alternativa.
- Evaluación de alternativas.
- Evaluación de la decisión.
- Implementación de la decisión.

### **Tareas del ajuste del proyecto de vida**

De acuerdo con Casullo (2003), la construcción de un proyecto de vida es un arte de crecimiento personal por lo que al elaborar este, deben completar cuatro tareas básicas:

Ser capaz de orientar sus acciones en función de determinados valores. Vivir es esencialmente una empresa ética [...]

Aprender a actuar con responsabilidad: significa básicamente hacerse cargo de las consecuencias de las propias decisiones, reconocer que no está solo, hay otros con los que hay que convivir.

Desarrollar actitudes de respeto: ser capaces de compartir y aprender a aceptar las diferencias [...]

Un proyecto de vida debe estar basado en el conocimiento y la información: sobre el propio sujeto, sus intereses, aptitudes, recursos económicos, las posibilidades y expectativas y la realidad social económica cultural y política en la que vive. (p. 15)

Se destaca la influencia del medio en el proyecto de vida de las personas, independientemente de la edad. Estas tareas colaboran a que se ejerza desde una visión a favor del crecimiento personal y satisfacción con la vida. Esos elementos son esenciales en la calidad de vida de la persona debido a que la experiencia previa permite el ajuste del proyecto de vida basándose en valores, madurez para asumir responsabilidad sobre los hechos y decisiones, respeto por generaciones anteriores y los pares. Por último, al trabajarlo en esta etapa de vida ya se ha adquirido cierto conocimiento propio. Lo que demuestra que es posible cumplir con las tareas del proyecto de vida en edades avanzadas.

### **Aspectos del ajuste del proyecto de vida**

Los proyectos cubren distintas áreas del ser humano para que se abarque de manera integral, de esta manera planear desde diferentes puntos lo que se desea alcanzar. Por ello, no se puede abordar de manera aislada cada área, puesto que unas influyen en las otras, es decir, están estrechamente ligadas. Según lo planteado por García (2011) existen diversos aspectos que puede trabajar el proyecto de vida:

**Proyecto afectivo.** Incluye nuestras relaciones personales íntimas (padres, hermanos, esposa, esposo, hijos, amigos).

**Proyecto profesional.** Se refiere a nuestro trabajo profesional, en el que tenemos que encontrar la satisfacción que nos lleve a un auténtico desarrollo y nos proporcione el sustento necesario para nosotros y nuestra familia, brindándonos a la vez oportunidad de ser útiles a la sociedad.

**Proyecto social.** Es nuestra manera de influir en la comunidad, de participar en la solución de los problemas y cooperar en el bien común. (P.19-20)

Esto no significa que una persona se fragmenta para crear tres proyectos de vida aislados y opuestos, sino que dicho planteamiento debe contemplar estos tres aspectos. Cuando se interviene este tema en la edad adulta se toma en cuenta que, según los teóricos, debieron de plantear en algún momento los tres aspectos descritos en la cita.

Todo lo sucedido en etapas previas va a repercutir después de su jubilación. Por esa razón se destaca la importancia de que la persona luego de dicha transición realice los ajustes

pertinentes. De acuerdo con Robas (2005, p. 84) la elaboración de dicho proyecto requiere de lo siguiente:

1. Delimitar como punto de partida la propia realidad, es decir, la propia historia incluyendo variables como la edad, actividades cotidianas, personas significativas, habilidades y áreas a fortalecer, intereses, prioridades personales.
2. Identificar la realidad actual y la realidad ideal; también enlistar los aspectos que se consideren necesarios para trabajar en la ejecución del proyecto de vida.
3. Revisar frecuentemente los planes establecidos para alcanzar el fin último. (p.27)

### **Jubilación**

Es un periodo que implica enfrentar una transición, la cual cumplen únicamente las personas que se han dedicado a un trabajo por un lapso de tiempo, se hace un cambio de roles de ser una persona trabajadora a una jubilada, existen diferentes perspectivas sociales, al respecto Sánchez (2000) define jubilación:

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.125)

Cabe destacar que la jubilación no solamente se da en personas mayores de sesenta y cinco años, sino también en personas adultas que por causa de una enfermedad o accidente pierde determinado porcentaje de capacidad en el trabajo, puede ocurrir que dependiendo del régimen de pensiones al que pertenecen, las personas se les puede permitir jubilarse antes sin tomar en cuenta la condición de salud. Como lo menciona Hernández (2009, p.79), significa: “el final del ejercicio de una vida profesional, pero no el final de la vida misma”. Y a su vez, describe que: “jubilación no es sinónimo de vejez, como tampoco todas las personas mayores son pobres ni están enfermas” (p. 79).

Tomando en cuenta esas aclaraciones, se puede indicar que las causas de la jubilación pueden ser muchas, al final, la acción es la misma: retirarse del ámbito laboral. Lo que sí puede cambiar son las emociones y sentimientos que provoca tomar esta decisión, ya que según la causa y la imagen social que se tiene de la jubilación puede tomarle tiempo adaptarse a esta nueva condición. Situación en la que va a necesitar de la intervención de profesionales capacitados en el tema para dar un acompañamiento, mismo que se puede hacer desde la orientación, en la que se busca, desde el círculo de bienestar integral, que el ser humano logre desarrollarse plenamente sin importar el estadio de vida que esté viviendo.

Es común que se haga referencia de la persona jubilada como pensionada, pero existen algunas diferencias que no se pueden dejar de lado. El Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica MIDEPLAN (2016) menciona como pensión aquel pago mensual que proviene de un fondo de pensiones dentro de un sistema de seguridad social o seguros colectivos, o de una partida especial del presupuesto público (párr. 1), por lo que la pensión se refiere únicamente al aspecto económico, es decir, recibir dinero. Pero, la jubilación implica otros aspectos que se deben tomar en cuenta y el económico es solo uno de tantos. De esta manera una persona jubilada recibe pensión, aunque no necesariamente una persona pensionada es jubilada.

### **Transición a la jubilación**

Dar un paso que implique cambios, ajustes y adaptaciones, son el resultado de las transiciones del ciclo vital. Según Camp, Feldman, Sterns y Papalia (2009) mencionan que la jubilación es una transición importante: “La preparación puede ser una clave para hacer dicha transición exitosa y gratificante. De manera ideal, la planeación de la jubilación debe comenzar en la adultez media” (p.300)

Esta preparación de la cual se habla en el fragmento anterior, es un factor que puede ser beneficioso para las personas adultas. Lo ideal es que se dé en la adultez media; sin embargo, esto no significa que en el justo momento de la jubilación o posterior a ella no se pueda abordar; aunque van a existir contenidos los cuales van a variar de acuerdo con la edad en que se encuentre la persona. La preparación implica tener meses de anticipación para que al planificar el proyecto de vida se puedan tomar en cuenta varios aspectos importantes tal como se conoce que se hace en los proyectos de vida, y como lo hacen profesionales de orientación, para los que se capacitan desde el área vocacional.

Estos planes deben de ser enfocados a la realidad, accesibilidad y viabilidad de cada persona. Además, va a influir en el ajuste de su proyecto de vida, en el estilo de vida y demás aspectos que le involucren. Se relaciona la jubilación estrechamente con vejez y esta transición no siempre es así, no todas las personas en esa etapa cumplen con el ritual, hay quienes con la vejez únicamente se pensionan. Esto porque hay diferencias en cuanto una persona jubilada y una pensionada.

### **Tipos de jubilación**

Se debe destacar que no se da de la misma manera en todas las personas, estas van a depender de diversos aspectos los cuales no necesariamente pueden ser controlados por los individuos jubilados; como lo son las leyes del país donde reside, algún accidente que le desencadene en algún tipo de discapacidad o bien la edad, entre otros conforman un conjunto de características que van a definir el modo en el cual la jubilación se empieza. De acuerdo con Moragas (2004) menciona que existen varios tipos por tiempo, los cuales se van a definir a continuación:

**Normal:** Ocurre cuando la persona decide el momento, y toma en consideración las prestaciones económicas, y la edad estipulada, según el sistema social. En este tipo cada quién se prepara para tomar la decisión de cuándo jubilarse.

**Anticipada:** ocurre antes de la edad establecida, por diferentes causas como alguna condición de salud, o decisión de cada persona.

**Retrasada:** ocurre en casos en los que se da una decisión entre el individuo y la organización para que no se inicie este proceso, para laborar por unos meses o años más.

Al trabajar el tema de jubilación desde edades tempranas, es decir, cuando la persona se encuentra en la adultez joven, al insertarse al mundo laboral y se prepare de forma adecuada en acompañamiento profesional con el fin que pueda llevar una jubilación normal y tome la decisión en un momento correcto, aun cuando no se haya preparado a tiempo, lo ideal es que lo haga con al menos seis años de anticipación. De esta manera se aborda una principal función de la orientación: prepararse para posibles transiciones y no la intervención en situaciones de crisis por no poder resolver hechos que se pudieron planificar.

## **Fases de la jubilación**

Para describirla se hace una clasificación por fases. Existen autores que mencionan la prejubilación como una de las primeras etapas; sin embargo, para efectos de la presente investigación abordaremos únicamente las etapas principales que se dan en las personas jubiladas, posterior a vivir en esta condición, Moragas (2004) citando a Atchley menciona como primera etapa de jubilación la vivencia instantánea a ser una persona jubilada.

**Luna de miel.** Se trata de la primera fase que vive toda persona jubilada durante los primeros meses, Moragas (2004) menciona que Atchley establece que se da al asumir el rol de persona jubilada, se caracteriza por una motivación de vivir a plenitud esta fase:

Básicamente se adoptan dos alternativas con todas las variantes intermedias, ocupación-actividad o descanso-tranquilidad. En ocupación-actividad (supuestos suficiente salud y dinero) el individuo emprende con ilusión una serie de actividades que el trabajo le había impedido realizar. Con frecuencia implica una ocupación intensa del tiempo que hace exclamar a la persona: nunca había estado tan ocupado como ahora que me he jubilado. Descanso-tranquilidad constituye una relación opuesta a la de ocupación-actividad en la que el jubilado desea no hacer nada y disfrutar de todo el descanso de que no pudo disponer en su trabajo. (Moragas, 2004, p.171)

Aunque se puede vivir de diferentes maneras de acuerdo con la individualidad, esta es una fase caracterizada por la euforia de tener libertad de tiempo sin tener que rendir aclaraciones a terceras personas, pueden percibir la falta de tiempo como un factor limitante, consideran que no es suficiente. Durante este lapso se vive en la distribución del tiempo por extremos, por un lado, existen quienes desean únicamente descansar de toda clase de actividad que implique esfuerzo laboral, por otro lado, están quienes desean realizar tantas actividades inconclusas que se sobrecargan en tiempo y dinero sin tomar en cuenta el tiempo que les puede restar para hacer todo.

Se debe de prestar atención a la serie de cambios que surgen en dicha etapa, porque estos pueden ser de agrado y otros no tanto lo cual puede ser influyente en las etapas futuras. La idea de trabajar con las personas en esta fase es brindar el soporte necesario para evitar llegar a la siguiente fase, por lo cual es importante trabajar desde un enfoque preventivo.

**Desencanto.** Se trata de la segunda fase también llamada estabilización, se presenta posterior a la “luna de miel”, puede presentarse después del lapso de la luna de miel

Las esperanzas sobre la jubilación y sus ventajas no se cumplen y la persona se siente enfadada por la sociedad a la que ha entregado su vida laboral. El desencanto resulta más difícil de combatir cuando existe un hecho negativo que lo alimenta: invalidez, pérdida de la salud, pensión insuficiente, muerte del cónyuge, etc. El desencanto requiere una reordenación de los fines de la jubilación y pasar a la etapa de orientación, semejante a las actividades rutinarias. En la misma se establecen fines realistas de un periodo, teniendo en cuenta los recursos de todo tipo, económicos, de salud, de relaciones, etc. En esta fase se descubren con frecuencia los clubs, hogares de jubilados anteriormente ignorados. (Moragas, 2004, p.172)

Durante esta fase se da un estado más realista acerca de lo que es la jubilación. Las personas que mantienen expectativas altas de esta etapa y en corto tiempo no han logrado asumir actividades satisfactorias, empiezan a vivir episodios de crisis, y a disminuir la actividad, ya que visualizan que la jubilación no es lo que esperaban, en ocasiones se perciben emociones frustrantes.

Los factores protectores van a ser sumamente beneficiosos para las personas que transitan esta etapa, porque no significa el acabose, al contrario, como toda transición puede conllevar crisis; sin embargo, el sobreponerse ante ellas también va a ser importante.

Él o la orientadora juega un rol muy importante primeramente favoreciendo el proceso de concientización donde la persona pueda darse cuenta por sí sola de que, aunque las cosas no han salido de la forma que lo espera o no ha sucedido lo planeado, no significa un fracaso en la jubilación ni tampoco en los ajustes. Al contrario, debe comprender que es momento de reestructurar lo planteado, de cuestionarse por qué no ha salido todo como lo pensaba y trabajar con las herramientas que cuenta para las mejoras e incluso buscar nuevos recursos que le ayuden a obtener la satisfacción y logre así encaminarse hacia lo que verdaderamente anhela. Se debe destacar también la importancia de la persistencia y de una adecuada toma de decisiones, del ser responsables ante las decisiones tomadas y aceptar los resultados de estas ya sean positivos o no.

**Reorientación.** La tercera fase en el proceso de jubilación es caracterizada por la reducción de euforia y expectativas, buscando una visión más realista de la jubilación:

La mayoría busca una cierta rutina que sustituya a la que tenía durante sus trabajos. Lo consigue con una variedad de actividades u obligaciones que se impone o le imponen. No existen reglas sobre qué actividades pueden dar respuesta a su necesidad de ocupación, de responsabilidad y de reconocimiento de su status social, pues la variedad de responsabilidades resulta ilimitada, teniendo en cuenta la diversidad individual y familiar y la multitud de actividades que puede emprender (Moragas, 2004, p.172).

La persona jubilada al ajustar sus planes a actividades más realistas, debe establecer metas las cuales puedan ser ejecutadas de acuerdo con sus condiciones sin alterar la estabilidad.

En esta fase, al igual que las anteriores, debe existir un acompañamiento profesional que guíe y ayude a la persona a ubicarse en la realidad de sus posibilidades, no significa truncar sueños, significa establecer planes con realismo y claridad. El autoconocimiento y planificación del tiempo juegan un papel importante en esta etapa para que elijan hacer aquellas actividades por las que sienten gusto y placer sin sentir presión social. La persona jubilada se acostumbra a su nueva rutina y existe un ajuste entre las percepciones y la realidad.

**Dependencia.** Esta tercera fase, solo la vive en un pequeño porcentaje de personas jubiladas, ya que no todas las personas adultas llegan a ser dependientes, por el contrario, algunas son autónomas:

Implica un status de jubilado sano e independiente al de persona con limitaciones que necesita ayuda. Termina en algunos casos con la invalidez, incapacidad física, dependencia o cualquier hecho que impida al jubilado una situación dependiente. El internamiento permanente en instituciones de asistencia total supone la última etapa de la dependencia y renuncia a las últimas libertades personales. (Moragas, 2004, p.172).

Esta fase se da posterior a crisis no resueltas de fases anteriores en donde falta un ajuste en el proyecto de vida, en la atención a la salud, realización de actividades de agrado o contar con grupos de apoyo. Estos son algunos aspectos que pueden desembocar en la dependencia.

La calidad de vida de la persona en esta fase depende del cuidado o asistencia de terceras personas. Se debe resaltar que no todas las personas jubiladas viven esta fase, ya que la percepción positiva e intervención oportuna que indique cambios verdaderos evitará llegar a esta etapa.

### **El rol de género en la jubilación**

Desde el momento en que se conoce el género del feto, en la etapa de gestación, se marcan pautas para lo femenino o lo masculino. Las cuales van a influir en la personalidad, estilo de vida, creencias, actitudes, comportamientos y un sinnúmero de aspectos que podrían convertirse en una lista interminable de reglas para hombres y mujeres. De acuerdo con Saldívar, Díaz, Reyes, Armenta, López, Moreno, Romero, Hernández y Domínguez (2015):

La palabra rol designa la función que una persona desempeña en un determinado contexto; por otra parte, el género es una categoría que identifica “los roles socialmente construidos que expresan los valores, conductas y actividades que asigna una sociedad a las mujeres y a los hombres” (Castañeda Abascal, 2007; Saldívar-Garduño, 2005: 61), los cuales varían a través del tiempo las sociedades y las culturas (De Diego, 1992 en Saldívar Garduño 2005; Saldívar Garduño, 2001). (p.2128).

A lo largo del ciclo vital estos se pueden incorporar, eliminando o verse influidas por el medio que les rodee y por características personales. Una de las áreas en las que se nota es en la laboral donde, aún en la actualidad, existen brechas en el trabajo realizado por un hombre al realizado por una mujer, esto puede traer consigo diferencias en los salarios, en los puestos y en las garantías que ofrezca un empleo. No solamente en ello, desde las primeras épocas se ve al hombre como el encargado de proveer protección, alimento y de ocuparse de las tareas pesadas. A la mujer por su lado le concierne el cuidado, reproducción y todo lo atinente al hogar.

Es juicio de valor dar por sentado que existe diferencia en cómo viven la jubilación según el género; sin embargo, en antecedentes, hay estudios que aseguran que el género influye y otros que no, lo cual puede que cree juicios de valor que se pueden erradicar con más investigaciones en estas temáticas.

Ahora bien, es decisión de cada persona valorar cuáles roles ejercen un papel en su vida. Tal y como lo evidencia Sánchez (2011), que cita a Freixas, 1997:

De acuerdo con diversas investigaciones en la vejez, las funciones asignadas a los géneros son menos marcadas o rígidas que en otras etapas de la vida, de manera que los varones pueden ser más cariñosos y afectivos que antes, y las mujeres más independientes y asertivas para manejar las diversas situaciones en el ámbito privado (p.52)

Aunque aún se siguen evidenciando casos marcados por los roles de género, en el fragmento anterior, se muestra que ha existido un cambio significativo del S. XXI donde al llegar a esa transición, independientemente de si es hombre o mujer, puede vivir de manera plena y feliz la jubilación. Los roles de género inconsciente o conscientemente van a marcar un antes y un después en el plan de vida de cada individuo jubilado.

### **Envejecimiento**

En este concepto se difiere si este se da desde la formación en el vientre materno o desde el nacimiento, se resalta que este se da desde el segundo y está acompañado de diversos cambios en la persona. Este es caracterizado como inevitable. Además, dicho aspecto marca la vida de las personas, Aragón (1997), menciona los cambios principales que se dan en el envejecimiento:

Todas las modificaciones morfológicas y fisiológicas, bioquímicas y psicológicas, que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Se considera como un fenómeno de desgaste orgánico global, espontáneo, en el que coincide edad cronológica como involución biológica. (p. 23)

Las personas envejecen y desgastan de cierta forma su cuerpo a nivel físico y biológico, este se da paulatinamente con el desarrollo del ser humano, la edad puede de manera cronológica evidenciarlo, pero su historia y estilo de vida marcan grandes diferencias en las personas de un grupo etario.

### **Etapa de Desarrollo**

Existen múltiples autores que describen la vejez y cómo se visualiza esta desde diferentes perspectivas. Para abordar el tema del proyecto de vida en la jubilación es más apropiado hacerlo desde la teoría propuesta por Donald Super, al respecto Gavilán (2006)

citando a Super, hace referencia a las etapas evolutivas de la elección vocacional y menciona que una decisión vocacional es dinámica y procesual, abarcando diferentes etapas del desarrollo del ser humano, describe cinco etapas (crecimiento, exploración, establecimiento, sostenimiento y declinación) entre ellas mencionan: “Etapa de sostenimiento (edad: 45-64) habiendo logrado un lugar en el mundo de trabajo, ahora el interés radica en sostenerlo. Pocos son los nuevos campos que se exploran, pero existe la continuación a lo largo de las líneas establecidas.”(p.100)

Tal como se plantea anteriormente, en este estadio se deja el ambiente laboral, sigue siendo parte del proceso vocacional de la persona. Aunque se plantea la diversidad que puede surgir en esta etapa se toma en cuenta que es parte del desarrollo vocacional y la toma de decisión que se da a lo largo de la vida. También es importante resaltar el rol orientador en este periodo.

### **Tareas de la vejez**

Como parte del desarrollo vital las personas cumplen con una serie de labores necesarias para la evolución del ser humano, aunque no implican una regla inflexible a seguir existen algunas generalidades características, en este caso de la adultez media y mayor. Además, Undurraga (2011), mencionando a Havighurst, enumera Si las tareas que ocurren en las personas en la adultez media:

Aceptar y adaptarse a los cambios fisiológicos de la madurez, alcanzar y mantener un rendimiento satisfactorio en el trabajo, adaptarse a los padres que ya están envejeciendo, asistir a los adolescentes en su preparación para ser adultos responsables y felices, relacionarse con el cónyuge como persona, asumir responsabilidades sociales y cívicas, y desarrollar actividades adultas de recreación y ocio. (p.88)

Siguiendo con Undurraga (2011) y con Havighurst, destaca algunos quehaceres propios de la vejez, que surgen en la mayoría de los casos:

Entre las tareas de desarrollo centrales que tiene el adulto mayor se encuentran: el ajuste al declive físico, el ajuste a la jubilación y a la posible reducción de ingresos; la aceptación de la posible muerte del cónyuge; el establecimiento de relaciones con su

grupo de edad; flexibilización de los roles; y la adaptación a buenas condiciones de vida.  
(p.120)

Los anteriores aspectos mencionados del desarrollo vital son supuestos que una persona mayor debe cumplir, ya que estos no son únicas condiciones para la vida de una persona, para efectos de investigación se centrarán en las de flexibilización de los roles y la adaptación a buenas condiciones de vida, que son las que influyen positivamente en el período de la vejez y en la formulación de un plan de vida.

### **Teorías de envejecimiento:**

Existen diversas investigaciones que explican el envejecimiento de la población desde perspectivas disciplinarias. Cada visión describe la vivencia de la vejez, según los estudios en gerontología social, existen diversas conjeturas que explican cómo las personas mayores se desenvuelven, de forma social, psicológica, física y biológica. Al entender que el envejecimiento es diferente; pero, irreversible, en todos los seres humanos, nacen las teorías sociales de envejecimiento que comprenden las características propias de la persona y su historia anterior para comprender la vejez.

Entre las múltiples percepciones del envejecimiento en la vejez Sánchez (2005) explica cada una de las que se han desarrollado para conocer la manera en que las personas mayores viven esta etapa.

Cada una de estas puede verse reflejada en la jubilación y en el ajuste del proyecto de vida, es pertinente que la persona al momento de realizar tan importante decisión contemple los estudios realizados al respecto para así tener un panorama más amplio de lo que le puede acontecer en su jubilación y ajuste del proyecto de vida. Estas pueden verse influidas por los factores endógenos y exógenos que se contemplan en esta investigación por lo cual se considera pertinente mencionarlo.

**La teoría de la separación o el retrainimiento.** Sánchez (2005) explica que las personas disminuyen la interacción social, cediendo espacios funcionales a las personas más jóvenes. Es un retiro social y psicológico como parte del envejecimiento normal, al darse cuenta que queda poca energía y poco tiempo de vida. Esta separación se da por iniciativa de la propia persona mayor, aunque algunos difieren en esto y consideran que es la sociedad que inhibe de

oportunidades para continuar con la actividad social. La principal crítica que recibe esta teoría es que no toma en cuenta la personalidad como un factor de adaptación en el envejecimiento.

Desde esta perspectiva se toma en cuenta la separación obligatoria de la persona de sus funciones sociales para que logre ceder el espacio a las generaciones más jóvenes, únicamente tomando en cuenta la edad cronológica de la persona.

Esta teoría visualiza la jubilación como un evento normativo, hecho que es real ya que cuando una persona inicia, desde la juventud, a laborar reconoce que lo hará por un lapso establecido. Es importante reconocer que esta teoría influye en la planificación del proyecto de vida, los factores endógenos pueden convertirse en factores de riesgo o protectores, dependiendo de la postura de cada persona.

**Teoría de la actividad.** Toma en cuenta la deserción de las actividades sociales propias de la longevidad tales como el retiro del empleo. De esta manera asocia la satisfacción personal, con las sustituciones de nuevas actividades que el individuo desea y necesita realizar. Se hace énfasis a la importancia de mantenerse activo desde la edad media, aunque generaliza este hecho como una necesidad propia de toda persona, ya sea en la participación de actividades formales, informales (Sánchez, 2005).

Como parte del envejecimiento activo, el movimiento es importante para mantener una calidad de vida deseable, la consistencia y elección de las mismas dependerá de la personalidad y de la posible planificación de esta en el proyecto de vida. Es significativo que una persona tenga contemplado en la jubilación que puede mantener algunas actividades sociales; pero, debe reconocer a partir de su autoconocimiento cuáles puede realizar y en qué nivel de intensidad. Los factores tanto endógenos como exógenos influyen en la clase de actividades que puede realizar al ser una persona mayor.

**Teoría de la continuidad.** De acuerdo con lo descrito por Sánchez (2005) establece que en períodos de desarrollo anterior cada individuo adquiere destrezas, valores, metas, hábitos, y comportamientos que se fortalecen con la vejez, entendiendo ésta como una extensión más del ciclo de vida y los cambios más significativos se dan por la declinación de algunas actividades. Los seres humanos mantienen su personalidad, gustos e intereses, todo lo alcanzado hasta el momento persiste. Los sujetos hacen nuevas adaptaciones a su vida mediante la continuidad de hechos inconclusos, la pérdida de funciones sociales de la persona mayor es escasa, manteniendo la actividad social que le sea posible.

Reconociendo aquellos principios que se deben fortalecer se puede intervenir sobre los mismo para que se logre dar con efectividad la teoría de continuidad.

### **Orientación**

Las personas profesionales en Orientación trabajan principalmente desde un enfoque preventivo en todas las áreas de desarrollo del ciclo de la vida, al respecto González (2003) menciona tres niveles de prevención en salud mental que se pueden abordar desde la Orientación: “Intervención primaria (actuar antes que se produzca el problema, reduciendo el riesgo), intervención secundaria (una vez que se ha producido el problema tratar de reducirlo) e intervención terciaria (eliminar en lo posible los efectos del problema)” (p.26)

Para intervenir en Orientación se puede hacer desde la prevención ya sea antes, durante o después de un hecho que represente un problema para la persona. Se pretende que, desde cualquiera de los niveles, esta disciplina promueva espacios que permitan al ser humano devolverse en el medio social. El fin principal, con la prevención, es evitar los malestares emocionales que no van a permitirle al ser humano realizar las actividades con plenitud.

En Orientación, los inconvenientes que puede ocurrir con respecto a la jubilación pueden ser abordados desde cualquiera de los tres niveles de prevención antes que ocurra la jubilación o en etapas posteriores a la decisión de jubilarse.

Además, es importante tomar en cuenta que la orientación al buscar el desarrollo integral del ser humano, está en condiciones de abordar a la población adulta y adulta mayor, con el fin de fortalecer su capacidad para enfrentar nuevas situaciones y desarrollar habilidades que surgen por tareas normativas de la edad.

Se puede brindar acompañamiento para realizar los ajustes necesarios del proyecto de vida, en ocasiones las personas consideran que no han realizado algún plan de vida; sin embargo, dentro de la labor orientadora se puede reflejar que sí se han realizado acciones para la ejecución y planificación del mismo, por ello es importante rescatar aspectos positivos, porque incluso, la persona puede contar con más claridad para llevar a cabo el plan de vida.

### **Rol profesional**

Álvarez, Hidalgo, Madrigal, Mena, Murcia y Sanabria, (2007) hacen énfasis a la labor orientadora en la intervención del cumplimiento de la tarea de jubilación:

Las intervenciones que se pueden realizar con personas adultas, con el fin de conseguir el ajuste a la jubilación, se basa en planificar los años venideros, tomando en cuenta las diferencias individuales y el impacto del proceso de jubilación en los diferentes ámbitos de la vida de la persona. Así como percibir esta tarea como un suceso importante que debe planificarse y permitir el desarrollo personal (p.54).

Como se evidencia, la labor orientadora, en cuanto al cumplimiento de la tarea de jubilación, se puede enfocar en el tema de proyecto de vida, esto se puede hacer desde la pre-jubilación siempre y cuando sea posible, aunque para trabajar fases anteriores a la jubilación solo se puede hacer desde expectativas. Para que la intervención orientadora sea más efectiva se puede hacer en fases posteriores, ya que la persona está viviendo su rol de jubilada. Además, posterior a este, cada individuo cuenta con más tiempo para restablecer proyecto de vida y toma en cuenta la realidad individual y los principales factores endógenos y exógenos que intervienen en esta circunstancia.

La formulación de un proyecto de vida en cualquier etapa de la vida pretende que el ser humano pueda prever algunas circunstancias con el fin que busque la satisfacción personal y el desarrollo integral. Se toma en cuenta que el rol profesional del orientador u orientadora busca la autorrealización, de acuerdo sus expectativas de vida mediante la prevención de situaciones de crisis.

### **Enfoques de intervención**

Para el abordaje de intervenciones en la disciplina de orientación se utilizan diferentes enfoques, que van de acuerdo a la temática a tratar. En lo que a jubilación se refiere se puede hacer de manera ecléctica desde dos teorías la que se denomina Pirámide de Necesidades de Maslow y Orientación centrada en la persona, esto porque la etapa de desarrollo en la que se encuentran los participantes buscan llegar a sentirse autorrealizados, pensando principalmente en sí mismos.

### **Pirámide de necesidades**

Se propone como enfoque, ya que se centra en la búsqueda del desarrollo humano en la etapa de adultez, mantiene sus prefacios en la motivación a surgir para que la persona satisfaga las necesidades y de acuerdo con su proyecto de vida logre la autorrealización. La teoría de motivación humana creada por Abraham Maslow explica que todos se mantienen en constante

cambio, por lo que cada uno es movido a completar las carencias, según lo establecido en la jerarquía; misma que busca ascender, ya que al concluir una escala van a surgir otras hasta llegar a la cima de la pirámide, cada uno de estos estratos son determinados como verdaderamente importantes en la vida.

Existen carencias primarias que deben ser resueltas para la búsqueda de las secundarias, todas en conjunto se clasifican en cinco categorías. Naranjo (2009) mencionando a Maslow describe cada una de estas necesidades y lo se requiere para ser satisfechas:

**Fisiológicas:** se relacionan con el ser humano como ser biológico. Son las necesidades básicas para el sustento de la vida. Las personas necesitan satisfacer unos mínimos vitales para poder funcionar, entre ellos: alimento, abrigo, descanso.

**Seguridad:** son aquellas que conducen a la persona a librarse de riesgos físicos, de lograr estabilidad, organizar y estructurar el entorno; es decir, de asegurar la sobrevivencia

**Sociales:** como seres sociales, las personas experimentan la necesidad de relacionarse con las demás, de ser aceptadas, de pertenecer. Se relacionan con el deseo de recibir el afecto de familiares, amigos y amigas y de una pareja.

**Estima:** se relacionan con el sentirse bien acerca de sí mismo, de sentirse un ser digno con prestigio. Todas las personas tienen necesidad de una buena valoración de sí mismas, de respeto, de una autoestima positiva, que implica también la estima de otros seres humanos

**Autorrealización:** se les conocen también como necesidades de crecimiento, de realización del propio potencial, de realizar lo que a la persona le agrada y poder lograrlo. Se relacionan con la autoestima. Entre estas pueden citarse la autonomía, la independencia y el autocontrol. (p.157).

Las dos primeras escalas se tratan de las básicas para la supervivencia humana y las tres siguiente buscan la motivación personal. Se menciona que deben ser completamente cubierta una categoría para buscar satisfacer la siguiente, aunque se haya avanzado a niveles superiores por diferentes eventos se puede devolver a los puntos más elementales.

En la adultez se debe contemplar la forma en que van a cumplir con la satisfacción de cada uno de los niveles estipulados por este autor y como lo deseen realizar tomando en cuenta

los ajustes necesarios del plan de vida, de acuerdo con los eventos normativos y los eventos emergentes. Cuando se motiva a la búsqueda de la autorrealización, es porque se busca completar esos elementos que mantiene inconclusos.

### **Orientación centrada en la persona**

En el enfoque se plantea que la percepción de la persona va a ser relevante en las incongruencias en el sistema personal, e incluso pueden resultar en conductas que influyen en malos ajustes. De acuerdo con lo anterior Blocher y Biggs (1986) plantean:

Los determinantes significativos de la conducta son la percepción que el individuo tiene de sí mismo y de su entorno. La fenomenología se interesa por la auto-información acerca de las sensaciones y los sentimientos, así como por las percepciones del mundo externo y de las personas mismas... (p.92)

Se retoman los siguientes conceptos principales de la teoría y los cuales se relacionan con dicho tema:

Concepto de sí mismo, se plantea que este se conforma de percepciones, actitudes que se tiene de sí mismas y las relaciones con el exterior.

Lo que se percibe constituye la realidad, el cómo se vea y cómo lo vean es importante lo cual constituye la realidad.

Para los profesionales de la orientación este enfoque de intervención representa la forma en que la persona es capaz de primero verse sí misma y luego alrededor para poder plantearse y solucionar cualquier carencia que afectara la vida. El profesional de orientación es un asesor en la vida de la persona orientada con el fin de ayudarlo a autodescubrirse para que sea cada uno el centro principal de todo es así como lo menciona Martínez (2006)

La actitud básica que debe asumir el asesor, y que Rogers enfatiza desde su famosa publicación de 1957 en adelante, tiene tres aspectos: autenticidad, aceptación incondicional del asesorado y comprensión empática del mismo, las cuales activan la “tendencia actualizante” del asesorado, como capacidad natural e innata de autodesarrollo que posee toda persona (cambio de sus autoconceptos, actitudes y

conductas), y que la llevará al máximo despliegue y auto-realización de sus potencialidades, cuando se dan esas condiciones. (p. 7)

Cuando todo lo anterior se logre es cuando realmente se logra que cada orientado tenga una vida centrada en sí mismo, en el propio auto descubrimiento y en el desarrollo de las potencialidades para poder solucionar todo, sin ayuda permanente de un profesional al lado.

Al relacionar el tema de los factores intervinientes en el ajuste del proyecto de vida en la jubilación, se puede deducir, de acuerdo con el fragmento anterior, que no todos los factores, tanto endógenos como exógenos, van a ser los mismos para toda la población recién jubilada, asimismo va a depender de la percepción de cada quién la relevancia que le da a estos en ese de ajuste del proyecto de vida.

### Capítulo III

#### Marco metodológico

##### **Paradigma: Naturalista**

Este paradigma tiene como base la comprensión de las reacciones humanas desde su origen, cada individuo va a ser de suma importancia. Lo cual quiere decir que bajo el naturalismo el fenómeno se va a trabajar en su totalidad y no de manera aislada.

De acuerdo con Barrantes (2013): “este paradigma es denominado también naturalista-humanista o interpretativo y, según los pensadores que lo han analizado a fondo su interés se centra en el estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social” (p.60). De esta manera, el proceso por realizar, en la investigación, es desde la temática de los factores del proyecto de vida en los ajustes de la primera fase de la jubilación.

Cabe destacar que las investigadoras interactúan con las personas participantes, se adentran en ese mundo y por medio de este logran dar un significado a las acciones, reconociendo que estas pueden ser cambiantes, múltiples y holísticas. Asimismo, Terán (2006) plantea, en su escrito, una característica esencial de dicho paradigma:

Desde el punto de vista epistemológico es subjetiva, se considera que el conocimiento es un producto de la actividad humana, y, por lo tanto, no se descubre, se produce. Los hallazgos emergen dentro de la interacción del investigador y lo investigado, los hallazgos de la investigación deben ser consistentes con la tradición existente en un área y de la comunidad crítica. (p.3)

Las personas jubiladas que están atravesando la primera fase van a ser el pilar fundamental en el trabajo, puesto que, en este paradigma, los participantes serán los que proporcionen el insumo necesario con el cual las investigadoras, en conjunto con la teoría y sus conocimientos, podrán cumplir con el objetivo de la investigación.

##### **Enfoque Cualitativo**

El enfoque desde el cual se dirige la investigación es el estudio cualitativo, ya que se busca tener un acercamiento con la población para conocer sus necesidades. Además, la

intencionalidad de fondo es conocer la realidad subjetiva de cada protagonista, en lo que respecta a proyecto de vida en la jubilación. Según Quintana y Montgomery (2006), la importancia que hay en el estudio cualitativo sobre el acercamiento directo con la población es:

El investigador necesita... familiarizarse con la forma cómo el grupo o persona experimenta, definen y significa su realidad personal, interpersonal o cultural en el contexto de la vida cotidiana traduciéndose en unas formas de pensar, actuar y sentir idiosincráticas o características. (p.56)

Según lo anterior, en este estudio, se destaca el conocimiento a profundidad de las cualidades y características de la población, también Quintana y Montgomery (2006) aportan que la descripción más común de este enfoque de investigación es que no se centra en el uso de datos estadísticos para analizar los resultados.

Para obtener resultados durante el proceso cualitativo se recolecta información, esto se hace por medio de métodos no estandarizados, con los cuales se busca el aporte de cada participante, ya sea de forma individual y colectiva. Estos métodos de recolección centran la atención en lo que comunica la población participante por medio del lenguaje verbal y no verbal, así como lo expresado de manera escrita. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014)

### **Diseño fenomenológico**

Para efectos de esta investigación se pretende hacer uso de uno de los diseños de la investigación cualitativa, que se refiere al diseño fenomenológico el cual según Sampieri, Fernández y Baptista (20014): “explora, describe y comprende lo que los individuos tienen en común de acuerdo con sus experiencias con un determinado fenómeno (categorías que comparten en relación a éste)” (p.493). Lo que hace que las investigadoras conozcan acerca de un hecho social, como es vivir su proceso de jubilación en la primera fase, de acuerdo con el proyecto de vida, y a partir de ahí tener una cercanía con la temática. Existen ciertas pautas a seguir, las cuales de acuerdo con Sampieri et al. (2014), en su sexta edición, describe las siguientes:

Primero, se identifica el fenómeno y luego se recopilan datos de las personas que lo han experimentado, para finalmente desarrollar una descripción compartida de la esencia de

la experiencia para todos los participantes, lo que vivenciaron y de qué forma lo hicieron (p.493)

En este caso el fenómeno a trabajar va a ser el ajuste del Proyecto de vida en la primera fase de la jubilación, se pretende recabar información de este, para luego del análisis plantear conclusiones y recomendaciones que permitan tener una perspectiva de la temática desde la disciplina, que beneficien al gremio de profesionales en Orientación y a las personas jubiladas. Por medio de los resultados se pueden crear futuros proyectos o investigaciones a mayor profundidad.

Según Sampieri, Fernández y Baptista (2014): “en la fenomenología los investigadores trabajan directamente las unidades o declaraciones de los participantes y sus vivencias, más que abstraerse para crear un modelo basado en sus interpretaciones como en la teoría fundamentada” (p.493). En este diseño se contemplan diferentes técnicas de recolección de la información que permiten conocer la situación por investigar desde la perspectiva de la población participante.

### **Criterios de selección**

La selección de los sujetos en la investigación fue a conveniencia de las investigadoras y de los participantes, lo cual, según Hernández et al. (2010), son aquellos casos que se encuentran disponibles y a los que se tiene acceso. Según esto, hay que tomar en cuenta el interés y el consentimiento que forma parte en la investigación. Por lo anterior, las personas participantes, para esta investigación, deben cumplir con cierto perfil que favorezca el desarrollo de la misma y los criterios son los siguientes:

Tener planteado un proyecto de vida. Es necesario, para poder observar la intervención de los factores en los ajustes, que cada uno tenga, un plan de vida establecido. De lo contrario, al no haber proyecto, no hay ajustes.

Tiempo de jubilación. Deben encontrarse en la primera fase de jubilación, denominada “luna de miel”, es decir, tienen algunos meses de haber finalizado las funciones laborales, sin pasar el tiempo a más de un año de vivir la jubilación.

Ubicación geográfica. Asimismo, se busca que procedan de diferentes zonas (urbano, rural, semiurbano y semi rural). Este criterio se elige por conveniencia de las investigadoras, basándose en disponibilidad de tiempo y recursos. Además, porque las actividades a las que deciden dedicarse pueden ser diferentes. La edad no tiene que ser específica.

Equidad de género en la cantidad de participantes. Se eligen en igual cantidad, hombres y mujeres, que describen la jubilación desde la vivencia.

Formación profesional académica. Contar con un grado de licenciatura o mayor debido a que el conocimiento adquirido puede influir o no en la vivencia, o el pensamiento, ante este evento y la forma en que enfrentan los cambios en el proyecto de vida

### **Sujetos participantes**

Cabe resaltar que la investigación se realizará con cuatro participantes que se han seleccionado de acuerdo con Herrero y Cuesta (2009) que lo definen como:

La muestra está conformada por sujetos fácilmente accesibles y presentes en un lugar determinado, y en un momento preciso. Los sujetos se incluyen en el estudio a medida que se presentan, y hasta que la muestra alcance el tamaño deseado” (p.8)

En este caso, los sujetos participantes fueron seleccionados en una actividad realizada para personas jubiladas en los últimos 12 meses, como funcionarios de la Universidad Nacional. También, las investigadoras seleccionaron cada participante mediante algunas preguntas para que se cumplieran con los demás criterios.

Antes de presentar la información correspondiente a cada uno, se recalca que en el presente documento se utilizan seudónimos para referirse a estas, con el fin de proteger la identidad de los participantes, dicha pauta se indica en el consentimiento informado previamente establecido con cada persona (Ver apéndice A).

M1: tiene 56 años, proviene de una zona urbana, la causa de jubilación fue por tiempo y cansancio, al momento de participar tenía ocho meses y 15 días de jubilada (desde hace dos años cumplió el tiempo; pero, no estaba enterada), el nivel educativo es maestría, su estado civil es soltera (vive con los dos hijos), tuvo dos hijos que actualmente están solteros.

M2: tiene 58 años, proviene de una zona semiurbana, la causa de jubilación fue por tiempo y asuntos familiares, al momento de participar tenía nueve meses de jubilada, el nivel educativo es maestría, su estado civil es divorciada (vive con la pareja y la hija menor), tuvo dos hijas (una casada y otra soltera)

H1: tiene 63 años, proviene de una zona rural, la causa de jubilación fue por edad, al momento de participar tenía nueve meses de jubilado, el nivel educativo es maestría, su estado civil es separado (vive solo), tuvo dos hijos que actualmente están casados

H2: tiene 61 años, proviene de una zona semiurbana, la causa de jubilación fue por tiempo, cuotas y cerrar un ciclo, al momento de participar tenía tres meses de jubilado, el nivel educativo es maestría, el estado civil es casado (vive con la esposa, un hijo y dos nietos), tuvo dos hijos.

### **Categorías de análisis**

Para el desarrollo de esta investigación se seleccionaron dos categorías de análisis sobre las que se guiarán las preguntas de los instrumentos, cada categoría tiene las correspondientes subcategorías.

Tabla 2

Categoría de análisis: Factores endógenos y exógenos

Categoría	Subcategoría	Significado
Factores	Factores	Personalidad
Es una cosa que, junto con otra, es la causa de un efecto. (Porto y Gardey, 2009, párr. 3)	endógenos Personalidad Actitud Metas Sentido de propósito	“Algunas variables que influyen en la personalidad como neuroticismo (son más proclives a ver los problemas de la edad adulta como crisis y quejarse de poca salud), la extroversión (son más felices con el nuevo estadio de la vida, ya que las características propias de la extraversión hace que los jubilados permanezcan activos, socialmente comprometidos y poseen un gran control en el trato diario con personas e instituciones), dureza emocional (podría tener implicaciones en la satisfacción vital de los jubilados), Locus de control interno (se ha asociado con cualidades personales positivas como mayores niveles de autoestima y menores relaciones de estrés ante cambios). (Garcés y Madrid, 2000, p.93)

---

### Actitud

“La actitud que una persona tenga ante la jubilación y el cambio, determina la forma como enfrenta dicha etapa. Le gusta el trabajo que ha desarrollado; función y significado ha tenido el trabajo realizado; si el trabajo involucra directamente sus sentimientos o es hacia el exterior; si la persona existe por el trabajo o el trabajo existe para la persona; la vivencia en su etapa de prejubilación, roces con compañeros, preparación para la jubilación, actitud de la familia; si la jubilación es voluntaria u obligatoria, el significado personal que le da a la jubilación, elaboración de proyectos de vida; gustos y preferencias de actividades recreativas, deportivas y culturales” (Ramírez, 2011, p.34)

### Metas

“Entre las principales metas que plantean las adultas mayores durante sus vidas, principalmente en el pasado, se pueden mencionar: capacitar a otras personas, la crianza de los hijos, transmitir la fe, la obtención de una casa y lograr tener un hogar estable. Por su parte los varones mencionan como sus metas el aprendizaje de un oficio, la adquisición de una casa, lograr integrar alguna organización y estudiar” (Jiménez y Arguedas, 2004, p.8)

### Sentido de propósito

“Es la intencionalidad o visión que las personas tienen hacia el futuro y se caracteriza por un impulso vital o entrega a una causa. El tener un sentido de propósito permite situarse más allá de los logros o derrotas del momento y ver las cosas en su debida perspectiva” (Jiménez y Arguedas, 2004, p.12)

---

Factores	Económico
exógenos	“Es más relevante la seguridad financiera, que usualmente depende de algún tipo de plan de jubilación público o privado. Se cree que aproximadamente un tercio de los ancianos del mundo (60 años en adelante) cuenta con programas de seguridad públicos para ancianos” (Papalia, Sterns y Camp (2009, p.296).
Económico	
Educativo	Educativo “Se ha visto que el nivel educativo de la persona que se ha de jubilar juega un importante papel en la predicción del posterior ajuste a la jubilación (siempre en conjunción con las anteriores variables). Parece que a mayor nivel educativo mejor ajuste, quizás debido a que también son los que mejor planifican esta nueva situación vital” (Garcés y Madrid, 2000, p.92).
Familiar	Familiar “Una de las variables sociales que más influye en la jubilación es el apoyo social. En general, la presencia de apoyo social percibido por parte de las personas relevantes (familia, amigos, compañeros, etc.), conlleva una mejor adaptación a la jubilación. Como ya sabemos, la persona jubilada suele pasar por una fase de reorientación donde tiene que construir un nuevo sentido de identidad; para ello, contar con apoyo de compañeros, familiares y amigos es fundamental puesto que facilita este proceso. En un sentido similar, el estado civil condiciona de forma significativa la vivencia de la jubilación” (Bueno y Bus, 2006,p.9)

Tabla 3

Categoría de análisis: Proyecto de vida

Categoría	Subcategoría	Significado
Proyecto de vida	Aspectos del proyecto de vida:	Proyecto afectivo
Es un modelo idea sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada (Mejía, Prieto y Posada, 2012, p.19)	Proyecto afectivo	“Incluye nuestras relaciones personales íntimas (padres, hermanos, esposa, esposo, hijos, amigos” (García, 2011, p.19)
	Proyecto profesional	Proyecto profesional
	Proyecto social	Proyecto profesional “Se refiere a nuestro trabajo profesional, en el que tenemos que encontrar la satisfacción que nos lleve a un auténtico desarrollo y nos proporcione el sustento necesario para nosotros y nuestra familia, brindándonos a la vez oportunidad de ser útiles a la sociedad” (García, 2011, p.19)
	Tareas del proyecto de vida:	Proyecto social “Es nuestra manera de influir en la comunidad, de participar en la solución de los problemas y cooperar en el bien común” (García, 2011, p.20)
	Tomar en cuenta los valores	Tomar en cuenta los valores.
	Actuar con responsabilidad	“Ser capaz de orientar sus acciones en función de determinados valores. Vivir es esencialmente una

Desarrollar actitudes de respeto	empresa ética” (Casullo, 2003, p.15) Actuar con responsabilidad
Basado en el conocimiento y la información	“Hacerse cargo de las consecuencias de las propias decisiones, reconocer que no está solo, hay otros con los que hay que convivir” (Casullo, 2003, p.15) Desarrollar actitudes de respeto “Ser capaces de compartir y aprender a aceptar las diferencias” (Casullo, 2003, p.15) Basado en el conocimiento y la información “Sobre el propio sujeto, sus intereses, aptitudes, recursos económicos, las posibilidades y expectativas y la realidad social económica cultural y política en la que vive” (Casullo, 2003, p.15)
Procesos básicos de la Orientación:	
Autoconocimiento	Autoconocimiento
Conocimiento del medio	De acuerdo con Pereira (1998) “Este proceso no se da siempre en forma óptima y, por esta razón, las personas muchas veces no cuentan con la información necesaria sobre ellas mismas, tanto para tomar decisiones, como para planificar su vida”. (p.9)
Toma de decisiones	
	Conocimiento del medio

Pereira (1998) menciona que el conocimiento del medio comienza con el conocimiento de la familia (de acuerdo con el nivel de desarrollo y maduración): las personas que conviven con él; las características de la vivienda familiar; las normas de convivencia; las condiciones y recursos económicos, educativos y de salud de los miembros de la familia... (p.23)

Toma de decisiones

Pereira (1998) El proceso de toma de decisiones es, en realidad, un proceso complejo. En él influyen características y rasgos personales, informaciones de tipo general y específico, aceptación de riesgos y personalidad para asumir las consecuencias que se derivan de la decisión. (p.29)

---

Nota: Elaboración propia sobre categorías

*Tabla 4*

Categoría de análisis: Rol de Orientación

Categoría	Subcategoría	Significado
-----------	--------------	-------------

<p>Orientación</p> <p>González (2003) menciona tres niveles de prevención en salud mental que se pueden abordar desde la Orientación “Intervención primaria (actuar antes que se produzca el problema, reduciendo el riesgo), intervención secundaria (una vez que se ha producido el problema tratar de reducirlo) e intervención terciaria (eliminar en lo posible los efectos del problema)” (p.26)</p>	<p>Rol profesional</p>	<p>Alvarez, Hidalgo, Madrigal, Mena, Murcia y Sanabria, (2007)</p> <p>Las intervenciones que se pueden realizar con personas adultas, con el fin de conseguir el ajuste a la jubilación, se basa en planificar los años venideros, y se toma en cuenta las diferencias individuales y el impacto del proceso de jubilación en los diferentes ámbitos de la vida de la persona. Así como percibir esta tarea como un suceso importante que debe planificarse y permitir el desarrollo personal (p.54)</p>
--	------------------------	--

---

Nota: Elaboración propia sobre categorías

Tabla 5

Categoría de análisis emergente: Roles de género

Categoría	Subcategoría	Significado
Roles de género	Roles de género en la jubilación	De acuerdo con diversas investigaciones en la vejez, las funciones asignadas a los géneros son menos marcadas o rígidas que en otras etapas de la vida, de manera que los varones pueden ser más cariñosos y afectivos que antes, y las mujeres más

---

Moreno, Romero, Hernández y Domínguez,  
2015, p. 2128)

independientes y asertivas  
para manejar las diversas  
situaciones en el ámbito  
privado (Sánchez, 2011, p.52)

---

Nota: Elaboración propia sobre categorías

### **Técnicas e instrumentos de recolección de la información**

Con el fin de conocer las necesidades de la población de estudio, con respecto al proyecto de vida y la primera fase de jubilación, la recolección de información se hace con instrumentos de investigación cualitativa. De acuerdo con las características de la población, se utiliza la entrevista en profundidad y grupo focal, para el análisis.

**Entrevista en profundidad.** El primer instrumento que se aplica para recolectar información, la entrevista, a personas en la primera fase de la jubilación (Apéndice B), corresponde a una serie de preguntas cerradas y abiertas previamente formuladas para realizarlas en un orden establecido. Esta se plantea para abordarse en dos sesiones con cada persona. Capoy y Gomes (2015) definen la entrevista en profundidad como:

Encuentros reiterados cara a cara entre el investigador y el entrevistado, que tienen como finalidad conocer la opinión y la perspectiva que un sujeto tiene respecto de su vida, experiencias o situaciones vividas. La entrevista en profundidad tiene mucho en común con la observación participante, pero se diferencia de ésta en el escenario y situaciones en los que tienen lugar la investigación [...] los entrevistadores realizan lo suyo en situaciones específicamente preparada. Además, el observador participante obtiene una experiencia directa del mundo social, mientras que el entrevistador obtiene esa visión mediante el relato del otro. (p.289)

La entrevista en profundidad se aplica a las cuatro personas participantes, de manera individual, contiene una guía de preguntas abiertas, flexibles ya que permiten abarcar otros temas que surjan de interés para la investigación. Tiene como finalidad obtener información de

las dos categorías. Con este instrumento se pretende responder al tercer objetivo específico de la investigación.

Para realizar una entrevista en profundidad, se debe hacer un registro de la información obtenida ya sea por medio, escrito, audiovisual o auditivo; pero, siempre bajo consentimiento informado, con previo aviso que es información confidencial y para fines de la investigación.

Cabe acotar que en cada entrevista hay que establecer el encuadre, y se inicia por el report respectivo y se siguen los lineamientos de cada fase. En la primera parte, Según Capoy y Gomes (2015), se informa: “el objetivo de la entrevista, el uso que se va a hacer de la información que facilite y lo que se espera del entrevistado a lo largo de la entrevista” (p.290). El desarrollo es la parte más sustanciosa de la entrevista, pues “...el entrevistador comienza a hacer preguntas de acuerdo con los objetivos de la investigación y se solicita al entrevistado que dé respuestas largas” (p.290). Por último, para hacer un cierre de este proceso: “debe realizarse haciendo un pequeño resumen del contenido de la misma y las aclaraciones que se consideren necesarias” (p.290). En este punto se debe establecer la próxima cita de ser necesario, en caso que no se requieren más sesiones, hay que aclarar cuál es el paso siguiente de la investigación, agradeciendo el tiempo y participación en el mismo.

Cada una de las entrevistas a profundidad se desarrolla en dos sesiones, la duración varía de la información obtenida, ya que no se debe apresurar a la persona entrevistada. Aunque, aproximadamente, se debe hacer una introducción de unos 10 minutos, el desarrollo que abarca el tema debe durar aproximadamente 40 minutos y en cada sesión se debe realizar un cierre a modo de resumen de unos 10 minutos. Es importante ubicar el espacio adecuado para desarrollar las entrevistas, que sea cómodo y privado, ya que se trata de información confidencial.

**Grupo focal.** Este instrumento cualitativo permite obtener información de todos los sujetos participantes al mismo tiempo, ya que se aplica de manera grupal, son citados previamente en un lugar y espacio adecuado que no interfiera con la información que se desea obtener, y para ello se debe planificar el desarrollo de la sesión.

El tema que se aborda en el grupo focal se va a centrar en dudas o vacíos que resulten posterior a la aplicación de la entrevista en profundidad la cual responde a las dos variables de investigación: factores (endógenos y exógenos) y el de proyecto de vida.

De acuerdo con Aigner (2002), citando a Korman, define el grupo focal como: "reunión de un grupo de individuos seleccionados por los investigadores para discutir y

elaborar, desde la experiencia personal, una temática o hecho social que es objeto de investigación” (p. 2). De esta forma se pauta de acuerdo con el protocolo de Vancouver según la adaptación del Gobierno de España (2016):

Se dedicará un total 2,5 a 3 horas para cada grupo (que debe incluir un descanso de 20-30 min). Si es demasiado tiempo, se puede considerar la posibilidad de celebrar 2 sesiones en 2 días diferentes. Otras maneras de aumentar la eficiencia de uso del tiempo son:

Evitar repetir los temas y cuestiones que fueron planteadas anteriormente.

Si un tema no suscita mucho debate a pesar de introducir algunas preguntas, es preferible pasar al siguiente tema. Otro grupo de participantes puede tener más que decir en ese tema.

Se ofrecerá a las personas participantes un pequeño aperitivo, incluyendo bebidas.

Se proporcionará a cada persona una etiqueta/identificación con nombre, apellido.

Cada grupo de discusión debe ser grabado en una cinta de audio (doblemente, por seguridad) y las cintas transcritas lo antes posible. (p.12)

Las investigadoras deben de brindar las instrucciones de manera clara para conseguir el objetivo deseado, además de mantener a lo largo de la sesión la atención del grupo. Por lo tanto, se debe tener flexibilidad en caso de que amerite realizar algún cambio o imprevisto, e incluso, para incluir los temas o preguntas que proponga el grupo. Debe tener un papel activo, puesto que es el encargado de incentivar la participación del grupo y así generar debate. En caso de ser necesario puede retomar las instrucciones para esta técnica con las personas participantes. Se debe entregar al inicio el consentimiento informado.

En este sentido, se debe tener claro el papel que representa, en caso de conflictos o de cualquier inconveniente que se presente, la persona encargada del grupo es la que resuelve. Se realiza por medio de preguntas abiertas las cuales responden a las dos categorías de análisis (ver apéndice C)

## **Tratamiento de la información**

Para la realización de la investigación se lleva a cabo una serie de pasos para el tratamiento de la información con el fin de obtener datos certeros y confiables por lo que se necesita realizar de forma meticulosa.

Primeramente, se da la recolección de datos donde cada instrumento empleado tiene como método de respaldo una grabación al momento de la aplicación. Además, cada investigadora contaba con un cuaderno para notas donde se anotaba respuestas más relevantes o incluso, si la respuesta no quedaba lo suficientemente clara se hacía una marca para, posteriormente, retomar y no perder ningún dato.

A partir de esto, se realiza la transcripción de cada relato, donde cada pregunta se representa con un color específico el cual responde a subcategorías y, por consiguiente, con los objetivos. Esto para tener un mayor control de la información y cerciorarnos de que no queden vacíos que luego pueden repercutir en la investigación. Cada tono se emplea para facilitar la codificación de la información. Es importante recalcar que al transcribir se procede a depurar la información para que solamente quede lo esencial para el trabajo.

Seguidamente, para la sistematización se emplea una matriz donde lleva como encabezado el nombre de la subcategoría (verticalmente) y el color asignado en el paso anterior. Además (verticalmente), se anota el nombre de cada instrumento; otra, donde se escribe la teoría atinente a esa sub categoría y una más donde las investigadoras van a anotar la impresión diagnóstica para el posterior análisis. También (horizontalmente) va descrito la abreviatura que representa a cada participante. Es importante resaltar que en esa matriz se marcan con color distinto o se resalta de algún modo lo relevante que sea de ayuda para el capítulo V.

Al culminar la sistematización se realiza el análisis de datos el cual es el resultado de la contrastación la que según Marín, Hernández y Flores (2016):

Consiste en relacionar y contrastar sus resultados con aquellos estudios que se presentaron en el marco teórico referencial, para ver cómo aparecen desde perspectivas diferentes y explicar mejor lo que el estudio verdaderamente significa. Esto lleva hacia la reformulación, reestructuración, ampliación o corrección de construcciones teóricas previas, logrando con ello un avance significativo en el área. (p.4)

Es decir, se relaciona los relatos con la teoría estipulada en el marco teórico para crear nuevos insumos por parte de las investigadoras. Este método permite ver con claridad si cada objetivo es resuelto. Al terminar, se brindan las conclusiones y recomendaciones obtenidas en el estudio.

## Capítulo IV

### Análisis y presentación de datos

En el presente capítulo, se expone el análisis por categorías y subcategorías, realizada mediante la triangulación de datos de acuerdo con los resultados obtenidos por los instrumentos y del referencial teórico planteado en capítulos anteriores. A su vez, se abarca los emergentes para un mejor desarrollo del tema, y se busca dar respuesta a los propósitos de la investigación y al problema, el cual es el siguiente: ¿cómo intervienen los factores endógenos y exógenos en los ajustes del proyecto de vida de cuatro personas en la primera fase de jubilación durante el 2018?

La investigación realizada a cuatro participantes (en equidad: dos hombres y dos mujeres) que se encuentran en la primera fase de jubilación, con menos de un año de vivir esta etapa, los cuales tienen un proyecto de vida y provienen de diferentes zonas geográficas.

#### **Factores endógenos**

Es importante recalcar que un factor endógeno es un elemento interno capaz de modificar los agentes del exterior. Aunque existen múltiples, para el análisis de esta investigación se tomaron en cuenta únicamente cuatro que tienen relación con el proyecto de vida en la jubilación: personalidad, actitud, metas y sentido de propósito, los cuales se explican con detalle a continuación.

**Personalidad.** Los participantes concuerdan que se manifiesta en aspectos tales como las experiencias de vida, mantenerse activo, ser feliz, de manera que esto les conlleva a vivir la jubilación sin crisis.

Las experiencias de vida, van a ser parte fundamental para ir construyendo la personalidad que ha definido a cada quién. En el caso de estos participantes se puede inferir que las situaciones que, de una u otra forma, han dado enseñanzas a lo largo de los años les van o han ayudado a afrontar esta etapa. Si bien es cierto, se sabe que la personalidad va a influir en cómo alguien se desenvuelve ante determinado evento o en determinado medio. Ese aprendizaje, a lo largo de las distintas etapas, se ha convertido en una fuente de apoyo con el que cuentan actualmente para desenvolverse de la mejor forma en la nueva vida de jubilado.

Se podría decir que este factor les ha ayudado a vivir con felicidad esta transición. Es importante hacer mención que, en el caso de estas cuatro personas, se caracterizan por estar viviendo el retiro con felicidad; pero, es una característica individual, es decir, no se puede homogeneizar en toda la población jubilada, estrictamente lo hacen y viven de esa manera. En todo caso, la personalidad está constituida por muchas singularidades.

Cabe agregar que, con lo plasmado por Garcés y Madrid (2000), la persona jubilada puede presentar características de diferentes tipos de personalidad, producto del aprendizaje adquirido. Que se pueden asociar de acuerdo con el relato de los participantes.

**Personalidad de extroversión.** Se dice que los jubilados son más felices con el nuevo estadio de la vida, permanecen activos, socialmente comprometidos y un gran control en el trato diario con personas e instituciones. Así lo relata M1: *“yo decía, yo quiero servir verdad. Me metí a clases de merecumbé a mí me gusta mucho el baile, cantar mi espíritu es muy joven quizá porque trabajé muchos años con jóvenes y ellos inyectan si usted está rodeada de ellos a usted no le duele nada”*. Por otro lado, H2 menciona: *“yo no voy a quedarme ahí en un sillón meciéndome viendo pasar la vida o sea me entierran al día siguiente, tengo un proyecto es ir hacer un voluntariado con personas con SIDA, yo estoy feliz de haberme pensionado porque yo di lo que tenía que darle a la universidad”*

Estos relatos muestran la forma en que se asocian con la personalidad extrovertida debido al interés que tienen ambos de continuar en constante actividad por compromiso, las acciones mencionan que van a estar basadas en los intereses y gustos de cada uno lo cual también les lleva a sentirse satisfechos con la ejecución de las mismas.

El hacer voluntariado y recibir clases de baile les permite estar en constante contacto con instituciones. Esto les puede traer beneficios de conocer a más personas y de crear alianzas.

**Personalidad de dureza emocional.** Permite a los individuos estar menos amenazados por los cambios y por las transiciones de rol, y se adaptan fácilmente a las variaciones del retiro y con los estresores relacionados. Así lo menciona M2: *“el hecho de haberse uno divorciado, ya eso es la primera situación en la que uno dice tengo que controlar mi vida. Uno también aprende a hacerse fuerte. Saber que uno no es para siempre, en el trabajo, que vendrán personas que al igual que yo en algún momento se han esforzado”*. Los cambios experimentados, anteriormente, son hechos que le han ayudado a reconocer que la necesidad de

realizarlos les permite enfrentar las transiciones con más facilidad, como en este caso, lo es la jubilación. De esta manera, este tipo de personalidad de la participante se convierte en un factor protector.

**Personalidad de locus de control interno.** Según, Garcés y Madrid, se asocia con cualidades personales positivas, mayores niveles de autoestima y menores relaciones de estrés ante cambios H2: *“Me siento feliz, pleno, realizado y lleno de plenitud, sin limitaciones, además los factores internos de trabajo, ambientalmente no eran los mejores, una de las cosas que les pasa factura a la vuelta de la esquina es la salud, entonces antes de verme infartado, mejor me voy”*. Este tipo de personalidad le ha ayudado a este participante a conocer que la jubilación fue un medio para tener menos niveles de estrés, por ende, mejor salud, lo cual puede relacionarse con una cualidad positiva para que la jubilación sea una etapa satisfactoria en la que la que debe invertir tiempo en el aprovechamiento de la misma.

El tipo de personalidad le va a brindar distintos beneficios positivos a las cuatro personas. Cada una presenta un determinado estilo de personalidad como jubilado basado en ajustar las necesidades que surgen.

**Actitud.** De acuerdo con Sirlin (2007), citando a Tomás, reconoce que ésta puede repercutir en la clase de actividades que desean realizar. Todos los participantes consideran que desde antes de jubilarse han planificado lo que quieren realizar y esperan que llegue el momento, en el que se encuentran ahora, para vivir esta como un evento de oportunidad, en el que van a poder realizar los objetivos o planes que no habían hecho por cuestión de tiempo. Para ellos, lo que mencionan, es el mejor momento para compartir con familia, viajar, aprender idiomas, servir, sembrar (agricultura), seguir viviendo cada momento con felicidad, entre otras cosas. Así lo afirma H1 al mencionar: *“el estar libre que era lo que esperaba no sabía que era tan bonito, tan satisfactoria, es que no hay palabras que alcancen para describir lo que se siente”*.

En relación con lo dicho, la participante M1 manifestó, meses antes de la jubilación, sentir temor, felicidad e inestabilidad; emociones que la hicieron arrepentirse de tomar esta decisión y la postergó para seis meses. Luego, aprovechó el tiempo para prepararse, lo cual se reafirma cuando expresa: *“En cambio, cuando yo ya fui en febrero, ya fue diferente, ya yo estaba muy segura y muy contenta... Y ahora no me cambio por nadie”*.

Puede decirse que la primera vez, por la falta de información de esta etapa, probablemente la predispone con una actitud ambivalente. Esto sucede cuando la persona tiene sentimientos encontrados, sobre todo, con el desconocimiento ante un evento que la llevan a actuar de determinada forma.

En el caso de los participantes, las actitudes que prevalecen, después de la aplicación de los instrumentos y del análisis con la teoría, son las de oportunidad, además, en una de las participantes, la cual es M1, ambivalencia.

En relación con lo dicho, la actitud va a ser determinante porque dependiendo de los componentes cognoscitivos, afectivos y conductuales, así se va a percibir la jubilación. Esta puede ser cambiante, es decir, al momento de la prejubilación puede existir determinada actitud. Sin embargo, al momento del retiro puede prevalecer la misma o presentarse una u otras diferentes a la de la etapa previa.

En algunas subcategorías surge, como emergente, alguna diferencia de rol de género en los cuatro participantes en la primera fase de jubilación. (Ver tabla 5 Categoría de emergentes)

Con respecto a la actitud de los hombres, se enfoca más en aprovechar la jubilación para mantenerse en labores fuera del hogar, tal como se refleja H2: *“Ya mi ciclo terminó como trabajador, ahora puedo seguir dando más, pero como jubilado. Uno puede seguir dando mucho más, por eso yo le digo a mi esposa, yo quiero seguir investigando y mandar artículos a la UACA”*. Lo que manifestaron las mujeres es que ven el retiro como una oportunidad, enfocadas a compartir el tiempo con la familia de diferentes maneras, ya que por haberse dedicado a trabajar no lo lograron, según lo afirmado por M2: *“Pensar en que yo quería salir con salud y poder disfrutar; pero, debo dedicarme a mi madre y a mi hija menor”*

**Metas.** También existen algunas diferencias al establecerlas entre hombres y mujeres, este surge como emergente y se evidencia en el discurso de los participantes al momento de recolección de la información.

En este caso, se refleja por parte de los jubilados (as) que al hablar de metas, de manera inconsciente, marcan disimilitudes en el cuándo, cómo y dónde desean realizarlas, aun tratándose de la misma meta. En el caso de los hombres H1 dice: *“yo tengo un terrenito en Guanacaste entonces la idea es ponerlo a producir, lo que usted siembra se cosecha”*. En el discurso se muestra que para cumplir las metas solo dependen de sí mismos, a diferencia de las mujeres que contemplaban la familia antes de pretender realizar alguna. M2 lo induce al decir:

*“viajar o lo que sea depende de la salud de mi mamá”*. Desde siglos atrás, la realización de la mujer, en cuanto a trabajos, metas y estudios puede ser interferida por terceros. En cambio, al hombre se le daba más potestad para dirigir su vida sin la intervención de nadie más que sí mismo. Aunque en la actualidad se ha evolucionado, es interesante observar cómo en estas respuestas se marca la visión de género durante el discurso, del hombre y la mujer; pero, conscientemente afirman y coinciden en que no hay tal diferencia en la vivencia. Así, se comprueba que, aún en el S.XXI, la sociedad sigue teniendo influencia en cuestiones de rol de género, incluso, en etapas avanzadas como la vejez y, específicamente, en el caso de esta investigación, en la jubilación.

Cada participante se planteó metas concretas para desarrollarlas en diferentes momentos (a corto, mediano y largo plazo) todas se hacen con el fin de buscar la satisfacción de sus necesidades según como lo establece Molina (2000).

A partir de esto, las mujeres se plantean: ordenar la casa, tomar nuevos cursos, viajar, estar libres, ejercer el voluntariado. Los hombres: adecuarse a la etapa, disfrutar y descansar.

A mediano plazo, las mujeres desean: aprender nuevas habilidades (cocina), invertir el dinero (alquileres), operarse por salud, acompañar a la mamá o hijos y viajar. Por otra parte, los hombres quieren: colaborar en proyectos académicos, hacer voluntariado, crear una microempresa.

A largo plazo las mujeres quieren: viajar, iniciar el voluntariado. Trabajar por remuneración. Los hombres: viajar, vivir en zona rural, trabajar por reconocimiento en producción ganadera y labores académicas.

Plantear metas, en diferentes tiempos, a corto mediano y largo plazo, es un elemento que motiva a que los jubilados y participen socialmente, y que contribuyan a que las personas de más edad se mantengan activas en el envejecimiento. La teoría de la continuidad establece que la jubilación debe ser un momento en que deben seguir con actividades que les satisfagan, tal como se muestra en los participantes, ya que esta es una etapa en la cual se mantienen gustos e intereses; pero, se puede optar por nuevas actividades. Esto se logra por medio del cumplimiento de metas que tengan relación con la actividad académica y laboral, sin sentir la obligación de tener que hacerlo en un horario establecido.

Además, las metas propuestas les favorecen en el desarrollo personal, ya que al cumplir cada una se va logrando la autorrealización, independientemente del género, todos los participantes se han propuesto cumplir con cosas que les satisface hacer lo que facilita vivir la jubilación con éxito y con sentido de propósito.

**Sentido de propósito.** El que les incentiva principalmente es la fe en Dios, la autorrealización, la libertad, disfrutar la etapa en la que se encuentran y sentirse útil.

En relación con lo dicho, M2 manifiesta: *“la intencionalidad mía es esa ser feliz tener paz, autorrealizarme como persona porque ya como profesional lo logré en los trayectos que uno va pasando, entonces ahora es más en la parte humana y la parte de paz interior, libertad y satisfacción”*.

En el caso de M1 expresa: *“yo desde que abro los ojos digo, señor gracias por este día te bendigo, te doy inmensas gracias”*.

De acuerdo con lo anterior, el sentido de propósito puede ser diferente en cada ser humano. Estos participantes coinciden que estas son las principales fuerzas que les mueven; sin embargo, no quiere decir que todos las experimentan de la misma forma. Es importante resaltar que cada participante es consciente que la etapa de la jubilación es única y ahora se centran en sus propias necesidades, y experimentan el mejor momento para vivir de acuerdo con las creencias y buscan aumentarlas.

El hecho de identificar de manera clara esa fuerza que les mueve, en esta etapa, les resulta de gran ayuda para una óptima vivencia y que los proyectos de vida se desarrollen tomándola en cuenta. Tres de los participantes coinciden en que cada uno de los aspectos mencionados, anteriormente, han estado presentes a lo largo de las etapas de vida.

De acuerdo con lo planteado, para H1: *“Yo mantengo mi sentido de propósito, ser libre, estar recluso ante un jefe me limitaba por no saber lo que yo hacía”*.

Se refleja además que, aunque este aspecto es personal, todos toman en consideración a terceras personas como parte de su sentido de propósito. Es decir, es individual; pero, con influencia también del medio que les rodea.

### **Factores exógenos**

Se trata de agentes externos que pueden influir en los ajustes del proyecto de vida durante la primera fase de la jubilación; sin embargo, cada participante no tiene completamente

control de los mismos. Para esta investigación se tomaron en cuenta únicamente tres: familia, nivel educativo y económico.

**Económico.** Tres de los participantes han mejorado y uno considera que la condición económica ha empeorado. Esto debido al régimen al que pertenece, los primeros tres son afiliados a JUPEMA y la otra persona al régimen de la CCSS. Existe diferencia en el monto de la pensión de los cuatro participantes; sin embargo, no es vista como una limitante por ninguno, debido a que todos tienen conocimiento de que pueden buscar, en caso de necesitarlo, recursos externos como préstamos y propuestas de personas que les puedan brindar aportes para mejorar o mantener una buena situación monetaria. Basándose en el referente teórico, De Miguel (2005), se puede rescatar que no se cumple en todos los casos, que el ingreso al ser poco va a ser limitante, pues, como se evidencia, pueden acceder a diferentes opciones que beneficien su economía.

De acuerdo con lo que relata H1: *“Con un poquito de orden uno logra eso, (solventar falta), más yo tenía un ahorro en el Fondo de Beneficio Social, la cesantía me quedó otro poquito, y las prestaciones no las gasté, no me he visto limitado porque el orden le lleva a usted a...”*

De acuerdo con lo dicho, cuentan con la ventaja de que debido a la cantidad recibida pueden optar, sin mayor limitación, a cualquier tipo de actividad.

Según lo anterior, todos concuerdan con la importancia de la adecuada administración del dinero; sin embargo, ninguno ha realizado acciones que les permitan aprender más acerca de una forma óptima de administrarlo. Este interés se debe a lo realistas que son con respecto a las prestaciones que recibieron y que no van a perdurar por un tiempo indefinido, por lo que es estrictamente necesario que puedan saber administrar y refleja un conocimiento del medio y de sí mismos; pero, sin acciones concretas.

Por lo anterior, ahora que se encuentran jubilados, se reconoce que este factor es el más importante. Así lo indica M1: *“Bueno, la parte económica, es que la parte económica, o sea, todo es plata, seamos realistas. Todo lo que usted quiera, o sea, usted quiere llevar un curso ¿cuánto cuesta? ¿Me alcanza la pensión?”*. De tal manera que se presenta cierta ambivalencia en la administración económica, porque les permite realizar todo lo que desean, es decir, es el factor más determinante. Por otro lado, hay desconocimiento de la realidad económica que viven, ya que no saben con exactitud la cantidad a recibir, ni tampoco la forma en que la van a

administrar para que pueda ser útil durante toda la jubilación. Han logrado buscar ayuda en lo económico por medio de agentes externos como la familia y otras personas jubiladas que ya han pasado por este hecho.

**Nivel educativo.** Se concuerda que, debido a este factor, ellos y ellas, han tenido mayor reconocimiento social, una visión de mundo diferente a quienes mantienen una baja o poca escolaridad lo que influye en la manera en que viven la etapa.

Esto se da, en gran parte, gracias a la formación profesional, la cual ha sido desarrollada en la carrera en la que trabajaron, permitiéndoles darse a conocer como profesionales en cierta área dentro de la universidad; el acceso a diversas fuentes de información con las que aumentaban sus conocimientos, se puede decir que el nivel educativo les otorga un determinado rol en la sociedad. La sumatoria de estos aspectos les permite ser conmemorados por su trabajo. Situación que no necesariamente se cumple en personas que tienen poca formación profesional.

La especialización profesional permite a las personas poder adquirir herramientas que sirvan como insumos para construir una visión de mundo distinta a la de una persona que no ha podido optar por estudios universitarios. Según M2 ocurre diferente en personas con pocos estudios: *“yo me he encontrado gente que quizá se desempeñaron en puestos que no requieren de estudios y se ponen en cañito a conversar o a limpiar a diario y no es que este malo pero es diario vivir de ellos, no es gente que digamos va a un concierto, no lo ven cultural, lo ven como pérdida de tiempo”*. Se rescata que no se invisibiliza los conocimientos que tienen las personas con menos estudios educativos. Incluso, la jubilación exitosa no va a depender estrictamente del nivel educativo; pero, sí tiene influencia en el pensamiento que tengan estos ante ella. No obstante, H2 discrepa: *“Es fundamental, tal vez no es el hecho de ser profesional, tal vez puede tener una felicidad una persona que nunca fue profesional. En mi caso, ser profesional me ayudó en muchas cosas y me gusta hablar con personas que no tienen ningún nivel educativo porque tienen una filosofía de vida diferente”*

Es importante destacar que la educación formal permite el roce con personas de distintas profesiones, donde cada quién puede ir construyendo conocimientos de distintos temas, comparten intereses e información acerca de la jubilación, e incluso, una visión de mundo similar. Sin dejar de lado que esto no se debe generalizar, cada quién decide cómo es la vivencia de la jubilación, independientemente, de sus estudios académicos.

Se cumple con lo estipulado por la teoría de Garcés y Madrid (2000). La perspectiva de vida diferente, hace énfasis a que las personas jubiladas profesionales realizan diferentes actividades durante el tiempo libre, esto les permite mantener un compromiso con la educación permanente que les ayuda a mantener una vida con calidad en el envejecimiento.

**Familia.** Influye como uno de los factores poderosos de más apoyo social. Los resultados muestran que en todos se da de manera distinta. Estas diferencias van a depender no sólo de la realidad actual, sino también de cómo han sido estas antes de la jubilación.

Tres de los participantes señalan que tienen más tiempo para las relaciones familiares. En este caso se afirma la teoría que cita el papel activo de la familia en la vida de estos, lo cual puede dar respuesta al grado de permeabilidad de las familias. En el caso de estos tres participantes, cada una de las familias, de los integrantes jubilados, han logrado amoldarse a la nueva condición creando opciones para mejorar las relaciones.

De forma específica, en el caso de una, de M1, la relación con hijos y hermanas ha mejorado tal como lo indica Hernández (2010). Tiene más tiempo de aprovechar con ellos. Sin embargo, en lo que respecta a la pareja, se considera como una faltante debido a que ella no está satisfecha con la vida de soltera.

Por lo anterior, M2 manifiesta que ha tenido más cercanía en la relación con las hijas y la madre; pero, sin que le consuman la totalidad del tiempo. En uno de los participantes también ha aumentado, efectivamente, las relaciones con la familia, en especial, con sus hijos, padre, hermanas, incluso, una razón para tomar la decisión de jubilarse fue por la pareja, para compartir más tiempo en común. Solo el participante H1, a causa de la jubilación, disminuyó la relación con las hijas, y refuta la teoría, lo hizo por trasladarse de zona de residencia; pero, se siente satisfecho con esa decisión.

Como se muestra en el caso de M1, M2 y H2, al tener más disponibilidad de tiempo lo aprovechan para mejorar primordialmente los lazos afectivos con familiares, sin dejar de lado las amistades con las que también desean compartir. Así lo reafirma H2: *“mi esposa también es jubilada tiene más de cinco años de jubilada, por un lado, también quise jubilarme porque como trabajador no estaba haciendo buena pareja, mis hijos ya trabajan y se van, entonces yo siempre pienso en ellos y les cuento a ellos porque siempre nos vemos como familia”*.

Una vez que se ha especificado los factores endógenos y exógenos de los participantes en la primera fase de jubilación, es importante explicar el desarrollo desde una teoría que se

enfoca más a la disciplina de orientación. De acuerdo con lo investigado, el de ajuste del proyecto de vida, se puede dar desde los procesos básicos de la orientación, las tareas y los aspectos del proyecto de vida.

### **Ajustes del proyecto de vida**

Para analizar los principales ajustes del proyecto de vida, que se dieron en la población participante, es necesario primero identificar el desenvolvimiento de cada uno los procesos básicos y las tareas del proyecto de vida para facilitar el ajuste el cual se plantea desde tres aspectos: el afectivo, social y profesional.

**Procesos básicos.** De acuerdo con Pereira (1998), se consideran necesarios para planificar cualquier proyecto de vida y por ende hacer los ajustes necesarios. Está conformado por el autoconocimiento, conocimiento del medio y finalmente por la toma de decisiones. Al realizar la entrevista y grupo focal, se busca identificar de qué forma se dan estos en los cuatro participantes de lo cual se obtiene.

**Autoconocimiento.** Un adecuado autoconocimiento ayuda con la autenticidad del proyecto de vida. La población participante reconoce la importancia para realizar cualquier ajuste en su proyecto de vida y, por lo consiguiente, tomar mejores decisiones. Sin embargo, se muestra que este primer paso aún puede fortalecerse para que el ajuste se dé en una forma efectiva, es así como lo indica M2 al mencionar: *“yo todavía no conozco todas mis habilidades”*. Esto afirma la teoría, según Pereira, que es diferente en las personas, lo que hace que no sea similar la forma de planificar o enfrentar ajustes al proyecto de vida. Por lo que reconocer estos procesos en jubilados les puede ayudar realizar los cambios necesarios con una acertada toma de decisiones sin presión de familiares.

Dentro del conocimiento de sí mismos, se encuentran que las principales fortalezas con las que cuentan las personas jubiladas, para realizar ajustes, son el conocimiento académico para hacer búsqueda de información. Otro punto que se considera es que la edad, en la que se jubilaron, es la adecuada y cuentan con buenas condiciones de salud y disposición de querer lograr el proyecto de vida planteado. Por otro lado, también contemplan las debilidades propias como no haber desarrollado las habilidades específicas que requieren para la ejecución de lo propuesto. Por lo tanto, deben ajustar el proyecto de vida para que se adapte a las habilidades que han adquirido o desarrollar las nuevas que necesitan, de igual manera, manifiestan la inseguridad que les representa vivir una nueva fase como lo es la jubilación.

**Conocimiento del medio.** Mencionan tomar en cuenta a la familia, amigos, instituciones y algunos profesionales ya jubilados como principales medios de información. Por ejemplo, H2 indica: *“Mi hijo es administrador público, un día de estos me dijo qué iba hacer con la plata, le digo qué me dice él, y dijo que me va a traer todo lo que hay para tener una serie de opciones, Eso depende también de la situación del país, yo me pongo a pensar, yo quiero realizar esto y con este problema fiscal que tenemos ahora nosotros debo tener mucho cuidado, estudio algo veo pro y contra. Pongo todo en una balanza”*. Por su parte, M2 manifiesta: *“me trate de asesorar con compañeras que ya estaban pensionadas en cómo les rinde la plata”*.

Se evidencia que existe conocimiento acerca de a quién o a qué recurrir en este proceso de ajustes. Porque al preguntar acerca de este punto de forma rápida, espontánea y segura responden. Es menester que la persona tenga claridad de todo lo relacionado con el medio que le rodea. Al encontrarse en un proceso de cambios significativos y personal, el ajuste del proyecto de vida también incluye a más personas. En caso de que una persona jubiladas no tenga claridad de estos aspectos en el ajuste puede verse truncado, porque para realizar ajustes en el proyecto de vida no solamente requiere conocerse a sí mismo y a partir de ahí realizar los cambios. Se necesita también de agentes externos para el cumplimiento de metas y, en caso de no saber qué es lo que le ofrece el medio, puede quedarse estancado sin continuar con lo que desea.

Debido a la situación que ha atravesado el país en el período de cambio de presidencia 2018 se ha sufrido una crisis en diversos temas. Un punto destacable es que las personas jubiladas identificaron, como parte del conocimiento del medio, tomar en consideración lo que acontece a nivel nacional en las instituciones públicas. Este es un punto importante, porque con estos cambios que está sufriendo el país muchas personas pueden verse afectadas y ellos de forma anticipada lo contemplan, y mencionan que esta crisis nacional les puede afectar, específicamente, en la parte financiera, y que debido a ello deben de tomar las medidas necesarias.

Ante cualquier ajuste la población debe ser consciente de que los cambios dependen de las decisiones que cada uno (a) tome, y de antemano conocer que es necesario tener un adecuado conocimiento del medio y de sí mismos. Cuando las personas jubiladas basan el conocimiento del medio en personas o instituciones que puedan ser de ayuda al momento de decidir algo, tienen la ventaja que a lo largo de etapas vividas tienen conocimiento de las redes a las que

pueden recurrir en caso de necesitarlo. Probablemente debido a esto es que no tienen dificultad en identificar qué o quiénes les son de ayuda.

**Toma de decisiones.** Los participantes lo hacen principalmente basados en la poca información acerca de la toma de decisiones, es decir, sin tomar en cuenta todos los pasos necesarios para una decisión informada, los cuales plantea FUNDESYRAM (2011).

Se indica que reconocen que este paso es fundamental; sin embargo, no se da la importancia que amerita. Hay evidencias en lo que a género se refiere, principalmente, las mujeres toman sus decisiones de manera rápida, es decir, espontáneamente, tal y como lo refleja M2: *“Es la manifestación de lo que yo realmente quiero...”* Pero los hombres reconocen que la planificación y el autoconocimiento son los principales elementos para una buena decisión como lo dice H2: *“Es algo que lleva mucha responsabilidad, trabajo, pensamiento, una decisión no es a la ligera hay que madurarla”*.

Cada ajuste planteado y la realización del mismo implica una decisión, puede ser el ajuste más pequeño del proyecto de vida; pero, no se va a lograr sin antes decidir. Cada persona va a tomar en consideración gustos, intereses y agentes externos, para luego tomar la decisión, ya sea consciente o inconscientemente.

Se debe tener claridad de que no todas las decisiones o ajustes ameritan un procedimiento riguroso, algunas van a ser más inmediatas dependiendo de las necesidades que se presenten. Tampoco se debe generalizar y decir que todas las personas jubiladas van a tener determinado proceso de toma de decisiones.

**Tareas del proyecto de vida.** Al momento de hacer ajustes es importante que las personas, recién jubiladas, puedan conocer las tareas establecidas por Casullo (2003) para que puedan mantener un proyecto de vida óptimo e incorporar los ajustes que sean necesarios durante el transcurso de su jubilación en los años próximos. Por lo tanto, se describen las que los participantes toman más en consideración:

***Un proyecto de vida debe estar basado en el conocimiento y la información: sobre el propio sujeto.*** Esta tarea se cumple de acuerdo a la teoría. Es importante conocer cuándo se deben hacer ajustes y la manera en que deben realizarse, ya que aunque se haya planificado un proyecto de vida, este debe ser flexible para que permita tomar en cuenta los nuevos intereses, satisfacciones e incluso la conveniencia propia y de la familia. Además, al estar basado en el conocimiento de sí mismos los participantes toman en cuenta la nueva situación económica,

intereses, propósitos y salud. M1 lo incentiva al decir: *“Diay primero se planifica reflexionando, ordenándome psicológicamente hay momentos en los que uno tiene que decir, bueno que quiero o sea no hay otra haciendo una reflexión de vida y al hacerla lo primero que uno tiene que ver es cuales son los elementos que juegan en este proyecto de vida si yo quiero viajar y no tengo plata ni lo piense”*. Esto se logra a cabalidad cuando los procesos básicos se cumplen y el proyecto de vida es flexible, se atiende a las emergentes que van a surgir, conociendo de antemano la fase de jubilación y la necesidad de adaptarse a la fase para enfrentar los cambios.

*Ser capaz de orientar sus acciones en función de determinados valores*. Los participantes manifiestan tomar en cuenta los valores para realizar ajustes del proyecto de vida para que este vaya de acuerdo con las creencias y a recursos que posee como el económico, los gustos y posibilidades que tiene como persona jubilada. El ser humano de forma constante toma en cuenta los valores para vivir de determinada forma, podría decirse que en cierta forma estos van a regir como llevar a cabo los ajustes del proyecto de vida. Por ejemplo, los participantes comentaban que no podrían hacer cambios en su proyecto de vida, sin que estén basados en una serie de valores que son esenciales. Tal y como lo dice M1: *“los valores que yo tomo en cuenta para ajustar mi proyecto de vida son los valores cristianos, yo no voy a pertenecer a algo que no cumpla con todas las enseñanzas”*. Destacan mucho la honestidad, el respeto y el ser responsable.

El actuar con responsabilidad es otra de las tareas planteadas por el autor, pero al ser la responsabilidad un valor, entonces se decide unificar esta tarea con la de ser capaz de orientar las acciones en determinados valores. Es importante destacar que de acuerdo con Casullo (2003) se cumple.

En relación con esas dos tareas H2 agrega: *“Responsabilidad: uno tiene que ser responsable y darle a la sociedad de lo mucho que le ha dado a uno, en la vida se debe de tener responsabilidad social”*

Para que una persona sea consciente, que los valores juegan un papel importante en el proyecto de vida, es necesario un adecuado autoconocimiento. Cada cambio, independientemente de la relevancia que tenga debe hacer sentir a la persona bien consigo misma. Por lo tanto, es totalmente necesario que exista esa coherencia.

### Aspectos del proyecto de vida

Los ajustes pueden darse en diferentes aspectos del proyecto de vida. Para García (2011), establece tres principales, los cuales son el proyecto afectivo, profesional y social, en cada uno de estos, los participantes esperan realizar ajustes, estos no surgieron de improviso, sino que han sido premeditados.

**Proyecto afectivo.** Específicamente en el área amorosa H2 y M2 reflejan conformidad con su estado civil, la pareja ha sido esencial en el ajuste y son partícipes de los cambios que han realizado sin interferir de forma negativa. Incluso la decisión de haberse jubilado.

Aunque también se demuestran diferentes opiniones específicas, la participante M1 describe la necesidad de encontrar pareja para así poder cumplir, de manera satisfactoria, el proyecto de vida: *“en mi caso personal ya lo hablé con Dios: yo necesito a alguien, yo estoy sola y me siento sola ya mis hijos tienen novia y yo me quedo. Yo les digo a ellos que yo no quiero a alguien para sexo, yo quiero un compañero de vida, he sido muy bendecida todo lo que quiero lo he obtenido con excepción de una pareja”*. Posteriormente, hacer los ajustes necesarios y tomar en cuenta una compañía. H1 no muestra interés, ni preocupación por su soltería, incluso, no está en sus planes conseguir una compañera de vida. En torno a esta dimensión, se pueden evidenciar las diversas posturas que existen con relación a tener una pareja. Cada quien, dependiendo de sus necesidades o intereses, va a decidir qué papel tienen las relaciones amorosas de pareja en el proyecto de vida.

Todos coinciden en la importancia de restablecer los lazos con amistades de años atrás y también el interés por establecer relaciones nuevas. Esto se debe a que ahora disponen de más tiempo y pueden organizarlo de forma que puedan dedicarse a la familia o amistades.

En esta etapa de vida, según García (2011), las relaciones sociales que la persona jubilada tiene suelen ser pocas; pero, se destaca que generalmente son verdaderas y perdurables, el interés no radica tanto en dedicarse a buscar en grandes cantidades, sino en cuidarlas y mantenerlas. Se destaca que en el proceso de ajuste el proyecto afectivo puede ser un área fuerte y protectora en la población participante.

**Proyecto profesional.** Las personas jubiladas muestran diferencias en lo que respecta al género ya que los hombres participantes manifiestan que parte de su tiempo desean dedicarlo para realizar alguna actividad que tenga relación con la carrera de la cual se jubilaron según indica H2: *“yo quiero mantenerme siempre investigando y el año pasado terminé una*

*investigación; entonces, inmediatamente me puse a buscar otro tema y ahora no tengo que venir hasta la biblioteca porque ahora todo es digital entonces es una maravilla*". Esto es una forma de dar un legado de conocimiento a quienes no lo tienen, por lo que el principal ajuste es reconocer a qué clase de actividad profesional se desean dedicar, ya que en etapas prejubilatorias tenían pensado hacerlo; pero, hasta que llegaron a ser personas jubiladas buscaron como pueden seguir desarrollándose a nivel profesional. Por otra parte, las mujeres demostraron no tener interés en dedicarse a actividades académicas ni relacionadas a la carrera de la cual se jubilaron, tal como lo manifiesta M1: *"yo sí estaba clara en que no quería trabajar más, o sea, yo dije ni charlas ni conferencias nada con cuestiones de academia, si yo me pensiono yo no quiero trabajar en nada"*, únicamente lo harían si tuvieran alguna necesidad económica para obtener ingreso extra. En los planes de proyecto de vida tienen pensado dedicarse más a actividades del hogar y cuidado.

Aunque todas las personas entrevistadas mostraron satisfacción con la carrera que desarrollaron, en esta fase prefieren centrarse en ellos mismos y en otros aspectos del proyecto de vida y no únicamente el profesional. Esto demuestra que el desarrollo profesional se da más en las otras etapas de vida, como la adultez joven y no tanto la adultez media y mayor, en la que surgen otras tareas y necesidades que están centradas en la personas. Otro elemento que se toma en cuenta es la percepción que se tiene del trabajo como una fuente que solo sirve para cubrir gastos económicos y no como un medio de desarrollo personal que, aun en la jubilación, se puede seguir desarrollando.

**Proyecto social.** García (2011) dice que es la manera de influir en la comunidad para cooperar con el bien común, según los resultados todos los participantes desean tener un impacto social positivo por medio del voluntariado o la ayuda a generar empleo sin importar si es dentro o fuera de su comunidad. Al respecto M1: *"cuando yo vaya a ese hogar de niños yo quiero ayudar a esa comunidad."* Y de acuerdo con H1: *"en lo social hay mucho que hacer, el proyecto de ganadería es un proyecto donde va a incidir por lo menos a tres familias"*.

En este sentido, se demuestra que H2 siempre ha tenido ese interés en hacer algo; pero, no necesariamente han identificado cuál es la actividad social exacta que puede beneficiar. H2 agrega: *"me gustaría más adelante, todavía no sé en qué. De ayuda a la comunidad todavía no he logrado concretar."* Lo que sí tienen claro es que desde lo que se conoce cada uno busca desarrollar una algún tipo de voluntariado en la cual se sientan completamente a gusto.

Este tipo de proyecto en cada participante se enfoca en mantenerse en constante actividad. Ello es indicio de que la población jubilada, además de verse favorecida al estar activos, van ayudar a terceros. Es importante el interés que tienen por esto, debido a que les va a traer muchos beneficios a corto, mediano y largo plazo. Como en la salud y a nivel cognitivo pues también van a estar fortaleciendo su cerebro.

Aunque ya están formulados los proyectos de vida desde diferentes áreas, posiblemente la población jubilada espera llegar a esta transición para terminar de planear las actividades y hacer los ajustes que se vayan requiriendo.

Según los resultados obtenidos, hasta este punto, hay ajustes que requieren de más tiempo, conocimiento e interés, y la existencia de estos se ve marcada por diversos motivos. En lo profesional, social y afectivo se planean hacer modificaciones conscientemente; sin embargo, a lo largo de la jubilación no están exentos de tener que hacer ajustes sobre los cambios ya realizados.

### **Relación de los factores endógenos y exógenos con los ajustes del proyecto de vida**

Anteriormente, García (2011) plantea que el proyecto de vida puede estar fragmentado en tres, por ello, los ajustes pueden darse desde lo afectivo, profesional y social; sin embargo, para el análisis del siguiente objetivo, se toman en consideración cualquier tipo de ajuste mencionado por los participantes en la aplicación de los instrumentos y se describe la relación con cada uno de los factores propuestos anteriormente.

La personalidad de estos participantes les permite adaptarse a los cambios propios que surgen de la etapa, lo que evidencia que la adaptación en la jubilación se puede dar con felicidad y sin crisis. Garcés y Madrid (2000) aseguran que existen diferentes tipos de personalidad que les puede ayudar a desenvolverse mejor.

En el caso de H2 expresa: *“el tiempo hay que ajustarlo, uno siempre en el proyecto de vida tiene que tener un espacio para los ajustes, no tener nada en absoluto y eso me enseñó la investigación que de acuerdo con la información, hay que variar la hipótesis”* reconocer que se tiene demasiado tiempo libre, incluso, cuando ya existen planes previos. De esta manera, la personalidad de cada uno, independientemente de cuál sea, les ha permitido realizar ese cambio en su rutina sin inconvenientes.

Los ajustes del proyecto de vida de cada participante se dan de acuerdo con la actitud ante la jubilación. Por ejemplo, aceptar que como personas jubiladas pueden dejar de lado la

vestimenta formal para empezar a vestir de manera más cómoda o con diferente ropa. Este es un ajuste que no tenían contemplado; pero, lo identificaron y lo adaptaron con facilidad.

Se refleja que algunos de los ajustes del proyecto de vida van a verse marcados por el establecimiento de metas. Incluso, podría decirse que al ser actividades completamente nuevas, es decir, que no podían realizar antes por estar laborando, el proyecto de vida puede estar en constante ajuste. Porque conforme vayan cumpliendo estas metas van a ir estableciendo más para sus diversos proyectos de vida. Además, uno de los participantes indica que tuvo que hacer ajustes en las metas para que estas se adaptarán a la nueva situación económica. Por otro lado, se muestra que tienen metas claras que deben hacer pocos ajustes, pero necesarios.

Uno de los principales ajustes que realizan se enfoca en tener mayor interés por sí mismos y se busca mantener más viva esa fuerza que los mueve y que anteriormente no podían lograrlo; aunque lo deseaban, por lo que al realizar ajustes en su proyecto de vida tratan de mantener siempre el sentido de propósito; comprometiéndose en actividades en las que no vayan a perder el sentido de libertad y manteniendo la fe en la que creen.

La identificación del sentido de propósito es vital para la realización de ajustes, en el caso de las personas participantes surge la necesidad de adaptar el proyecto de vida en esta etapa; no obstante, si la persona no tiene un sentido de propósito claramente identificado puede verse interferido el ajuste del proyecto de vida.

La población participante comenta que dentro de los ajustes realizados está darse paso para dormir más tarde y poder realizar lo que les gusta, como bailar, leer, sin tener que dar explicaciones de esas acciones. Lo que puede relacionarse con el sentido de propósito de los participantes de sentirse libres. Ahora, la persona jubilada puede permitirse a sí misma realizar los cambios basándose en ese deseo o impulso llamado sentido de propósito.

Debido al desconocimiento del manejo de la economía es el factor que más ajustes han realizado, ya que durante la planificación del proyecto vida, previa a la jubilación, no se informaron de este aspecto y, ahora que se encuentran jubilados, han tenido que hacer modificaciones que se adapten a los ingresos económicos.

En relación con la situación monetaria, por ejemplo, al establecer metas como viajar de manera permanente tienen el tiempo; pero, no el suficiente dinero para realizar el viaje deseado por lo que tuvieron que ajustarse al presupuesto y hacer uno más corto que implique menos gastos. Las personas jubiladas reconocen económicamente van a tener cambios en el futuro;

pero, no saben en qué medida, lo que les puede provocar sentimientos de temor al pensar que en determinado momento puede que el dinero de la pensión no les alcance para todo lo que desean desarrollar en el futuro.

A raíz de lo anterior y Afirmando lo que relata la teoría de Garcés y Madrid (2000) en este tema, a mayor nivel educativo, mejor o adecuado ajuste a la jubilación se muestra, y es posible que por contar con estudios universitarios completo con un posgrado, es posible que los proyectos de vida que se han planteado tengan ideas realistas que pueden ser ejecutables con pocos ajustes, pero el conocimiento experto por la experiencia académica les permite buscar fuentes de apoyo a las que pueden recurrir para enfrentar los cambios.

Se cumple que en la mayoría de los participantes la familia juega un papel importante en los ajustes, por lo que va a ser un factor protector para la persona jubilada. Los cuatro comentan que ahora cuentan con más tiempo para poder realizar actividades nuevas con sus familiares o amigos. Es muy importante que la o el jubilado logre tener tiempo de calidad con sus personas allegadas. Así, contar con esas personas, en esta fase llena de cambios, va a ser de gran ayuda no solamente para tener un apoyo, sino que al hacer actividades con personas allegadas que sean del agrado del jubilado va a colaborar con la satisfacción que tenga la persona en el logro de su proyecto de vida.

Dado lo anterior, años atrás, no podían por razones laborales, efectuar las actividades; pero, comentan que sabían, al momento de jubilarse, que una de las ideas era compartir más tiempo con seres queridos y hasta el momento lo han podido realizar.

Los participantes M2 y H2 cuentan con un nuevo imprevisto que les ha implicado hacer un ajuste que no contemplaban, esto se refiere a la labor de cuidar de sus padres. Tarea que realizan con satisfacción; pero, es un evento que no pueden dejar de tomar en consideración para seguir llevando a cabo su proyecto de vida.

### **Rol profesional del profesional en Orientación**

Las personas participantes conocen la forma en que se desarrolla la profesión de orientación, pero únicamente en el ámbito escolar, así lo indica M1: *“la verdad no sé cómo, porque lo que uno conoce es un puesto en atención a jóvenes nunca he visualizado a un orientador fuera de ahí, entonces no sé, pero sería súper bueno que uno tuviera ese apoyo”*; reconocen que la ayuda ofrecida es necesaria en edades tempranas; sin embargo, al preguntarles, en qué puede ayudarles un profesional de orientación durante la jubilación no lo reconocen. Al

respecto agrega M2: *“hay capacitaciones y hay charlas que lo motivan a uno, yo no sé si específicamente en orientación o es psicología o en el área de administración o de recursos humano eso no le sabría decir, si sé que es importante esa asesoría”*. También H2 menciona: *“Creo que si ven que en la universidad o en cualquier institución debe existir alguien que a uno lo oriente creo que es fundamental, pero en jubilación no sé”*.

De acuerdo con lo anterior, se evidencia que en el caso de estos participantes no se logra a cabalidad el cumplimiento del objetivo el cual se refiere a la labor orientadora en los ajustes del proyecto de vida en la primera fase de la jubilación. Debido a este desconocimiento las investigadoras dan respuesta a este propósito mediante las conclusiones y recomendaciones basadas en el conocimiento previo que se tiene de Orientación.

Esto puede convertirse en factor de riesgo debido a que este desconocimiento limita que las personas accedan a programas o a un acompañamiento ya que no saben del papel tan importante que desempeña la disciplina y por ende el profesional en Orientación en la jubilación. Esto además para la carrera significa un llamado de atención dejando ver que es necesaria promover mucho más el trabajo en ámbitos no tradicionales como lo es este caso

## **Capítulo V**

### **Conclusiones y recomendaciones**

#### **Conclusiones**

Reconocer que la jubilación es una transición y una tarea normativa que deben de cumplir todas las personas que se insertan en el mundo laboral, según como se vivan los factores endógenos y exógenos puede convertirse en un periodo de crisis que desencadena malestares, pero la información y el adecuado acompañamiento hace que las personas jubiladas vivan esta etapa como una fase más de vida, por lo que resalta el rol que puede desempeñar un profesional de la disciplina de Orientación en la primera fase. Aunque el acceso a la población puede ser difícil no es imposible y es necesario hacerlo en diferentes partes tal como se muestra.

Con base en el primer objetivo específico, se concluye que los factores endógenos son los principales elementos que intervienen al establecer un proyecto de vida, por ende, son estos mismos los que le ayudan a realizar cualquier ajuste ya sea planeado o producto de situaciones emergentes o desconocidas que ocurren en la “luna de miel” teniendo presente que por la etapa de vida en la que viven piensan en sí mismos y en realizar propósitos o proyectos que siempre han deseado realizar.

Personalidad, se ha manifestado en que durante la jubilación han podido aceptarse a sí mismos, como personas que desean vivir muchos años en esta condición siendo felices y aprovechando cada momento al máximo. Lo cual beneficia en la desmitificación y ruptura de estereotipos donde se visualiza que la persona jubilada ya está en una fase final donde no hay nada que realizar.

Es importante conocer cuáles son los tipos de personalidad. Debido a que hay algunos que les permite realizar ajustes de manera exitosa para reforzarlos en personas jubiladas y que puedan continuar desarrollando el proyecto de vida en la primera fase de jubilación, y tratar de identificar cuáles no les van a ayudar para evitarlos.

La actitud, se manifiesta en los cuatro participantes en el hecho de que cada situación vivida de forma inesperada, independientemente de la cantidad de meses de ser jubilado (a) es vista como oportunidad la cual se refleja en los tres componentes (pensar, sentir y actuar). Además les impulsa a realizar constantemente actividades productivas.

Puede existir un rol informativo en el tema de las actitudes ante la jubilación desde la disciplina, para mejorar cualquier proceso que implique un ajuste del proyecto de vida y así se refuerza el componente cognoscitivo al comunicar acerca de qué es lo que va a vivir, sentir o pensar por ende va a poder enfrentar ese momento con más seguridad. Muchas personas pueden considerar que el ajuste del proyecto de vida en la jubilación puede ser un momento crítico, de cambios impetuosos pero la forma de actuar ante esto va a ser determinante.

Metas, en el caso de los cuatro participantes en la medida de lo posible son establecidas basándose en la realidad de cada uno. Para eso contemplan el autoconocimiento y conocimiento del medio. Además al planearlas independientemente del periodo de tiempo obtienen satisfacción por la espera y las ansias de alcanzarlas. Sentimientos que se mantienen con el cumplimiento de esas.

El establecimiento de metas puede abordarse desde la orientación trabajando temáticas como Toma de decisiones, sentido de propósito, envejecimiento activo y temas que van a favorecer completamente el ajuste del proyecto de vida de una persona recién jubilada y no solamente en la fase de luna de miel, sino también en las etapas posteriores a la jubilación. Además se puede promover la participación en programas o cursos por ejemplo en preparación a la jubilación. Divulgación de información por medio de panfletos, por medio de radios o televisión.

Sentido de propósito, se ha manifestado a lo largo de todas las etapas del ciclo vital, es decir no es un aspecto que surge de forma repentina, si no que se estableció previamente y que ahora en la jubilación tienen el tiempo de fortalecerlo o mantenerlo según consideren.

Hay una influencia de los factores exógenos en los ajustes de la primera fase de la jubilación, sin embargo, no permiten que estos sean los que determinen el rumbo de su vida.

En respuesta al segundo objetivo se concluye que lo económico se considera uno de los más influyentes en los ajustes, existe un desconocimiento en la administración del dinero, aunque tienen ciertos insumos o herramientas los cuales han sido proporcionados por el nivel educativo o experiencias de vida previas. Pueden verse afectados a largo plazo si no toman las medidas necesarias en la actualidad, ya que el plan de vida no es solamente organizarse económicamente en el presente sino prever cómo va a solventar los planes venideros o algún imprevisto. Sin embargo aunque tengan ingresos diferentes no piensan permitir que este les afecte.

El nivel educativo alcanzado por los participantes representa un motivo de orgullo y placer por todo lo alcanzado en este ámbito. Podría decirse que esto es parte del legado que cada uno dejó. El cual es motivo de autorrealización. Por ende se rescata la importancia de la educación para la vivencia óptima de eventos como la jubilación.

Familia en esta fase juega un papel primordial, esencialmente en el apoyo para alcanzar todo lo planeado con anterioridad en el proyecto de vida.

En respuesta al tercer objetivo, identificamos que los ajustes pueden ocasionarse debido a situaciones esperadas o inesperadas, aunque existe un proyecto de vida previamente planificado siempre surgen imprevistos productos de la falta de preparación y del desconocimiento en lo que a la jubilación se refiere, lo que implica que deban reestructurar el proceso que tenían propuesto para cada plan pero siempre manteniendo la misma visión.

En cuanto al autoconocimiento es importante brindar los insumos necesarios para que los ajustes que desee hacer estén basados en lo que le gusta, le haga sentir bien, en sus posibilidades, en la realidad que vive. No es tarea del profesional decirle de forma directa que debe o no hacer, por ello es una intervención para que cada individuo por sí solo pueda realizarlo. Lo mismo sucede con el conocimiento del medio, se brinda soporte e información necesaria para que la persona logre identificar pros y contras del medio que le rodea para que posteriormente logre decidir de forma segura.

Las tareas de los proyectos de vida pueden ser consideradas para el ajuste no solo en la primer etapa de la jubilación sino también en las posteriores, en este aspecto evidentemente el profesional no debe dar una clase teórica al orientado (a) de cuáles son las tareas a tomar en consideración simplemente se debe reflejar y hacer consciente al individuo de que puede tomar en consideración para seguir restableciendo el proyecto de vida como valores a tomar en consideración, las actitudes que pueden ser beneficiosas. Además de lograr la concientización acerca de la importancia de basar todos los ajustes en el conocimiento e información.

El ser humano planifica diferentes proyectos de vida, al ser la jubilación una etapa que se vive en la adultez media y mayor, las personas se encuentran en edades maduras ya han cumplido con diferentes tareas normativas en consecuencia al pensar en la jubilación quieren dedicar este espacio para sí mismos. Los aspectos del proyecto de vida son parte del plan de vida y el profesional en Orientación debe centrarse en detectar cuáles son las necesidades a nivel afectivo, profesional y social que no ha logrado desarrollar a cabalidad con el fin de que dedique

parte del tiempo libre a satisfacerlas, de manera que se plantee a nivel personal como puede hacer para sentirse pleno.

De acuerdo con el quinto objetivo, la intervención orientadora en cuanto a la jubilación debe hacerse desde la preparación con por lo menos seis años de anterioridad hasta un año después de haberse jubilado, aunque se conoce que es un población de difícil acceso no implica que se deba dejar de lado sin dar ninguna clase de atención, de esta manera no solo se da un acompañamiento sino que se va a abarcar la principal problemática de desconocimiento que genera algunas dificultades para el desarrollo personal.

## **Recomendaciones**

### **A profesionales en Orientación**

Trabajar el tema de jubilación requiere de búsqueda de información actualizada en el que la Orientación debe incursionar más a profundidad y ser capaces de ofrecer conocimientos que sustenten un proyecto de vida que sea real, ejecutable y posible de realizar.

Los programas de preparación para la jubilación deberían ser replanteados, para que se aborden de manera integral por profesionales capacitados a cargo de impartir temas que les ayude a prepararse para vivir esta etapa, es decir abordarlos de manera interdisciplinaria por profesionales de la ciencias sociales como Orientación para abordar el área social, profesionales en conocimiento económico como profesionales de planificación económica para que con previo conocimiento conozcan pensión y las prestaciones que les corresponden.

Instar a los profesionales del área a investigar más acerca de este tema, debido a que los escritos que existen una gran parte es realizada por otras áreas y no por Orientación.

Existe una amplia variedad de temas en los cuales se puede incursionar, como lo es específicamente la vivencia de la jubilación según el rol de género. También pueden llevarse a cabo estudios con personas con varios años de haberse jubilado y así evidenciar si se continuó el ajuste o que pasa con el pasar de los años en el Proyecto de Vida.

Dar las herramientas necesarias para que cada persona próxima a jubilarse pueda reconocer cuál de los proyectos (social, afectivo, profesional) requiere mayor planificación y cuál se ajusta más a las necesidades otorgándoles por ende satisfacción., para que en esta etapa de jubilación puedan lograr por completo la autorrealización.

Brindar acompañamiento en todo el proceso de ajuste en cualquiera de las fases de la jubilación. En la primera debe colaborar con el jubilado para que logre disfrutar de esta nueva

condición sin perder de vista el objetivo esencial, adaptarse de forma adecuada a los emergentes que surgen, el nuevo rol social para evitar crisis en etapas posteriores.

Ayudar a identificar el sentido de vida en caso de que no tengan claridad a edades adultas, en el caso de tenerla es importante fomentar en la población el seguir manteniendo ese sentido o fuerza de propósito para los años venideros como personas jubiladas, este punto es fundamental ya que los proyectos de vida deben de planificarse y ajustarse al sentido de propósito del ser humano para mantener calidad de vida.

### **A personas en preparación a la jubilación**

Buscar apoyo profesional para reconocer el impacto social que causa dejar de ser persona trabajadora y por lo tanto identificar el nivel de importancia que se otorga al trabajo reconociendo que la jubilación es un periodo en el que no se deben dar grandes esfuerzos profesionales, delegando espacio a las generaciones más jóvenes.

Recibir intervención grupal para el núcleo familiar y prepararla con el fin que se conviertan en un factor protector y no un espacio en el que se puede sentir amenazado. Es importante para reconocer que todas las familias son diferentes varían según las normas, reglas, permeabilidad, circularidad por lo que un profesional de orientación debe brindar un acompañamiento a la persona jubilada identificando a su familia o las principales redes de apoyo para que reconozca a quienes pueden acudir.

### **A las personas jubiladas**

Crear conciencia acerca de la importancia de un adecuado proceso de ajuste, en el que se tenga conocimiento del surgimiento de imprevistos para evitar crisis futuras en esta etapa y realmente se puedan atender cada uno de los ajustes de la mejor manera

La mejor forma de combatir el desconocimiento es con información por lo cual tener algún tipo de preparación por medio de cursos, talleres o programas para la jubilación debe ser un requisito indispensable que debería de tener las diferentes operadoras de pensiones en nuestro país para otorgar la jubilación. Y también a los empleadores.

### **A la población lectora**

Esta cada vez más presente el reto de crear una cultura de oportunidad para la persona jubilada en el que se crean espacio educativos y recreativos que impulsen a mejorar la visión que se tiene de la persona jubilada, ya que además representa una responsabilidad por el crecimiento demográfico que estamos viviendo y va a aumentar.

### **A la División de Educación para el trabajo y Universidad Nacional**

Capacitar más a los futuros profesionales específicamente en el tema de la jubilación y todo lo que esta implica. Para tener un perfil que se ajuste más a la realidad que atraviesa esta población y por ende que se atienda la demanda que tiene la disciplina en estas temáticas.

Incentivar al estudiantado en crear nuevos temas de investigación que den respuesta a los vacíos que dejan los trabajos finales de graduación en cuanto a la jubilación y así mismo crear nuevas teorías que den respuestas.

Crear más programas formales y en coordinación con el estado donde se promueva una adecuada preparación para la prejubilación y sus etapas posteriores. Ya que es una temática vital a nivel de país o en la sociedad en general.

Buscar más enlaces dentro de la Universidad o fuera de ella, promoviendo la labor orientadora en la preparación a la jubilación. Considerar este tipo de trabajos como la base científica o teórica para la consolidación de convenios donde la disciplina tome fuerza y desempeñe un papel ante la jubilación en diversas instituciones.

En el departamento de Recursos Humanos de la Universidad Nacional, buscar proyección para la divulgación de la información de los cursos de preparación para la jubilación. Ya que por esta deficiencia estas cuatro personas no se enteraron de que esa opción existía y era muy valioso y necesario.

## Referencias

- Aignerren, M. (enero, 2002). La técnica de recolección de información mediante los grupos focales. *La sociología en sus escenarios*, 6(1), 1-32. Recuperado de <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/view/1611/1264>
- Aignerren, M. (2010). *Técnicas de medición por medio de escalas*. <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/viewFile/6552/6002>
- Alpízar, I. (2008). *Programa de acompañamiento Gerontológico para la adaptación de las personas jubiladas de la Universidad Nacional*. (Tesis de Maestría). Universidad de Costa Rica San José, Costa Rica.
- Álvarez, L., Hidalgo, L., Madrigal, C., Mena, A., Murcia, M. y Sanabria, C. (2007). *Caracterización de los profesionales afiliados y las profesionales afiliadas a la Asociación de Educadores Pensionados (ADEP) del Núcleo de San José: Aportes para la definición de estrategias de Orientación para resolver la jubilación de manera positiva*. (Seminario de Graduación de licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Amén, R. (2002). *Informe de Sistematización Sometido a la Consideración de la Comisión del Programa de Gerontología*. (Tesis de maestría). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Aragón, J. (1997) *Aprendamos a envejecer sanos* (4<sup>o</sup> ed.) México: COSTA-AMIC EDITORES, S.A.
- Barboza, A., Espinoza, S., Morán, M., Quesada, A., Vargas, S. y Zúñiga, J. (2014). *Rasgos de sentido de vida de un grupo de personas adultas mayores jubiladas de la asociación de pensionados del Instituto Nacional de Electricidad*. (Seminario de graduación de Licenciatura) Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica

- Barrantes, R (2013). *Investigación: Un camino al conocimiento. Un enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto*. Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia
- Blanco, M. (1996). *El significado del retiro laboral: Investigación y propuesta de intervención realizada en una institución del sistema Bancario Nacional*. (Tesis de licenciatura.) Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica
- Blocher, D y Biggs, D. (1986) *La psicología del counseling en medios comunitarios*. Barcelona: Herder.
- Bueno, B. y Bus, J. (2006). *Jubilación y tiempo libre en la vejez*. (Informe 65 portal de mayores) Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/bueno-jubilacion-01.pdf>
- Calzolaio, A. y Guerra, M. (1996). *Las expectativas de éxito de los trabajadores y las propiedades motivacionales del puesto de trabajo como predictoras del rendimiento laboral*. (Tesis de licenciatura).Universidad católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela. Recuperada de <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAK5240.pdf>
- Capoy, T. y Gomes, E. (2015). *Técnicas e instrumentos cualitativos de recogida de datos*. En. Pantoja, A (coord.) Manual básico para la realización de tesinas, tesis y trabajos de investigación. (pp.273-300). España: Editorial EOS
- Camp, C., Feldman, R., Sterns, H., Papalia, D. (2009) *Desarrollo del adulto y vejez*. (Cap.6). Distrito Federal, México: McGraw-Hill/ Interamericana editores, S.A de C.V
- Campos, C., Contreras, E. y Rodríguez, M. (1998). *Preparación para la jubilación en la empresa privada: DEMASA*. (Tesis de Licenciatura).Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

- Casullo, M. (2003). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Chaves, D., Frídas, D., Mata, A., Monge., M. y Rodríguez, A. (1981). *Elaboración de un manual para la enseñanza del proceso de toma de decisiones en la situación de orientación en tercer ciclo y educación diversificada*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Chinchilla, S. (2017). Costa Rica presenta leve mejoría en medición de esperanza de vida e ingresos. *La Nación*. Recuperado de: <https://www.nacion.com/el-pais/politica/costa-rica-presenta-leve-mejoria-en-medicion-de-esperanza-de-vida-e-ingresos/N25BOWYHNVGVMUTSIJ2MMYWHQ/story/>
- Ciano, M. y Gavilán, M. (2010). Elaboración de proyectos en adultos mayores: aportes de la Orientación. *Revista orientación y sociedad*, 10(1), 109-121. Recuperado de [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.4758/pr.4758.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.4758/pr.4758.pdf)
- Cruz, R. (2007). *El retiro laboral y ajuste a la jubilación: de hombre y mujeres en la mediana edad*. (Tesis de maestría). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- De Miguel, A. (2005). *El arte de envejecer*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, S.L
- D'Ángelo, O. (2003). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Revista internacional crecemos*. 6(1), 1-31. Recuperado de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20150429033758/07D050.pdf>
- Diccionario de la Real Academia Española (2018). Definición de *factor*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=HTiXnHN>
- Diccionario de la Real Academia Española (2018). Definición de *endógeno*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=FDtNTM4>

- Fachelí, S. (2009). *Nuevo modelo de estratificación social y nuevo instrumento para su medición. El caso Argentino*. (Tesis doctoral). Universidad autónoma de Barcelona, España. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/handle/10803/5149>;
- Fernández, A y Monge H. (2010). *Proyecto de vida ante la jubilación de un grupo de hombres y mujeres del Instituto Costarricense de Electricidad*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica de Costa Rica, San José Costa Rica
- Fernández, S. (2015). *Características de personalidad, estrategias de afrontamiento y calidad de vida en patología dual*. (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona, España. Recuperado de: [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/400879/SFM\\_TESIS.pdf?sequence=3](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/400879/SFM_TESIS.pdf?sequence=3)
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona. Editorial Herder. Recuperado de <http://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2014/12/doctrina39454.pdf>
- Garcés, E y Madrid, A. (enero, 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. *Revista Anales en psicología*. 16(1), 87-99. Recuperado de: [http://www.um.es/analesps/v16/v16\\_1/09-99\\_05garcesJub.PDF](http://www.um.es/analesps/v16/v16_1/09-99_05garcesJub.PDF)
- García, C. (2011). *La felicidad como proyecto de vida*. (cap.2). México: Editorial Trillas, S.A de C.V.
- Gavilán, M. (2006). *La transformación de la orientación vocacional*. Santa fe, Argentina: Homo Sapiens Ediciones.
- Gobierno de España (2016). *Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores*. Recuperado de [http://www.ciudadesamigables.imsero.es/ccaa\\_01/docum\\_enlaces/index.ht](http://www.ciudadesamigables.imsero.es/ccaa_01/docum_enlaces/index.ht)

- González, J. (2003). *Orientación profesional*. Recuperado de <http://www.editorial-club-universitario.es/pdf/406.pdf>
- González, M y Jiménez, J. (2011). *El proceso de readecuación del Proyecto de Vida de cinco pacientes en condiciones de vida limitada de la clínica del dolor y cuidados paliativos de Belén en el año 2010*. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica
- Guzmán, R. y Osorio, M. (2002). *Carpeta de orientación educativa 2*. México, D.F. Editorial Edere, S.
- Hermida, P. Tartaglini, M. y Stefani, D. (noviembre, 2014) Redes de Apoyo Social en la Vejez y su Relación con la Actitud hacia la Jubilación. *Revista Argentina de Clínica Psicológica* 23(3) 209-218. Recuperado de [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/7878/CONICET\\_Digital\\_Nro.9938.pdf?sequence=1&isAllowed](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/7878/CONICET_Digital_Nro.9938.pdf?sequence=1&isAllowed)
- Hernández, G. (marzo, 2009). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Revistas científicas complutenses*, 27(2), 63-81 Recuperado de: <http://revistas.ucm.es/index.php/CRLA/article/view/CRLA0909220063A/3222>
- Hernández, G. (2010). La prejubilación y su repercusión en la familia. *Dialnet*. 95-112. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3293145>
- Hernández, Z. (enero-junio, 2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Revista psicología y salud*, 16(01), 103-110 Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/291/29116112.pdf>
- Hernández, R. Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Distrito Federal. México: McGRAW- Hill interamericana de México, S.A. Herrero, J. Cuesta, M. (2009). Introducción al muestreo. Santiago. Chile: Universidad Andrés Bello.

- Herrero, J. y Cuesta, M. (2009). *Introducción al muestreo*. Santiago. Chile: Universidad Andrés Bello.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (Mayo, 2012) *X Censo nacional de población y VI de vivienda 2011, Resultados generales*. San José Costa Rica. Recuperado de [https://www.cipacdh.org/pdf/Resultados\\_Generales\\_Censo\\_2011.pdf](https://www.cipacdh.org/pdf/Resultados_Generales_Censo_2011.pdf)
- Jiménez, F. y Arguedas I. (julio-diciembre, 2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*. 4(2), 1-28. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/447/44740205.pdf>
- Jiménez, J. y González, M. (2010) *El proceso de readecuación del proyecto de vida en cinco pacientes en condición de vida limitada de la clínica del control del dolor y cuidados paliativos de belén en el año 2010*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Jiménez, E. (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. *Revista MEDISAN*. 12(2), 1-4. Recuperado de [http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol12\\_2\\_08/san09208.pdf](http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol12_2_08/san09208.pdf)
- Krzemien, D., Richard's, M. y Ayelén, M. (2018) *Conocimiento experto y autorregulación en adultos mayores jubilados profesionales y no profesionales*. *Redalyc*. 36(2), 331-344. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4793>
- Leiva, P. (2009). *Construcción de proyecto de vida en los jóvenes: Desafíos para la formación profesional*. Trabajo presentado en la Universidad Tecnológica Metropolitana. Chile. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/gabysuskind/construccion-de-proyecto-de-vida-en-los-jvenes-desafio-para-la-formacion>
- Lugli, Z. (marzo-noviembre, 2011). Autoeficacia y locus de control: variables predictores de la autorregulación del peso en personas obesas. *Revista Pensamiento psicológico*. 9(17), 43-56. Recuperado de:

<http://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/155/461>

- Luján, I. y González, E. (2013). Apoyo de la familia en el tránsito a la jubilación. *INFAD Revista de Psicología*. 2(1), 287-296. Recuperado de: [http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/5808/0214-9877\\_2013\\_1\\_2\\_287.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/5808/0214-9877_2013_1_2_287.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Marín, A. (2014). *¿Y qué sigue después de la jubilación?* (Tesina para Diplomado). Asociación Mexicana de Tanatología A.C, Distrito Federal, México. Recuperado de <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/162%20Y%20que%20sigue.pdf>
- Marín, A. Hernández, E. y Flores, J. (Enero-Julio, 2016). Metodología para el análisis de datos cualitativos en investigaciones orientadas al aprovechamiento de fuentes renovables de energía. *REVISTA* 1(1), 1-16. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/327755153\\_METODOLOGIA\\_PARA\\_EL\\_ANALISIS\\_DE\\_DATOS\\_CUALITATIVOS\\_EN\\_INVESTIGACIONES\\_ORIENTADAS\\_AL\\_APROVECHAMIENTO\\_DE\\_FUENTES\\_RENOVABLES\\_DE\\_ENERGIA](https://www.researchgate.net/publication/327755153_METODOLOGIA_PARA_EL_ANALISIS_DE_DATOS_CUALITATIVOS_EN_INVESTIGACIONES_ORIENTADAS_AL_APROVECHAMIENTO_DE_FUENTES_RENOVABLES_DE_ENERGIA)
- Martínez, M. (2006). Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*. 5 (15) 1-15. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/305/30517306009.pdf>
- Mata, A. (1993). *Identificación de los factores personales y ambientales que facilitan el ajuste de la persona a la jubilación*. (Tesis de Maestría). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Mejía, C., Prieto, C. y Posada, L. (2012). *El proyecto de vida. Desde el Desarrollo de la Sexualidad Humana*. España: editorial académica española.

Meza, M. y Marveya, E. (diciembre, 2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y educadores*. 11(2) 179-190. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v11n2/v11n2a11.pdf>

Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. (2016). *COSTA RICA: Estado de las pensiones. Régimen invalidez, vejez y muerte*. Recuperado de: [https://documentos.mideplan.go.cr/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/16147a4a-ad31-4e9d-8393-eb8bb96175e7/COSTA\\_RICA\\_ESTADO\\_DE\\_LAS\\_PENSIONES\\_REGIMEN\\_IVM.pdf?guest=true](https://documentos.mideplan.go.cr/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/16147a4a-ad31-4e9d-8393-eb8bb96175e7/COSTA_RICA_ESTADO_DE_LAS_PENSIONES_REGIMEN_IVM.pdf?guest=true)

Molina, H. (junio, 2000). *Establecimiento de metas, comportamiento y diseño. Estudios gerenciales*. 16(75) 23-33. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-59232000000200002&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-59232000000200002&script=sci_arttext&tlng=en)

Moragas, R. (2004) *Gerontología social. Envejecimiento y calidad de vida*. (3° reimp.) España Hereder editorial.

Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*. 23 (2) 153-170. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>

Papalia, D., Sterns, H. y Camp, C. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. (3° ed.) México: Mc Graw Hill.

Pereira, M. (1998). *Orientación Educativa*. San José. Costa Rica. EUNED

Porto, J. y Gardey, A. (2009). Definición de *factor*. Recuperado de <https://definicion.de/factor/>

- Quintana, A. y Montgomery, W. (2006). *Psicología: Tópicos de actualidad*. Recuperado de [http://cienciassociales.webcindario.com/PDF/Cualitativa/Inv\\_quintana.pdf](http://cienciassociales.webcindario.com/PDF/Cualitativa/Inv_quintana.pdf)
- Ramírez, M. (2011). *Diseño de un programa de preparación para la jubilación de las y los funcionarios de la dirección general de servicio civil*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Ramón, G. y Fonseca, Y (1997) *Factores sociales que inciden en el sistema familiar como producto de la jubilación*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Robas, E. (2005). *Algunas consideraciones teóricas y prácticas sobre el proyecto educativo de grupo. El trabajo independiente sus formas de realización*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Rodríguez, O. (2003). *Características y perspectivas de la población trabajadora jubilada y próxima a jubilarse del Instituto Tecnológico de Costa Rica*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Fidélitas, San José, Costa Rica.
- Rodríguez, R. (mayo, 2006). ¿Cuál es el proyecto de vida de los adultos jubilados? Un estudio descriptivo. *Revista PsicoPediaHoy*. 8(5). Recuperado de <http://psicopediahoy.com/proyecto-de-vida-adultos-jubilados/>
- Saldívar, A., Díaz, R., Reyes, N., Armenta, C., López, F., Moreno, M., Romero, A., Hernández, J. y Domínguez, M. (2015). Roles de Género y Diversidad: Validación de una Escala en Varios Contextos Culturales. *Revista Acta de investigación psicológica*. 5(3), 2124-2147. Recuperado de: [http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas\\_ip/2015/articulos\\_c/Acta\\_Inv\\_Psicol\\_2015\\_5\(3\)\\_2124\\_2147\\_Roles\\_de\\_Genero\\_y\\_Diversidad.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2015/articulos_c/Acta_Inv_Psicol_2015_5(3)_2124_2147_Roles_de_Genero_y_Diversidad.pdf)
- Sánchez, C. (2000). *Gerontología Social*. Buenos Aires, Espacio editorial

Sánchez, C. (2005). *Gerontología Social*. Buenos Aires, Espacio editorial

Sánchez, M. (enero-marzo, 2011). *Género y vejez una mirada distinta a un problema en común. Ciencia*. Recuperado de:  
[https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/62\\_1/PDF/08\\_Genero.pdf](https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/62_1/PDF/08_Genero.pdf)

Sampieri, R., Fernández. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6° ed.). México: McGraw Hill editores.

Seelbach, G. (2013). *Teorías de la personalidad*. Recuperado de:  
[www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Psicologia/Teorias\\_de\\_la\\_personalidad.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Psicologia/Teorias_de_la_personalidad.pdf)

Sirlin, C. (julio- septiembre, 2007). La jubilación como situación de cambio: La preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. *Asesoría General en Seguridad Social*. 16 (1), 47-73. Recuperado de  
<http://www.bps.gub.uy/bps/file/1671/1/la-jubilacion-como-situacion-de-cambio.-c.-sirlin.pdf>

Superintendencia de Pensiones (2016). *Memoria institucional 16, por el futuro que todos merecemos*. Recuperado de <https://www.supen.fi.cr/PortalSUPEN-TemaPrincipal-theme/visor/web/viewer.html?file=/documents/10179/515534/Memoria+institucional+2016>

Terán, G. (2006). *El proyecto de investigación: cómo elaborar*. Recuperado de:  
[http://www.academia.edu/31001664/PAPEL\\_DE\\_TRABAJO\\_UNO\\_PARADIGMAS\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION](http://www.academia.edu/31001664/PAPEL_DE_TRABAJO_UNO_PARADIGMAS_DE_LA_INVESTIGACION)

Torres, M. (31, enero, 2018). Orientación psicológica en procesos de jubilación. *Psicología-Online*. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/jubilacion.shtml>

Undurraga, C. (2011). *Psicología del adulto de la conquista del mundo a la conquista de sí mismo*. Recuperado de <http://www.digitaliapublishing.com.una.idm.oclc.org/visor/15179>

Valdés, A. (2007). *Familia y desarrollo: intervenciones en terapia familiar*. Mexico: El manual moderno

Valencia, T. (2009). La vivencia de la jubilación en la construcción de la identidad masculina en dos varones usuarios del EBAIS de Granadilla. Estudios de caso. (Tesis de Licenciatura) Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

## Apéndices

### Apéndice A

#### Consentimiento informado

Universidad Nacional  
División de Educación para el Trabajo  
Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN DE LA TESIS TITULADA:

Factores endógenos y exógenos que intervienen en el proceso de ajuste, del Proyecto de vida de cuatro personas en la primera fase de jubilación durante el 2018

Nombre de las investigadoras: Yuri Sánchez Calderón y Ericka Astúa Porras

1. Propósito del estudio: esta investigación tiene como propósito, Analizar el proceso de ajuste del Proyecto de Vida de cuatro personas en la primera fase de jubilación, a partir de los factores endógenos y exógenos para favorecer dicha transición en el año 2018
2. Si acepta participar en este estudio, se realizará lo siguiente:  
Una entrevista en Profundidad, la cual contiene preguntas acerca del proceso que ha vivido ahora que es una persona jubilada, su relato en esta experiencia  
También se llevarán a cabo una sesión de grupo focal en donde van a participar personas ya jubiladas.
3. No existe ningún tipo de riesgo para mí como participante. Como resultado de mi participación en este estudio, no obtendré ningún beneficio directo. Además, con mi participación es posible que las investigadoras aprendan más acerca del tema de jubilación y Proyecto de Vida.
4. Si quisiera más información para tener certeza que la investigación es verídica, se puede comunicar con la tutora de las investigadoras de este tema, la cual es conocedora del proceso que se está llevando en todo momento. La misma es la Dra. Maribel León Fernández, académica del Centro de Estudios Generales y Coordinadora del Programa

de Atención Integral para la Persona Adulta Mayor, cuyo número de teléfono es 2277-3816 o 2277-3308

5. Recibiré una copia de este consentimiento para mi uso personal y como respaldo ante cualquier inquietud
6. Mi participación en este estudio será voluntaria. Tengo derecho a negarme a contestar alguna pregunta o de retirarse del estudio posteriormente sin que tenga consecuencias negativas.
7. Mi participación en este estudio es confidencial. Los resultados serán expuestos bajo un seudónimo en la impresión de la tesis, además es posible que puedan aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de manera anónima.
8. No perderé ningún derecho legal por firmar este documento, únicamente se especifican las pautas a seguir

#### CONSENTIMIENTO PERSONAL

Yo \_\_\_\_\_ he leído, o se me ha leído, toda la información descrita en este consentimiento antes de firmar. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. También he sido informado sobre el carácter de confidencialidad y de protección a mi vida privada que tiene esta investigación. Por lo tanto, accedo a participar en esta investigación.

\_\_\_\_\_  
Firma y cédula del participante

\_\_\_\_\_  
Firma y cédula de las investigadoras que solicitan el consentimiento

\_\_\_\_\_  
Yuri Sánchez Calderón

\_\_\_\_\_  
Ericka Astúa Porras

Fecha: \_\_\_\_\_

## *Apéndice B*

### **Entrevista semiestructurada**

Universidad Nacional  
 División de Educación para el Trabajo  
 Centro de Investigación y Docencia en Educación

#### Guía de entrevista

La siguiente entrevista estructurada tiene como objetivo determinar los factores del proyecto de vida en las personas jubiladas. La misma se realiza en 2 sesiones.

La información obtenida se maneja bajo el principio de confidencialidad, ya que su único fin es investigar de la temática en la población participante. Se agradece la colaboración, ya que es indispensable para llevar a cabo el proyecto.

#### I Parte Factores endógenos (Personalidad, Actitud, Metas, Sentido de propósito)

1. ¿Tiene control sobre su vida y lo que sucede en ella? ¿Cómo se siente ante ello?
2. ¿Qué motivos incidieron en la decisión de jubilarse?
3. ¿Cuáles son sus metas actuales a corto mediano y largo plazo?
4. ¿Cuáles son las principales razones que limitan y/o fortalecer las posibilidades de lograr alcanzar sus aspiraciones?
5. ¿Usted tenía un sentido de propósito antes de la jubilación, cuál es?
6. ¿Ahora que está jubilado lo mantiene?

#### II Parte Factores exógenos (Económico, Educativo y Familia)

7. ¿Ha cambiado su situación económica ahora que se jubiló?
8. ¿Cuál es la relación entre ingresos y lo que desea realizar?
9. ¿De qué manera ha influido su nivel educativo para vivir esta etapa de la jubilación?
10. ¿De qué manera su familia, o amistades le apoyan a lograr los ajustes del proyecto de vida?

11. ¿Cómo ha incidido la jubilación en las relaciones familiares o con allegados?
12. ¿Considera usted que el acompañamiento del profesional en orientación le facilita su proceso de adaptación a la jubilación

### III Parte Proyecto de vida

13. ¿Qué es para usted proyecto de vida?
14. ¿Cómo se preparó para los ajustes del proyecto de vida?
15. ¿Qué ajustes ha realizado en su proyecto de vida a partir de la jubilación?
16. ¿Planificó alguna actividad la cual le haga sentirse activo en la etapa que se encuentra actualmente?
17. ¿Cuál es el rol que tiene dentro de su comunidad?
18. Está interesado(a) en plantear un proyecto social
19. ¿Cuáles son los valores que toma en cuenta para ajustar su proyecto de vida?
20. ¿Cómo identifica usted que debe realizar cambios en su vida?
21. ¿Cuáles recursos externos cuenta para realizar cambios en torno a su proyecto de vida?
22. ¿Qué significado tiene para usted tomar decisiones?

Muchas gracias por su tiempo

## *Apéndice C*

### **Guía de preguntas para el grupo focal**

Universidad Nacional

División de Educación para el Trabajo

Centro de Investigación y Docencia en Educación

Las siguientes preguntas tienen como objetivo determinar conocer de manera grupal la forma en que las personas jubiladas viven esta etapa.

La información obtenida se maneja bajo el principio de confidencialidad, ya que su único fin es investigar de la temática en la población participante. Se agradece la colaboración, ya que es indispensable para llevar a cabo el proyecto.

1. ¿Cuáles han sido los cambios más significativos que vive como jubilado?
2. ¿Qué pasa si las cosas no me suceden como las espera?
3. ¿Cuánto tiempo piensan que deben esperar para iniciar el cumplimiento de metas futuras?
4. ¿En ese tiempo espera haber logrado lo propuesta?
5. ¿Qué intencionalidad lo motiva a llegar hasta ahí?
6. ¿De qué manera cree que su personalidad ha influido en esta nueva etapa?
7. ¿Con cuál de estas frases se identifica?  
 Me siento feliz con la jubilación, y poseo control con el trato a los demás  
 No me siento amenazado por la jubilación y puedo adaptarme fácilmente  
 Cuento con mayor autoestima y menos relaciones de estrés ante cambios como jubilado
8. ¿Considera usted que su vivencia jubilación sin haber realizado estudios universitarios sería igual a la que vive ahorita?
9. ¿Qué cambios ha realizado a su rutina, desde su jubilación?
10. ¿Qué factores le serían de apoyo en caso de que no pueda lograr lo que desea en su proyecto de vida ahora como jubilado?
11. ¿Cuáles valores consideran importantes para realizar ajustes al proyecto de vida?
12. ¿Considera que el autoconocimiento es importante es esta etapa de jubilación? ¿Por qué?