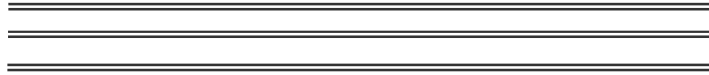




**UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DEL ESTADO
DE PUEBLA.**



Vicerrectoría de Posgrados e Investigación.

Decanato de Artes y Humanidades.

*“Factores psicosociales en la transición a la jubilación en
colaboradores universitarios”*

**Proyecto recepcional para obtener el grado de
Maestría en Psicología del Trabajo y de las Organizaciones.**

Presenta:

Lic. Catalina Rivera Fosado.

Director de Tesis:

Dra. Karina Cerezo Huerta.

Puebla, Pue.

Octubre 2022.



UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyła**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de textos, imágenes, gráficas, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



**UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DEL ESTADO DE
PUEBLA**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL TRABAJO Y DE LAS
ORGANIZACIONES**

ASUNTO: LIBERACIÓN DE TESIS

**DRA. ANA MARÍA ALEJANDRA HERRERA ESPINOSA
DIRECTORA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE ARTES Y HUMANIDADES**

La que suscribe, la Dra. Karina Cerezo Huerta, hace de su conocimiento que el documento denominado "Factores psicosociales en la transición a la jubilación en colaboradores universitarios".

Presentado por la C. Catalina Rivera Fosado, ID 3455118 y Matrícula 44200342.

Se encuentra listo para su defensa en examen profesional.

Señalo que los lectores, la Dra. Xóchitl Velasco López y la Mtra. Ariadna Marcela Vicencio González, han revisado y avalan los ajustes pertinentes para que se pueda presentar en la fecha asignada por la dirección el examen profesional.

Sin otro particular, reitero mis atenciones.

"LA CULTURA AL SERVICIO DEL PUEBLO"

Dra. Xóchitl Velasco López

Dra. Karina Cerezo
Huerta

Mtra. Ariadna
Marcela Vicencio
González

Puebla, Puebla a 25 de octubre de 2022.

Dra. Ana María Herrera Espinosa

Directora Académica
Facultad de Psicología UPAEP
PRESENTE.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Por el presente documento, la alumna: CATALINA RIVERA FOSADO con ID: 3455118 que cursa actualmente la Maestría en Psicología del Trabajo y las Organizaciones:

Ha elaborado el Proyecto de Tesis: Factores psicosociales en la transición a la jubilación en colaboradores universitarios. Declaro que el presente trabajo ha sido íntegramente elaborado por mí y que en él no existe plagio de ninguna naturaleza, en especial de otro Proyecto o trabajo de tesis o similar presentado por cualquier persona ante cualquier entidad educativa.

Dejo expresa constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo, por lo que no he asumido como mías las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos o en Internet.

Asimismo, afirmo que he leído el documento de tesis en su totalidad y estoy plenamente consciente de todo su contenido.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a lo dispuesto por las normas académicas de esta Institución.

ALUMNA



Lic. Catalina Rivera Fosado

DIRECTORA DE TESIS



Dra. Karina Cerezo Huerta

Dedicatoria Especial

Para mamá, quien nunca dudo, ni un poquito, en que lo lograría

Para mis abuelitos Meli y Cata

Dedicatorias

A mis abuelitos, Meli y Cata, por su amor, gentileza, consejos y comprensión, por ser parte de este proyecto y de mi razón de superación, gracias por contribuir en la persona que ahora soy.

A mamá y papá, por tener siempre su apoyo incondicional, por tejer para mí las alas más grandes y bonitas del mundo, y a la par de ello, enseñarme a volar.

A José María, mi hermano, compañero de vida y mejor amigo, porque siempre seremos parte de todos los sueños y metas que encontraremos a lo largo de la vida.

A Kenai y a Bella

Agradecimientos

Agradezco al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología y a la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, a mis profesores y en especial a la Dra. Karina Cerezo Huerta, principal colaboradora durante todo este proceso, quien con su dirección, paciencia, conocimiento y enseñanza permitió el desarrollo de este trabajo.

Resumen

En este trabajo se analiza la relación que existe entre los factores psicosociales, las dimensiones económica, laboral, de familia y amigos, y de salud física y mental, y la transición a la jubilación de los colaboradores universitarios.

Se aplicó un diseño mixto dex-plex cuantitativo-cualitativo en la cual participaron 96 colaboradores que se encuentran jubilados o en el proceso de jubilación de una universidad privada en el Estado de Puebla.

Se diseñó un instrumento para determinar cuáles son los factores psicosociales que influyen en el proceso de jubilación, se aplicó y de acuerdo con los datos obtenidos se elaboró una entrevista semiestructurada para que los participantes tuvieran la posibilidad de externar su opinión referente a dicho proceso. Los resultados evidencian que existe una estrecha relación entre los factores psicosociales, las dimensiones anteriormente señaladas, y la transición a la jubilación.

Abstract

In this work the relationship that exists between psychosocial factors, (the dimensions related to economy, work, family and friends, and mental and physical health) and the transition to retirement for university workers was analyzed.

A dex-plis quantitative and qualitative design was applied, in which 96 retired and in process of retirement workers of a private university in Puebla state participated. An instrument was designed to determine which psychosocial factors influence the retirement process, it was applied and with the gathered data a semi structured interview was elaborated so the participants could have the opportunity to express their opinion about the retirement process. The results showed that there's a close relationship between the psychosocial factors, the previously mentioned dimensions, and the retirement transition.

Índice

CAPÍTULO 1.....	1
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. OBJETIVOS	4
1.2.1. <i>Objetivo general</i>	4
1.2.1.1. <i>Objetivo particular I</i>	4
1.2.1.2. <i>Objetivos específicos</i>	4
1.2.2. <i>Objetivo particular II</i>	5
1.2.2.1. <i>Objetivos específicos</i>	5
1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	5
1.4. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	7
1.5. HIPÓTESIS DE TRABAJO	7
1.5.1 <i>Hipótesis Nula</i>	7
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. ENVEJECIMIENTO.....	8
2.2. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO: JUBILACIÓN	11
2.3. FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS A LA JUBILACIÓN	16
2.3.1. <i>Indicador económico</i>	21
2.3.2 <i>Indicador salud</i>	23
2.3.2.1 <i>Salud Física</i>	24
2.3.2.2 <i>Salud Mental</i>	25
2.3.3 <i>Indicador Familia y Amigos</i>	25
2.3.4 <i>Indicador Laboral</i>	26
2.4. ETAPAS DE LA JUBILACIÓN	27
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA	30

3.1 ALCANCE DEL ESTUDIO	30
3.2 TIPO DE ESTUDIO Y DISEÑO	30
3.3 PARTICIPANTES.....	31
3.3.1 Muestreo 31	
3.3.1.1 Fase Cuantitativa	31
3.3.1.2 Fase Cualitativa	32
3.4 INSTRUMENTOS	32
3.4.1 Fase Cuantitativa	32
3.4.2 Fase Cualitativa.....	41
3.5 ASPECTOS ÉTICOS	43
CAPÍTULO 4. RESULTADOS	45
4.1 FASE CUANTITATIVA	45
4.1.1 Análisis descriptivo.....	45
4.1.2 Análisis de fiabilidad	46
4.2 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	53
4.3 INVESTIGACIÓN CUALITATIVA	53
4.3.1 Conclusiones Investigación Cualitativa	58
4.5 RELACIÓN ENTRE DIMENSIONES	59
5. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN.....	60
5.1 DISCUSIÓN CON AUTORES	60
5.2 CONCLUSIONES RELATIVAS AL OBJETIVO GENERAL	62
5.3 CONCLUSIONES RELATIVAS A LOS OBJETIVOS PARTICULARES Y ESPECÍFICOS	62
5.4 APORTACIONES ORIGINALES.....	63
5.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN PLANTEADA.....	64
5.6 RECOMENDACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.....	64

BIBLIOGRAFÍA	66
ANEXOS	70

Índice de Figuras

<i>Figura 1 Proceso de Envejecimiento y Factores Psicosociales</i>	<i>10</i>
<i>Figura 2 Jubilación como Proceso</i>	<i>13</i>
<i>Figura 3 Modelo de Interrelación de los Factores Psicosociales</i>	<i>20</i>
<i>Figura 4 Dimensión Salud Física y Mental</i>	<i>55</i>
<i>Figura 5 Dimensión Laboral.....</i>	<i>56</i>
<i>Figura 6 Dimensión Económica</i>	<i>57</i>
<i>Figura 7 Dimensión Familia y Amigos</i>	<i>58</i>

Índice de Tablas

<i>Tabla 1 Dimensiones de los Factores Psicosociales</i>	33
<i>Tabla 2 Dimensiones de los Factores Psicosociales (Continuación)</i>	34
<i>Tabla 3 Ítems Factores Psicosociales</i>	35
<i>Tabla 4 Ítems Factores Psicosociales (Continuación)</i>	36
<i>Tabla 5 Ítems Factores Psicosociales (Continuación)</i>	37
<i>Tabla 6 Descripción de los Expertos que evaluaron el Instrumento</i>	38
<i>Tabla 7 Coeficiente de Validez de los Ítems del Instrumento</i>	39
<i>Tabla 8 Coeficiente de Validez de los Ítems del Instrumento (Continuación)</i>	40
<i>Tabla 9 Coeficiente de Validez de los Ítems del Instrumento (Continuación)</i>	41
<i>Tabla 10 Valores de Concordancia</i>	41
<i>Tabla 11 Preguntas Análisis Cualitativo</i>	43
<i>Tabla 12 Características Sociodemográficas de los Participantes</i>	45
<i>Tabla 13 Características Sociodemográficas de los Participantes (Continuación)</i>	46
<i>Tabla 14 Dimensión Económica</i>	47
<i>Tabla 15 Dimensión Económica (Continuación)</i>	48
<i>Tabla 16 Dimensión Salud Física</i>	49
<i>Tabla 17 Dimensión Salud Mental</i>	50
<i>Tabla 18 Dimensión Familia y Amigos</i>	51
<i>Tabla 19 Dimensión Laboral</i>	52
<i>Tabla 20 Categorías Centrales</i>	54

Capítulo 1

1.1.Planteamiento del problema.

En la vida todo es cambio, atravesamos por diferentes etapas, cada una con sus particularidades, limitaciones y especificaciones, lo anterior determinado en la mayoría de los casos por la edad cronológica y ciertos eventos, como lo es el trabajo, mismo que no solamente es una estrategia de supervivencia económica sino una estructura que determina el rol social de las personas, el estatus, el ritmo de vida y las actividades cotidianas. La jubilación es otro suceso importante para las personas, no es solamente la ruptura de la actividad laboral, lleva consigo cambios personales y sociales que afectan no solo al jubilado sino también a su familia y a su entorno social.

De acuerdo con Rodríguez (2006), la jubilación implica la modificación de los ingresos, del ritmo de vida, costumbres y rutina. Hay una notable disponibilidad de tiempo, por lo que dicha ruptura deberá acompañarse de un proceso de adaptación, antes, durante y posterior a la jubilación, para evitar posibles afectaciones físicas y/o psicológicas que pudieran presentarse. Partiendo de lo anterior y tomando una perspectiva psicosocial, podemos afirmar que la jubilación es una nueva realidad que conlleva una transformación de la experiencia vital y un cambio significativo que afecta a la persona en todos sus aspectos.

La posibilidad de una mejor adaptación al retiro laboral está supeditada a factores psicosociales, mismos que son susceptibles de provocar daños en la salud de los colaboradores, también debe hacerse mención que pueden influir positivamente en la

satisfacción, de ahí la importancia de indagar sobre la relación que existen en la transición a la jubilación.

El tema de la jubilación y su preparación toma cada vez más importancia debido a que la tasa de crecimiento demográfico de los adultos mayores va en aumento, incluso más que la de cualquier otro grupo de edad. De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Geografía Estadística e Informática (INEGI), en 2018 cada segundo dos personas cumplían 60 años, es decir, al año, casi 58 millones de personas llegan a los 60 años.

El proceso de envejecimiento en México y otros países latinoamericanos se ha dado de una manera muy rápida, por ejemplo, en México, en el año 2000 la población eran adultos de 60 años o más era tan solo del 7.3%, para el año 2010 aumento 1.7%, es decir, 9% de la población eran adultos mayores, finalmente para el año 2020 excedía el 12 por ciento de la población. Hay más de 15 millones de personas residentes en México que tienen 60 años y más. El INEGI (2018) destacó que la población adulta tiene una esperanza de vida de 75.3, por lo que el peso relativo de los adultos mayores adquiere una mayor relevancia en la estructura por edad. De continuar esta tendencia, para el año 2050 habrá 32.4 millones de adultos mayores que supondrán el 21.5% de la población, esto es un cambio demográfico importante.

El cambio demográfico y la tendencia internacional al envejecimiento de la población (Albala et al., 2005; Cardona & Peláez, 2012; Chesnais, 1990; Coina, 2018) han generado una transformación radical en los patrones de organización y funcionamiento de la sociedad en distintos sectores, uno de ellos el educativo. La jubilación de los colaboradores universitarios es un acontecimiento importante que produce transformaciones significativas en la institución de la que forma parte, influye en los

valores, tradiciones y formas de la identidad individual y colectiva. Por lo general, para los colaboradores universitarios la jubilación llega en la etapa de la vejez, es un derecho que adquieren al cumplir con una serie de requisitos, pero principalmente por un determinado número de años de servicio, que varía de una institución a otra.

Por poner un ejemplo, en México, conforme con los resultados de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE, 2019), revelan que, en el año 2003, un total de 231 558 personas estaban ocupadas como docentes de enseñanza de nivel superior, para el año 2019 el aumento fue significativo, México contaba con un total de 414,408 docentes universitarios, estos últimos tienen una edad promedio de 47 años. La mayor proporción se encuentra entre los 40 y 49 años (28%), seguido por el grupo de 50 a 59 años (26%), mientras que 17% lo representan quienes tienen 60 y más años.

Como resultado del aumento de la tasa de crecimiento, la jubilación pasó de comprender el 3% de la esperanza de vida de una persona a hoy representar un 20%, es posible que con el pasar de los años aumente el número de docentes jubilados, tal y como lo expresa García (2015), que dice “los resultados de la proyección arrojan que el número de posibles maestros pensionados aumentaría 579% de 2015 a 2025, creciendo a una tasa de 21.5% promedio por año”.

La jubilación conlleva cambios psicosociales importantes. Los factores psicosociales de acuerdo con la Nota Técnica de Prevención (NTP) 443 son aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido de trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o la salud del trabajador, como al desarrollo del trabajo.

Keyes, Shmotkin y Ryff (2002), afirman que la jubilación es una experiencia positiva, oportuna para disfrutar el tiempo libre y terminar con los compromisos laborales.

Por tal motivo, esta investigación trata de dar respuesta a como perciben los docentes universitarios los factores psicosociales en la transición a la jubilación.

1.2.Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Evaluar la relación entre los factores asociados a la transición a la jubilación que están presentes en personal universitario, mediante la validación de un instrumento elaborado exprofeso para su medición y la realización de *focus groups* que permitan profundizar el estudio de la satisfacción de los participantes en su proceso de transición a la jubilación.

1.2.1.1.Objetivo particular I

Diseñar un instrumento para identificar los factores psicosociales que afectan el proceso de jubilación.

1.2.1.2.Objetivos específicos

- Plantear la definición conceptual de los factores psicosociales de la jubilación.
- Identificar los indicadores de los factores psicosociales de la jubilación.
- Elaborar los reactivos de cada indicador de los factores psicosociales.
- Someter a evaluación de expertos la propuesta del instrumento.

- Aplicar el instrumento a los participantes.
- Obtener los índices de validez del criterio del instrumento.
- Determinar los indicadores que se relacionan mayormente con la transición a la jubilación en los participantes.

1.2.2. Objetivo particular II

Detallar la percepción de la transición a la jubilación en los participantes.

1.2.2.1. Objetivos específicos

- Seleccionar a los participantes mediante una muestra de casos – tipo, considerando las respuestas obtenidas en el instrumento de las dimensiones psicosociales.
- Informar a los participantes sobre el procedimiento de entrevista al que se integraran.
- Obtener el consentimiento voluntario de su participación.
- Realizar una entrevista semi estructurada mediante grupos de enfoque para analizar la percepción de la transición a la jubilación de los participantes.
- Interpretar las categorías con relación al proceso de transición a la jubilación.

1.3. Justificación de la investigación

La jubilación es un proceso complejo, constituye un cambio importante en el ciclo vital, puesto que modifica la estructura de funciones, de hábitos, la organización de las actividades cotidianas y repercute en el sentido de eficacia y competencia personales. Cada persona experimenta el retiro de manera diferente, este puede generar implicaciones

negativas o positivas, teniendo en cuenta el tipo de trabajo, cargo, nivel salarial, estatus laboral, entre otros.

La jubilación se ha ampliado hacia todos los espacios de vida laboral incluidas las universidades, el retiro llega en la etapa de la vejez, es un derecho que se adquiere después de cumplir con una serie de requisitos, pero principalmente por un determinado número de años de servicio y que varía de una institución a otra.

La transición de una situación laboral a otra no laboral es de gran importancia y produce impacto en todos los ámbitos de la vida debido a que comprende diversas dimensiones; la económica, vinculada a la prestación de la jubilación; la social, ligada a la reestructuración de las relaciones con la familia y los amigos; la salud, vinculada a los cambios físicos y fisiológicos que identifican y son característicos de esta nueva etapa, en este contexto el tema es relevante psicosocialmente; y desde la salud pública, pues es necesario prepararse para la jubilación, ya que no todas las personas se adaptan de la misma manera a este proceso. La importancia y la necesidad del estudio y análisis de los factores psicosociales y de contexto implicados en la transición a la jubilación es una aportación de conocimiento, comprensión y sensibilidad para generar investigaciones y acciones futuras que permitan intervenciones oportunas y efectivas en el proceso de jubilación, por lo tanto, la presente investigación cobra relevancia al establecer un análisis que permite identificar la importancia de los factores psicosociales tanto positivos como negativos y sus indicadores económico, familiar, social, laboral y de la salud tanto física como mental que pueden presentarse en todo lo que compete a enfrentarse al proceso de jubilación de docentes universitarios.

Por último, la presente investigación aporta un método novedoso con bases teóricas y prácticas que permite conocer de manera profunda y detallada los factores personales y de contexto de los actores principales implicados en el proceso de jubilación.

1.4.Preguntas de investigación

De todo lo anteriormente planteado surge la siguiente pregunta de investigación:
¿Cómo se relacionan los factores psicosociales con la transición a la jubilación en docentes universitarios?

A partir de esta pregunta central se pueden derivar otros cuestionamientos que le dan curso a la investigación:

- ¿Cuáles son los factores psicosociales que influyen en el proceso de jubilación?
- ¿Cuál es la percepción de la jubilación en los docentes universitarios que se encuentran en la transición a ese proceso?

1.5.Hipótesis de trabajo

La dimensión económica es la que tiene mayor importancia en el proceso de jubilación, por lo que los coeficientes de alfa de Cronbach serán mayores.

1.5.1 Hipótesis Nula

La dimensión económica es la que tiene menor importancia en el proceso de jubilación por lo que los coeficientes de alfa de Cronbach serán menores.

Capítulo 2. Marco Teórico

La jubilación es vista de diferentes maneras, algunas personas la consideran la culminación definitiva de la relación laboral y la oportunidad de realizar actividades que se vieron postergadas con anterioridad a causa del trabajo, otras la asocian con el descanso y el derecho de recibir una pensión o gratificación por los años de servicio prestados y otros la asocian con el envejecimiento.

Cualquier pensamiento referente a la separación del trabajo influye de forma directa en las personas que se encuentren en este proceso, lo que provocara que se encuentren motivados o intranquilos por la nueva etapa. En consecuencia, es más que un proceso importante en la vida laboral de las personas, es más que la interrupción de la relación laboral, es el reajuste de actividades y la reestructuración de sus relaciones, el cambio total de la rutina y prioridades; comprende diferentes dimensiones, es decir, se vincula con aspectos de la salud, económicos, sociales y familiares, por lo que es necesario analizar que implica y los factores psicosociales que influyen de manera directa en el proceso. Lo anterior con la finalidad de poder facilitar el entendimiento de la etapa que se avecina para los colaboradores que se encuentren en el proceso jubilación.

2.1 Envejecimiento

Como se indicó al principio de este capítulo la jubilación es asociada con el envejecimiento, el envejecimiento de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) es “el resultado de los efectos de la acumulación de gran variedad de daños

moleculares y celulares que se producen con el tiempo” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018). El envejecimiento es un proceso evolutivo gradual y multidimensional, que se tiende a relacionar con enfermedades, pérdidas, disminución de las capacidades.

A pesar de ser un fenómeno natural conocido por todos, es difícil aceptarlo como una realidad innata a todo ser, actualmente este proceso es estudiado desde diferentes perspectivas: psicológico, médico, social y laboral; incluso teorías biológicas tratan de explicarlo partiendo de un desgaste natural del cuerpo, así como también una consecuencia natural y normal de todos los seres vivos.

Las teorías psicológicas se han centrado en aspectos cognitivos, de personalidad y de estrategias de manejo y las teorías sociales tratan de comprender y predecir la adaptación satisfactoria de los adultos mayores en la sociedad. Desde la sociología gerontológica se asumen tres tipos distintos de definiciones (Rodríguez, 2018): Vejez cronológica: entendiendo que la edad es relevante para comprender ese proceso. Vejez funcional: como forma de ver cuando aparecen las limitaciones y discapacidades. Vejez entendida: como parte del proceso de ciclo vital de las personas y que presentan características singulares.

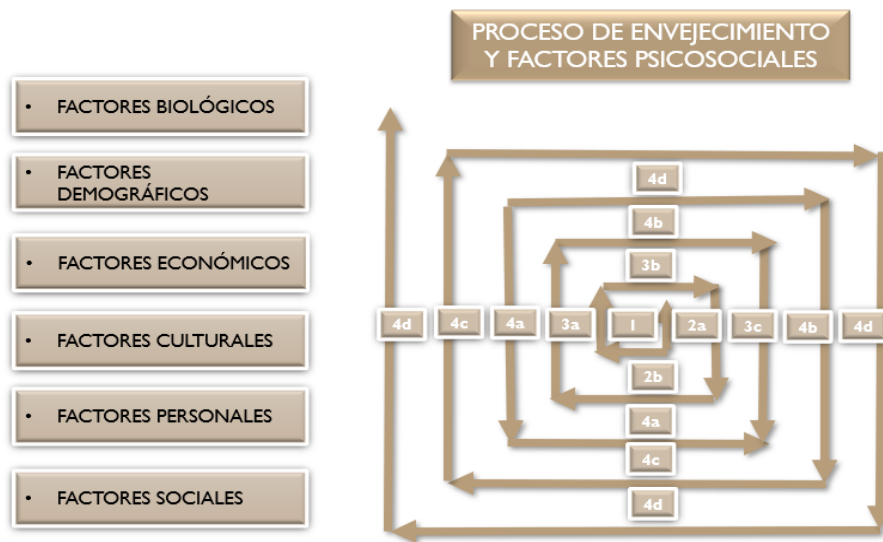
Para Alvarado y Salazar (2014), el envejecimiento es un fenómeno que inicia desde el nacimiento y sólo termina con la muerte. Así Es un proceso continuo, sin embargo, sólo es notado en las etapas de enfermedad o cuando se están cerrando algunos ciclos: trabajo, capacidad de movimiento, cambios en la vida de la persona.

Los enfoques teóricos mencionados tratan de comprender el fenómeno del envejecimiento, pues es un proceso humano natural que requiere una atención específica y que no tiene por qué tener una connotación negativa. Cuando se hace referencia al

envejecimiento como un proceso, se toman en cuenta diferentes dimensiones de orden biológico, psicológico y social que van cambiando a lo largo de la vida y que en sí mismas producen también cambios en las personas de forma activa hasta el final de la vida. Estos cambios son inherentes a todo ser humano, pero a su vez son el resultado de contextos multidimensionales que influyen de forma directa en el proceso de envejecer. Zetina (1999) propone un proceso de envejecimiento que conjunta no solo el proceso vital, sino factores psicosociales como: factores biológicos, demográficos económicos, culturales, personales y sociales.

Figura 1

Proceso de Envejecimiento y Factores Psicosociales



Nota: Modelo que muestra el proceso de envejecimiento y los factores psicosociales que influyen en las diferentes etapas. Fuente: (Zetina, 1999)

En este modelo se muestra que el proceso de envejecimiento es un ciclo que tiene varias etapas; la autora (Zetina, 1999) divide este ciclo en cuatro etapas: a) infancia, b) juventud

(i.e. pubertad y adolescencia), c) adultez (i.e. inicial y media), y d) vejez (i.e. inicial, media, avanzada y umbral de la longevidad).

Los cambios vividos por todas las personas suman en el envejecimiento, que como se ha dicho antes, para cada ser humano es diferente desde la dimensión física, como desde la dimensión emocional.

La correcta atención a factores psicosociales en el curso del envejecimiento puede influir y determinar la evolución del proceso de jubilación, pues los cambios están influenciados por el entorno y el comportamiento de la persona, no son lineales y hay muchos mecanismos del envejecimiento aleatorios. Por ejemplo, mientras que algunas personas de 70 años gozan de buena salud, otras tienen fragilidad o requieren apoyo para satisfacer sus necesidades básicas.

2.1.Aproximación al concepto: Jubilación

La jubilación es “un proceso de transición, de paso, desde la vida laboral a una vida sin trabajo remunerado, mismo que se extiende desde que se abandona el trabajo pagado hacia delante” (Bueno & Buz, 2006). Es decir, afecta de forma sustancial a la persona que se enfrenta al retiro laboral.

La jubilación es un estado al que se llega y que obliga a asumir un nuevo rol, como un proceso que comienza durante la misma vida laboral y que debería planearse con tiempo para organizar los muchos años de vida que están por venir. La planificación de este incluye definir un objetivo de vida, recursos materiales y recursos humanos. Sin

embargo, no todas las personas visualizan este proceso de esta forma, muchos de ellos llegan a esta etapa de la vida sin la preparación necesaria para adaptarse adecuadamente.

Un proceso en general, de acuerdo con Hoyle & Thompson, (2017) debe tener los siguientes elementos: “1) entrada-salida; 2) actividades del proceso; 3) controles; 4) recursos con estos elementos el proceso puede asegurar su desenvolvimiento, control y mejora”. Con estos elementos cualquier proceso sea organizacional, mecánico, biológico o humano, se desenvuelve secuencialmente para lograr las salidas a partir de las entradas. Las entradas determinan si es exitoso o no, pues el resultado o salidas muestran su nivel de organización. En el caso de la jubilación, es un proceso que implica emociones y sentimientos que pueden ser de júbilo o conflicto. Cualquiera que sea la percepción de la persona que está próxima a esta etapa es un cambio drástico y significativo en su vida, un hito que cimbra la fortaleza interior de cada individuo y los recursos que debe desplegar para adaptarse a una nueva vida.

Por ello, el analizar la jubilación como un proceso que puede ser manejado reducirá el impacto negativo que pueda causar y se puede mejorar los elementos que influyan en la calidad de vida de la persona. Desde la perspectiva de la presente investigación las variables que más influyen en la motivación, satisfacción y calidad de vida en la transición a la jubilación son los factores psicosociales.

Figura 2.

Jubilación como Proceso



Nota. La jubilación es un proceso que cuenta con los elementos esenciales: entrada, salida, controles y recursos que inciden en las actividades. Fuente: Elaboración propia con base en (Hoyle & Thompson, 2017).

En este proceso entran otro tipo de elementos que se denominan factores psicosociales y que serán analizados en profundidad pues determinan como la persona a jubilar afrontará el cambio de estatus social y económico, motivación y algunas actividades, en especial la nueva rutina. Al ser un proceso humano los factores internos o psíquicos de la persona tienen un peso importante para afrontar los cambios drásticos de esta nueva etapa, este tipo de factores dan mucha variabilidad a este fenómeno.

El proceso de jubilación debe ser reflexionado para entender el fenómeno que afecta a todas las personas con vida laboral. La variabilidad repercute en el destinatario, quien puede quedar más o menos satisfecho con lo que recibe. Es decir, en la jubilación y el gusto de esta es una de las formas que puede utilizarse para medirlo (salida). La satisfacción de la jubilación se define como:

“La percepción que tienen los ciudadanos respecto del proceso de jubilación, teniendo en cuenta, por un lado, la valoración que realizan sobre su propia trayectoria profesional y la posible incidencia en esta etapa y, por otro, el grado de satisfacción de los jubilados ante el estado de salud, las relaciones personales y las actividades con que ocuparán su tiempo”. (ICEA, 2015, pág. 11)

Dos aspectos que se ven afectados con la jubilación son la calidad y la satisfacción de vida. La primera es la sensación subjetiva de bienestar y abarca diferentes aspectos: el físico, psicológico y social. La jubilación, es entonces, una etapa que impacta la calidad de vida, pues transforma el estatus quo de la sensación subjetiva de bienestar que la persona tenía hasta ese momento; para unos puede tener un impacto negativo, pero para otros puede ser un momento esperado.

Por otro lado, la satisfacción es un estado de acción y efecto y está en constante modificación, pues depende de muchos factores en la vida de una persona. Su implicación de la jubilación va a depender desde que aspecto es valorada. Sí la persona logra un mecanismo jubilatorio que pueda seguir manteniendo su vida en general, entonces la satisfacción relacionada será positiva, por el contrario, si no es así, la misma será evaluada negativamente. Sin embargo, la satisfacción de la persona no sólo puede ser valorada total o estáticamente con respecto a este momento de su vida laboral. Es un concepto

multidimensional que está relacionado con factores internos y externos que van creando un estado anímico que en un continuo se podría describir como positivo o negativo. Este concepto es dinámico y por lo tanto tiende a cambiar. Los cambios que se tengan son consecuencia de la interrelación de los factores psicosociales que influyen en el pensamiento y opiniones que el jubilado emite. Este aspecto impacta tanto en la calidad de vida como en la motivación del individuo.

El conocimiento que se tenga del concepto de satisfacción depende del contexto, cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas, inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno. La satisfacción es una evaluación que resulta de un encuentro con el evento de jubilación, de acuerdo con Bermúdez (2016), se trata de un estado emocional que se produce en respuesta y que proviene del juicio cognitivo a la evaluación de este. En el agrado influye directamente la actitud, las creencias y la conducta; por lo tanto, una persona con un alto nivel de satisfacción al enfrentarse a la jubilación tendrá actitudes positivas, mientras que una persona que está insatisfecha tendrá actitudes negativas. La actitud determinará su calidad de vida y puede repercutir también su salud mental y física.

El concepto es muy amplio, pero en relación con la jubilación tiene que ver también con la motivación que el jubilado disponga.

Con respecto a la motivación, que es un estado interno que dirige la conducta y fines de la persona, esta también se ve impactada por el retiro, el cual dará o no las condiciones para realizar acciones específicas en esta etapa de la vida.

La motivación varía de persona a persona puesto que está influida por valores y por el sistema cognitivo, que determina los propósitos, metas y planes que a su vez influyen la acción para llevar a satisfacer la motivación. En cada individuo, las necesidades, los valores personales y las capacidades van cambiando en el tiempo, y este ciclo es semejante en todas las personas.

A partir de estos elementos es preciso mencionar que las conceptualizaciones anteriores reconocen que el ciclo de la motivación contiene dos dimensiones fundamentales que lo definen: la dirección y la intensidad.

Mediante la dirección se hace referencia a la tendencia a acercarse o evitar un determinado objetivo o meta. La intensidad da cuenta de la magnitud de la conducta de acercamiento o evitación. La forma de abordar dichas dimensiones, así como el énfasis que confieran a alguna de las variables intervinientes, será lo que diferencie a las múltiples teorías que sobre la motivación se han dado (Chóliz, 2018).

2.2. Factores psicosociales asociados a la jubilación

La jubilación es un proceso complejo que afecta de forma sustancial a la persona, es una etapa vital que se ve influenciada por diferentes factores psicosociales que de acuerdo con Elvira (2014) van a provocar que la persona afronte de una manera funcional o no la jubilación adaptándose o no al cambio.

Los factores psicosociales consisten en interacciones entre, por una parte, el trabajo, el medio ambiente y las condiciones de organización, y por la otra, las capacidades del trabajador, necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, por lo cual, a

través de percepciones y experiencias, pueden influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo (OIT/OMS, 1984).

Una de las preocupaciones de la investigación es conceptualizar aquellas variables que de una u otra forma están incidiendo en el origen de la percepción que se tiene del momento de tener que jubilarse y, consecuentemente, en las actitudes que los colaboradores muestran cuando han de jubilarse. La forma como se entienda esta nueva situación marcará el comportamiento posterior de la jubilación.

La jubilación es un acontecimiento significativo, es un proceso que no solo implica la elección de su nuevo estilo de vida, también es la identificación de necesidades, aspiraciones, ambiciones y desarrollo de planes. No todas las personas enfrentaran el dejar de trabajar de la misma manera, los efectos comienzan antes de la jubilación y continua hasta lograr superarla. Los efectos pueden ser positivos y negativos, esto dependerá de la persona y de diversos factores, entre los que destacan: el tipo de trabajo realizado, los ingresos, situación de la salud tanto física como mental, así como las relaciones sociales.

El estudio de los factores psicosociales a través del Foro de las Américas en Investigación sobre Factores Psicosociales, Estrés y Salud Mental en el Trabajo, asociación que establece una red de investigaciones sobre el tema y que ha alcanzado un impacto internacional importante, considera que los factores psicosociales inciden en: 1) Las afectaciones a la salud por factores relativos al ámbito laboral o familiar son innumerables e incluyen impactos en casi todos los sistemas del organismo: cardio metabólico, respiratorio, digestivo, dermatológico, y sobre todo en el sistema nervioso y psicológico, con trastornos cognitivos, psicósomáticos, de fatiga y de trastornos mentales en general. Se presentan también consecuencias en el estilo de vida, así como diversas consecuencias de

orden social y comportamental tales como conflictos familiares, drogadicción, intenciones sobre la jubilación, accidentes o inclusive, la muerte; 2) Los principales factores psicosociales en términos de su reiterada asociación con diversos indicadores de salud son: las exigencias y demandas externas (ritmos de trabajo, jornadas, carga del evento, tiempos de ocio, entre otros), la ausencia de control o autonomía sobre el evento, la presión social de la familia o en el trabajo que se dejará, las relaciones interpersonales que cambiaran, la falta de reconocimiento, el acoso psicológico y la inseguridad; 3) Los factores psicosociales pueden provocar tensión o estrés crónico, que pueden entenderse como alteraciones tempranas a la salud e incluyen variables como el agotamiento, fatiga, o diversos trastornos psicosomáticos.

Así los factores psicosociales son elementos del sistema o proceso de jubilación que están exacerbados por la dinámica de subjetividad y psiquismo, es decir, percepciones, personalidad, capacidades individuales, entre otros y las reacciones de adaptación como el estrés y bienestar.

Ciertos factores psicosociales, en los que intervienen factores personales, sociales y contextuales, se relacionan con el ajuste a la jubilación. En particular, la implicación laboral, la identidad y la privación son muy sensibles a las percepciones y cambios relacionados con el trabajo y la vida social. Esto tiene alcances importantes para la planificación de la jubilación y, en consecuencia, puede influir en el proyecto de curso de vida, así como en las decisiones de carrera, y en el posterior ajuste por retiro.

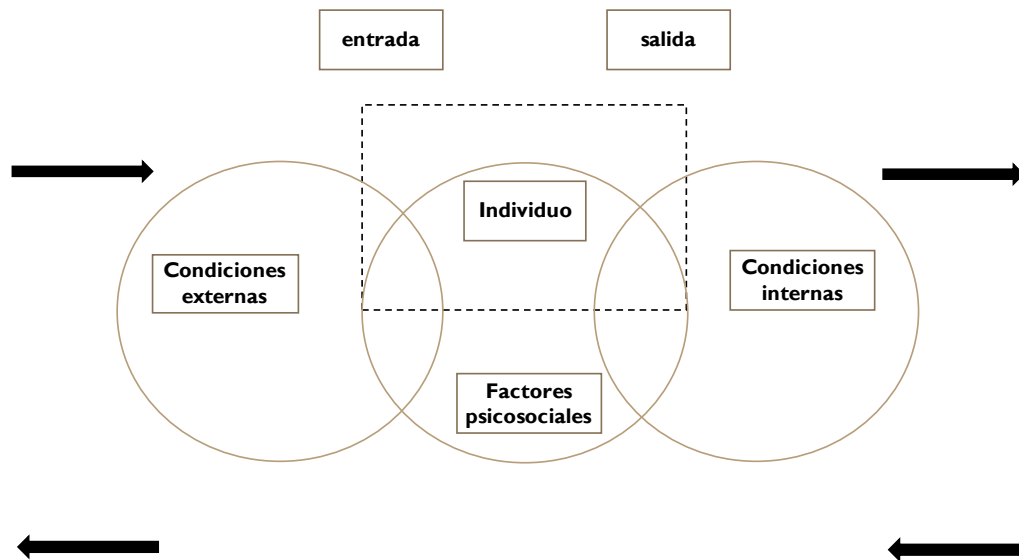
En general, los factores psicosociales influyen la transición de los aspectos materiales, como son los medios de subsistencia en esta etapa. Otros factores influyen en la forma de aceptación a este nuevo cambio de rol.

“No obstante, la indudable importancia de estas dimensiones, que se puede llamar tangibles, como la economía o la salud, las personas también se ven afectadas por otros aspectos psicosociales de la experiencia de jubilación” (Alcover & Crego, 2005). Desde esta perspectiva los factores psicosociales son potenciados por la forma en que el jubilado puede vivir el proceso, por las características del individuo y ello lleva a ciertos efectos que tiene impacto interpersonal y social y que afecta la salud tanto individual como colectiva. En este sentido es imprescindible una revisión de todo el sistema de los factores psicosociales que inciden en la jubilación, tanto los riesgos como los factores salutogénicos, estudiar sus efectos sobre el estrés tanto a nivel biológico, psicológico y social y su incidencia sobre la enfermedad o salud del personal próximo a jubilarse o jubilado. Los autores Arturo Juárez y Anabel Camacho proponen un modelo que muestra la interrelación de los factores psicosociales. Este modelo puede ser aplicado tanto a nivel laboral como al proceso de la jubilación. Sirve como referencia para entender la complejidad del evento y como afecta a las personas.

El modelo que muestra la figura siguiente identifica una interacción cíclica donde todos los elementos impactan al otro. Los factores psicosociales son parte del sistema que afectan la subjetividad del individuo. Aun cuando este cuente con elementos a su favor (conocimiento, competencias, habilidades, salud, plan de pensión, entre otros), los factores psicosociales siempre impactan en la persona.

Figura 3

Modelo de Interrelación de los Factores Psicosociales



Nota: El modelo muestra la interacción de los factores psicosociales en la vida de una persona que está por jubilarse. Fuente: (Juárez & Camacho, 2011)

Desde esta perspectiva los factores psicosociales se definen como: “condiciones que en interacción con el individuo y mediante mecanismos patogénicos o salutogénicos influyen en la salud y la enfermedad (mental y física); de manera que existen factores psicosociales negativos (riesgos psicosociales) y factores psicosociales positivos (favorables o salutogénicos)” (Juárez-García, 2016). Por ello estos factores deben considerarse para hacer una propuesta de mejora para el personal próximo a jubilarse o jubilado. Los factores psicosociales deben ser identificados por su naturaleza, para entonces vigilarlos y cambiar las condiciones que los afecte.

De esta forma se encuentra que en el ambiente que rodea un jubilado hay factores de riesgo que pueden causar daño a la salud. El impacto en el individuo puede ser somático o provocar lesiones, también el impacto puede ser psicosomático. Los factores de riesgo generalmente también impactan desfavorablemente en la efectividad del individuo y en las relaciones interpersonales sea familiares o sociales.

Es conveniente aclarar que los factores psicosociales se clasifican como de riesgo o salutogénicos, para efecto de estudio, pero un mismo factor puede fungir de manera contraria en una persona, por ello el estudiarlos en su relación e impacto es una cuestión interesante y compleja.

Por otro lado, los factores salutogénicos son aquellos que dan apoyo social, o es el uso positivo de recursos materiales y herramientas adecuadas y oportunas, dentro de estos factores también se consideran los que no son materiales como el reconocimiento y la retroalimentación. Ambos tipos de factores inciden en el sistema biológico, psicológico y social del individuo.

Los factores psicosociales que se describen a continuación pertenecen a la postura que sustenta el cuestionario que se diseñó y aplicó.

2.2.1. Indicador económico

El factor económico es un importante predictor de las actitudes hacia la jubilación. El trabajo además de proporcionar ingresos económicos define roles sociales, fuentes de identidad social, por lo tanto, se afirma que la jubilación no solo afecta los aspectos económicos, sin embargo, ciertamente las cuestiones financieras repercuten de manera

directa ya que condicionan la posibilidad de atender otros rubros, como lo son la salud, la vivienda, la familia y la posibilidad de poder desarrollar actividades de ocio o de interés.

Para las personas que se acercan a la jubilación, el cambio no solo es en el estatus laboral, el cual les afecta, sino también es un cambio en varias condiciones de la vida cotidiana: tiempo, relaciones interpersonales, distribución de gastos, uso de tiempo de ocio, uso de tiempo de trabajo. Deben aprender a reorganizar diferentes elementos de su vida. Una condición importante es que la mayoría de las veces el ingreso económico se ve reducido, esto hace que las otras condiciones se vean bajo mayor estrés.

El factor económico es un importante predictor de las actitudes hacia la jubilación. Hombres y mujeres que tienen ingresos adecuados, buena salud, residen en un medio agradable y tienen acceso a un buen sistema de apoyo social son más propicios a estar satisfechos con la jubilación, que aquellos que no poseen los anteriores factores. La explicación es sencilla: un estilo de vida que es más seguro financieramente y más agradable es una vía de satisfacción obvia.

Aunque el ingreso económico es un factor determinante no en todos los casos es el único. Por ello, cada caso tiene sus particularidades. Pero en términos generales, la forma de solventar los gastos hace que las personas tengan mayor tranquilidad y vislumbren mejor el panorama futuro, o puedan realizar este cambio de rol de mejor forma.

De acuerdo con el estudio de Matthews y Brown (1987) en el que trataban de identificar las características de las personas para quienes la jubilación había resultado un evento estresante, el perfil era el siguiente: personas de condición económica baja, que habían padecido diversas situaciones difíciles a lo largo de su vida y en los que la jubilación se había producido de forma inesperada e involuntaria.

“Disponer de recursos económicos, es decir, tener ingresos superiores a la media de la pensión de jubilación, sería el ideal para todos los colaboradores al momento de la jubilación” (Lizaso et al., 2008), así podrán cubrir sus necesidades básicas, situaciones futuras no previstas y actividades que quisieran desarrollar posterior a la jubilación. El factor psicosocial económico permite que a nivel individual el sujeto pueda: producir, intercambiar bienes o servicios, y así satisfacer sus necesidades tanto básicas como lúdicas y de interés personal, hecho que lo integra de manera benéfica a la sociedad.

2.3.2 Indicador salud

La definición que la OMS propuso es: “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948), asume que la falta de bienestar inicial ya debe ser considerada como un déficit de salud y, por lo tanto, debe prevenirse. La salud está asociada con la jubilación, es importante tener una percepción positiva de su estado y así evitar el agravamiento de enfermedades físicas, rendimiento y la satisfacción.

La poca ocurrencia de cambios en la salud durante la jubilación reside en el hecho de que de acuerdo con Barnes-Farrell & Matthews (2007), la salud de los individuos antes y después del retiro estaba fuertemente relacionada con su comportamiento y estilo de vida anterior. El término salud se puede dividir en dos acepciones física y mental, ambas son factores que se ven impactados por el evento de jubilación. Esta es la interacción de múltiples factores sociales, políticos, económicos, culturales y científicos.

2.3.2.1 Salud Física

De conformidad con Lizaso (2008), la Salud Física, es el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, consiste en tener un estado sin enfermedades crónicas degenerativas, no depender de medicamentos y gozar de rendimiento físico; este estado produce en la persona rendimiento y satisfacción.

En el proceso de jubilación se suelen presentar problemas de salud correspondientes por la poca actividad física ya que, en la edad adulta la energía vital se reduce, por eso es importante hacer ejercicio físico de acuerdo con el estilo de vida. Siguiendo lo anterior Larriva (2020), se refiere al aspecto lúdico, el ejercicio físico es una opción que permite la instauración de hábitos y estilo de vida saludable en el jubilado a través de canalizar el ocio y contribuir a conservar la salud y calidad de vida (Larriva, 2020).

Durante la transición a la jubilación que coincide con el inicio de la vejez, son muchas las alteraciones negativas que se pueden producir, como: “el bajo proceso metabólico, el detrimento de las articulaciones, los reflejos son más lentos, la circulación más débil, adaptación muscular de la visión y deterioro o pérdida de la audición entre algunas otras como exacerbación de enfermedades crónicas” (Baltes, 2004). Además de que: “los sistemas que dirigen el envejecimiento son el Sistema Nervioso Central y el Sistema Endocrino, cuyas permutaciones quebrantan a nivel cognitivo- intelectual, en el aspecto personal, energía física y homeostasis” (Carmona-Valdés, 2016).

2.3.2.2 Salud Mental

La salud mental de acuerdo con la OMS es “el estado de bienestar psicológico y social que permite a la persona trabajar de manera productiva, hacer frente a los problemas y tener relaciones sanas” (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Durante el proceso y posterior a la jubilación, se involucran una serie de cambios, sobre todo en la forma de vivir la cual se había mantenido durante muchos años, y es aquí donde inicia una nueva etapa en la vida de los colaboradores, ya que al término del ciclo laboral y ante la ausencia de trabajo llega a ser una fuente importante causa de daños a la salud, sobre todo en el área psicosocial, “sumando los daños causados por la relación ocupacional e indirectamente por agotamiento físico y mental la cual se va almacenando y estimula con el tiempo, daños no específicos” (Baltes, 2004).

2.3.3 Indicador Familia y Amigos

El cese de la actividad laboral provoca una serie de pérdidas sustantivas en el rol social de muchos trabajadores, se producen cambios personales y sociales que afectan al individuo, así como a su entorno familiar y social y en concordancia con Madrid & Garcés de los Fayos (2000), es importante el apoyo que la persona reciba por parte de las personas más importantes que le rodean (familiares y amigos) incidirá en el mejor ajuste ante la nueva situación dependiendo del apoyo percibido la construcción de su nueva identidad se realizara con mayor o menor facilidad (Madrid & Garcés de los Fayos, 2000).

Ante el cambio que significa la jubilación, surgen miedos de poder afrontar aspectos como (económico, sentimiento de inutilidad e improductividad, pérdida de

vínculos sociales, pérdida de estatus, falta de ocupación del tiempo libre, retorno al hogar, etc.) que exigen en la persona un proceso de reajuste tanto en lo individual, familiar y social. Por lo que respecta a la familia, se tienen que realizar cambios y modificaciones en la dinámica o funcionamiento interno, en su modo de vida, en la forma en que se relaciona con el entorno, e incluso, pueden afectarse sus posibilidades económicas, positiva o negativamente, además se ha confirmado que la relación entre el trabajo y la familia en la vida adulta tiene consecuencias importantes en la adaptación del jubilado y en su satisfacción con la vida.

La presencia de apoyo social percibido conlleva a una mejor adaptación a la jubilación. Al atravesar la persona jubilada por un proceso de reorientación en el cual tiene que construir un nuevo sentido de identidad, el contar con apoyo de compañeros, familiares, amigos, etc. facilita este proceso.

2.3.4 Indicador Laboral

Consiste en la culminación de la relación laboral habitual que proporcionaba satisfacción y motivación en el rendimiento laboral. Contrario a lo anterior las personas que están en la transición a la jubilación se rehúsan a dejar sus trabajos porque su trabajo les da estatus y una sensación de logro, que además estructura su tiempo y les ofrece oportunidades para las interacciones sociales (Larriva, 2020).

Se consideran otros factores además como, “el compromiso con la organización, la autonomía para trabajar, la flexibilidad de horarios, disposición de recompensas por años trabajados y formación continua” (Larriva, 2020). No menos importante, dentro de los estudios revisados se pudo constatar la resistencia a la jubilación como un mecanismo de

ayuda preexistente, que ofrece la posibilidad de escapar de otras demandas del medio social, por ejemplo, los hijos y la pareja y de las obligaciones auto impuestas.

2.4 Etapas de la Jubilación

“La jubilación es una transición vital que tiene gran relevancia en la vida de las personas” (Beehr & Bennett, 2015). Como se ha mencionado el trabajo es una actividad inherente en la trayectoria vital, desde una corta edad el sujeto se prepara para trabajar y ser productivos, sin al menos ocuparse dos tercios de la vida adulta trabajando, dando paso a que el trabajo no solo sea un mecanismo de integración económica, sino también una estructura del tiempo, de organización, estatus, contactos sociales e incluso identidad personal. Por lo que cuando se habla de jubilación y terminación de la relación laboral se engloba distintas pérdidas, no solo la del trabajo. Se entiende entonces el proceso de jubilación como la transición a través del cual los jubilados se adaptan a los cambios en su vida. El proceso de retiro de acuerdo con Earl, J., et al., (2015), supone tres fases: “el pre-retiro, la transición y la jubilación”: 1) En el pre-retiro: influyen diversos factores como lo son la edad, la salud, los ingresos, rasgos psicosociales como lo son la autoestima, las actitudes hacia el trabajo y hacia la jubilación, entre otras; tiene un significado personal diferente en función de cada persona, depende de su historia individual y de las actividades laborales desempeñadas; 2) En la transición: principalmente se evalúan las necesidades propias y las de su familia, pero, también se contempla la situación laboral, lo anterior para hacer un análisis referente a su jubilación. Este análisis muestra los costos y beneficios de la jubilación; 3) 1. En la fase de retiro o adaptación, la economía y el rol social que la persona desempeña son fundamentales para el bienestar, sin embargo, hay algunos otros

indicadores como la actitud, las expectativas, la salud que son necesarios contemplar para poderse adaptar a la nueva condición de jubilados.

A través de estas fases se transita “el abandono de un rol laboral y, por consiguiente, esto requiere la capacidad de reestructurar el sistema de funciones y actividades personales” (Larriva, 2020). Esta transición ocupacional provoca un cambio, en ocasiones abrupto, de la forma en que se organizaba la vida a través del trabajo para hacerlo en función del tiempo libre, afectando varios aspectos del jubilado como el emocional, social, personal y familiar, así mismo, señala que “no es solo un cambio, sino la percepción en que se produce el cambio”.

En este caso la transición-trabajo retiro laboral puede ser percibido como un cambio en su rol de persona trabajadora o proactiva hacia un rol más pasivo o menos productivo, también se puede decir que se enmarca en el proceso de desarrollo del individuo, en su ciclo vital se concibe como un paso de movilidad entre roles que exigen cambios de tipo personales y sociales permitiendo su desarrollo integral como un ser psicosocial.

Además de lo anterior es importante mencionar que la transición del trabajo al retiro profesional implica que el colaborador se disponga a vivir otro tipo de vida adulta, el ocio va a ocupar la mayor parte del tiempo, siendo cada vez más protagónico en el desarrollo de la carrera del individuo y para afrontar se debe tomar en cuenta distintas dimensiones y aspectos la dimensión personal, los sentimientos, la realidad, la madurez personal, las actitudes y motivaciones, así como la dimensión situacional, en fin, la realidad socio-laboral en que esté inmerso.

Cuando el colaborador este acercándose a la etapa final de su vida laboral la empresa debe ayudarle en el paso de empleado a jubilado, es por lo que Cruz (2011),

propone que se debe dar el proceso de adaptación a la jubilación, los trabajadores deben enfrentarse a diferentes situaciones y medios como partes de su propio desarrollo, deben utilizar todos sus recursos internos y externos para lograr su adaptación, sobre todo si se considera la adaptación como la modificación de las condiciones de vida para ponerse en armonía con un medio diferente al vivido hasta entonces.

Por lo tanto, la adaptación del rol de personas trabajadoras al rol de persona jubilada implica cambios de las fortalezas y recursos personales, desde el punto de vista de la transición trabajo-retiro laboral y desde la jubilación. En este periodo la persona se enfrenta a cambios físicos y propios de la edad y al prejuicio social asociado al envejecimiento. Los trabajadores deben recurrir a los factores internos y externos para lograr una mejor adaptación.

La jubilación siempre será distinta, va a depender de la persona que la experimenta, es un proceso individual en el que las propias características de la persona que se retira y su contexto van a provocar experiencias diferentes, influidas por los diversos factores que van a influir de manera directa e indirecta en la transición a la jubilación. De acuerdo con la forma de afrontar la jubilación la persona experimentará consecuencias y cambios, ya sean positivos o negativos.

Capítulo 3. Metodología

3.1 Alcance del estudio

El alcance de la presente investigación es explicativo, es decir, van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; están dirigidos a responder a las causas de los eventos físicos o sociales, se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno, en este caso los factores psicosociales en la jubilación y en qué condiciones se da éste, o por qué dos o más variables están relacionadas.

3.2 Tipo de estudio y diseño

El diseño que se utilizará para la presente investigación con base en Sampieri (2018) es el diseño explicativo secuencial (DEXPLIS), se caracteriza por una primera etapa en la cual se recaban y analizan datos cuantitativos mediante un inventario de factores psicosociales, seguida de otra donde se recogen y evalúan datos cualitativos que obtendremos mediante una entrevista semi estructurada. La mezcla mixta ocurre cuando los datos cuantitativos, es decir, los datos más notables que nos arroje el instrumento informan a la recolección de los datos cualitativos, la entrevista semi estructurada que es la segunda fase, se construye con los resultados de la primera. Cabe señalar que la segunda fase se construye sobre los resultados de la primera. Finalmente, los descubrimientos de ambas etapas se integran en la interpretación y elaboración del reporte del estudio. Se

puede dar prioridad a lo cuantitativo o a lo cualitativo, o bien, otorgar el mismo peso, siendo lo más común lo primero (CUAN). Un propósito frecuente de este modelo es utilizar resultados cualitativos para auxiliar en la interpretación y explicación de los descubrimientos cuantitativos iniciales, así como profundizar en éstos.

Con base en lo estipulado por Bautista (2011), para la parte cualitativa se llevará un diseño de investigación de acción participativa, es un método de investigación que está fundamentado en un elemento clave: la participación de distintos agentes, en este caso en particular docentes universitarios que se encuentren en el proceso de transición a la jubilación.

3.3 Participantes

El presente estudio se ha efectuado con personas jubiladas y que se encuentran en el proceso de jubilación, hombres y mujeres, todos ellos docentes de una universidad privada del Estado.

3.3.1 Muestreo

3.3.1.1 Fase Cuantitativa

Muestras aleatorias de sujetos voluntarios. Los participantes fueron informados de los objetivos de la investigación y el instrumento que van a contestar, de su anonimato y de que las respuestas únicamente serán utilizadas para fines académicos, tras lo cual expresaron su consentimiento informado y voluntario.

3.3.1.2 Fase Cualitativa

Muestras aleatorias de sujetos voluntarios. Los participantes fueron informados de los objetivos de la investigación y de manera particular sobre la entrevista y las preguntas que se realizarán, del anonimato y de que las respuestas únicamente serán utilizadas para fines académicos, tras lo cual expresaron su consentimiento informado y voluntario.

3.4 Instrumentos

3.4.1 Fase Cuantitativa

Contexto del instrumento

Se elaboró un instrumento para determinar cuáles son los factores psicosociales que influyen en el proceso de jubilación de los docentes universitarios. Es conveniente su elaboración ya que con ella se pretende apoyar a los docentes que se encuentran en transición a la jubilación. Es relevante ya que no existen pruebas estandarizadas para su uso en México, además de que considero es de gran importancia comenzar a crear nuestros propios instrumentos de medición.

Objetivo del instrumento

Existen innumerables variables y factores psicosociales que afectan e interfieren en la transición a la jubilación, en la presente investigación se seleccionaron 5 dimensiones que se consideró son las de mayor influencia en el proceso de jubilación, ya que repercuten de manera directa en el docente próximo a jubilarse. Para las personas que se encuentran en el proceso de jubilación es importante conocer cuáles son las dimensiones que influyen en el cese de la actividad laboral para así comprender sus oportunidades, limitaciones, realidades y prevenir los riesgos psicosociales.

El objetivo de este instrumento es apoyar a los profesores y dar a conocer cuáles son las dimensiones y los factores psicosociales positivos y negativos que se hacen presentes en la jubilación. Promover una cultura en la que se fomente la comunicación, prevención, apoyo y atención de los factores que influyen en el retiro laboral.

Definición de variable y dimensiones

La definición de ‘factores psicosociales’ de la Organización Internacional del Trabajo fue la guía para la creación de este instrumento, dimensiones y reactivos, para la Organización los factores psicosociales consisten en interacciones entre, por una parte, el trabajo, el medio ambiente y las condiciones de organización, y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, pueden influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo. Partiendo de la anterior definición se establecieron 5 dimensiones, de las que se redactan los reactivos del instrumento.

Tabla 1

Dimensiones de los Factores Psicosociales

Dimensión		Definición
Dimensión Física	Salud	Tener una percepción positiva de su estado de salud y evitar el agravamiento de enfermedades físicas. (Lizaso, Sánchez y Reizábal, 2008).
Dimensión Económica		Disponer de recursos económicos, tener ingresos superiores a la media de la pensión de jubilación. (Lizaso, Sánchez y Reizábal, 2008).

Tabla 2

Dimensión de los Factores Psicosociales (continuación)

Dimensión	Definición
Dimensión Salud Mental	Estado de bienestar psicológico y social que permite a la persona trabajar de manera productiva, hacer frente a los problemas y tener relaciones sanas (OMS, 1999).
Dimensión Familia y amigos	El apoyo que la persona reciba por parte de las personas más importantes que le rodean (familiares y amigos) incidirá en el mejor ajuste ante la nueva situación - dependiendo del apoyo percibido la construcción de su nueva identidad se realizara con mayor o menor facilidad. (Madrid & Garcés, 2000).
Dimensión Laboral	Consiste en la culminación de la relación laboral habitual que proporcionaba satisfacción y motivación en el rendimiento laboral.

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la validez de contenido el primer paso fue elaborar la definición de factores psicosociales, posteriormente se determinaron cuáles son las dimensiones de mayor influencia en el proceso de jubilación, en este caso se seleccionaron 5, por cada dimensión se elaboraron 9 reactivos positivos y negativos (45 en total) (ver tabla 2). Una vez que se tuvieron los 45 reactivos se solicitó a 3 expertos (ver tabla 3) que calificaran con base al método de Hernández León (2002) cada reactivo en 3 criterios: nivel de claridad, relevancia y escala.

Tabla 3

Ítems Factores Psicosociales

DIMENSIÓN	REACTIVO
Económica (reactivo positivo)	Estoy satisfecho/a con la retribución económica que he recibido por los años de servicio laborados.
Económica (reactivo negativo)	Me preocupa mi situación económica posterior a mi jubilación.
Económica (reactivo positivo)	Podré cubrir mis gastos habituales con la pensión que reciba al jubilarme.
Económica (reactivo positivo)	Me he preparado para mi jubilación con ahorros que he hecho previamente.
Económica (reactivo positivo)	Cuento con bienes materiales (e.g. casa, auto, etc.) con los que puedo solventar gastos imprevistos después de mi jubilación.
Económica (reactivo negativo)	Me preocupa no poder apoyar a mi familia después de jubilarme.
Económica (reactivo positivo)	Mi pensión me permitirá vivir cómodamente y sin preocupaciones después de jubilarme.
Económica (reactivo positivo)	Mi pensión me permitirá solventar actividades recreativas o de esparcimiento.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4

Ítems Factores Psicosociales (Continuación)

DIMENSIÓN	REACTIVO
Económica (reactivo positivo)	Mi pensión me permitirá cubrir gastos no planeados.
Salud Física (reactivo negativo)	Mi salud física se ha visto afectada por el proceso de jubilación.
Salud Física (reactivo positivo)	Considero que tengo un estilo de vida saludable.
Salud Física (reactivo positivo)	Acudo con frecuencia al médico a realizarme chequeos.
Salud Física (reactivo positivo)	Cuento con un seguro de gastos médicos que me cubrirá cualquier eventualidad después de mi jubilación.
Salud Física (reactivo positivo)	Cuento con un seguro de vida que me cubrirá después de mi jubilación.
Salud Física (reactivo negativo)	Me preocupa enfermarme gravemente y no recuperarme después de mi jubilación.
Salud Física (reactivo negativo)	Considero que los años trabajados produjeron efectos negativos en mi salud física.
Salud Física (reactivo positivo)	Creo que tengo la fuerza y la salud suficiente para seguir laborando.
Salud Física (reactivo positivo)	Haber conservado mi salud física me permitirá disfrutar de mi jubilación.
Salud Mental (reactivo negativo)	Pensar en el retiro me provoca miedo.
Salud Mental (reactivo negativo)	Creo que me sentiré inútil cuando me jubile.
Salud Mental (reactivo negativo)	Saber que me jubilaré hace que me sienta triste.
Salud Mental (reactivo positivo)	Tengo planes a futuro que me motivan a aceptar mi jubilación.
Salud Mental (reactivo negativo)	Creo que la jubilación es la peor experiencia que me ha tocado vivir.
Salud Mental (reactivo positivo)	Me siento optimista de las consecuencias de que traerá mi jubilación.
Salud Mental (reactivo positivo)	Después de jubilarme me sentiré más satisfecho por todos mis logros laborales.
Salud Mental (reactivo positivo)	Considero que la jubilación es una oportunidad para crecer personalmente.
Familia y amigos (reactivo negativo)	La universidad debería tener alternativas de seguimiento a la salud mental de los jubilados.
Familia y amigos (reactivo positivo)	Mi jubilación hará que mi familia ya no me perciba como proveedor.

Tabla 5

Ítems Factores Psicosociales (Continuación)

DIMENSIÓN	REACTIVO
Familia y amigos (reactivo positivo)	He hablado con los miembros de mi familia sobre la nueva dinámica familiar que tendremos cuando yo me jubile.
Familia y amigos (reactivo positivo)	Me siento respaldado por mi familia en este proceso de jubilación.
Familia y amigos (reactivo positivo)	Creo que mi jubilación es una oportunidad para tener una convivencia de calidad con mi familia.
Familia y amigos (reactivo positivo)	Creo que mi jubilación me dará la oportunidad de realizar actividades que antes no hacía con mis amistades.
Familia y amigos (reactivo positivo)	Me siento mejor cuando comparto mis preocupaciones sobre la jubilación con amistades que están pasando por lo mismo.
Familia y amigos (reactivo positivo)	Después de jubilarme tendré tiempo de calidad para fortalecer mis relaciones familiares.
Familia y amigos (reactivo positivo)	Después de jubilarme tendré tiempo de calidad para fortalecer mis relaciones con mis amistades.
Familia y amigos (reactivo positivo)	Me gustaría emprender nuevos proyectos con mi familia o amigos después de mi jubilación.
Laboral (reactivo positivo)	Creo que mi experiencia laboral ha sido satisfactoria.
Laboral (reactivo positivo)	Estoy satisfecho con el acompañamiento que la universidad me está proporcionando en mi jubilación.
Laboral (reactivo positivo)	Estoy satisfecho con el apoyo de mi jefe/a en mi proceso de jubilación.
Laboral (reactivo positivo)	Estoy satisfecho con el apoyo de mis compañeros de trabajo en mi proceso de jubilación.
Laboral (reactivo positivo)	Estoy satisfecho con el apoyo que he recibido del área de capital humano en mi proceso de jubilación.
Laboral (reactivo positivo)	Me gustaría seguir trabajando por la experiencia que tengo.
Laboral (reactivo positivo)	Me gustaría que la universidad tuviera un programa de reintegración laboral al jubilado.
Laboral (reactivo positivo)	Me gustaría compartir con mis compañeros de trabajo mi experiencia para facilitar sus actividades.
Laboral (reactivo positivo)	El estar jubilado podré expandir mis horizontes profesionales.

Tabla 6

Descripción de los Expertos que Evaluaron el Instrumento

Experto 1 Licenciada en Psicología y Maestra en Neuropsicología por la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Doctora en Psicología por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM. Es fundadora, expresidenta (2014-2016) y miembro de la Federación Mexicana de Alzheimer, A. C.

Las líneas de investigación que desarrolla actualmente son envejecimiento cognoscitivo típico y patológico, tratamiento no farmacológico en demencia, diagnóstico y tratamiento de daño cerebral en adolescentes y adultos y cognición social.

Experto 2 Es Doctor en Investigación Educativa por la Universidad Veracruzana. Maestro en Educación por la Universidad Pedagógica Veracruzana. Especialista en Docencia por la UVM de Veracruz. Maestro en Necesidades Educativas Especiales por la Universidad Cristóbal Colón. Especialista en Investigación Educativa por la Universidad Pedagógica Veracruzana. Licenciado en Educación Primaria por la Escuela Normal La Paz de Veracruz.

Experto 3 Doctor en Educación por la Universidad Autónoma de Tlaxcala. Ha hecho dos estancias postdoctorales como Lonergan Fellow en el Lonergan Institute de Boston College. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1, del Consejo Mexicano de Investigación Educativa (COMIE), de la Red Nacional de Investigadores en Educación y Valores (REDUVAL) que presidió de 2011 a 2014 y de la Asociación Latinoamericana de Filosofía de la Educación (ALFE). Trabaja en las líneas de Educación Humanista, Educación y Valores con énfasis en Ética Profesional y Epistemología de la Educación con énfasis en el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y creativo.

Fuente: Elaboración propia.

A la revisión de expertos se realizó un análisis de las respuestas dadas por estas con base al método de Hernández León (2002) el cual consiste en ir realizando un estudio de cada uno de los ítems en base a la calificación otorgada por cada juez, ellos valoraron el instrumento de acuerdo con los criterios de claridad, coherencia y relevancia; el primero de ellos significa que el ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas; por coherencia se entiende que existe una relación lógica con la dimensión que se pretende evaluar; y finalmente la relevancia significa que el ítem es esencial o importante. Los jueces calificaron del 1 al 5, siendo 1 inaceptable y 5 excelente.

Posteriormente utilizamos la fórmula $\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$ en el programa Excel, en el cual sumamos el valor que los jueces le dieron a cada ítem, el total se dividió la suma entre el valor máximo (Mx), en este caso 15 puesto que es la máxima puntuación que puede tener un ítem, posteriormente el resultado que nos arrojó la operación anterior se dividió entre tres, por ser el número total de jueces (CVCi). Para obtener la probabilidad de error (Pei) se dividió 1 entre el número de jueces, la diferencia de CVCi menos la probabilidad de error (Pei), nos arroja el coeficiente de validez de contenido (CVCtc) (ver tabla 4).

Los resultados obtenidos fue que de los 45 reactivos originales solamente 42 de ellos obtuvieron un coeficiente de validez igual o mayor a .90 lo que significa que el nivel de concordancia entre los jueces fue excelente (ver tabla 5).

Tabla 7

Coefficiente de Validez de los Ítems del Instrumento

Reactivo	Juez 1	Juez 2	Juez 3	SX1	Mx	CVCi	Pei	CVCtc
1	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
2	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
3	14	15	15	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
4	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
5	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
6	15	15	13	43	2.9	0.96	0.037037037	0.918518519
7	14	15	15	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
8	14	15	15	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
9	14	15	14	43	2.9	0.96	0.037037037	0.918518519

Tabla 8

Coefficiente de Validez de los Ítems del Instrumento (continuación)

Reactivo	Juez 1	Juez 2	Juez 3	SX ₁	Mx	CVC _i	Pei	CVC _{tc}
10	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
11	10	15	15	40	2.7	0.89	0.037037037	0.851851852
12	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
13	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
14	0	6	12	18	1.2	0.4	0.037037037	0.362962963
15	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
16	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
17	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
18	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
19	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
20	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
21	14	13	15	42	2.8	0.93	0.037037037	0.896296296
22	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
23	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
24	14	15	14	43	2.9	0.96	0.037037037	0.918518519
25	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
26	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
27	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
28	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
29	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
30	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
31	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
32	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
33	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
34	15	12	15	42	2.8	0.93	0.037037037	0.896296296
35	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
36	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
37	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
38	15	15	13	43	2.9	0.96	0.037037037	0.918518519
39	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
40	15	15	15	45	3	1	0.037037037	0.962962963
41	14	15	14	43	2.9	0.96	0.037037037	0.918518519
42	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741

Tabla 9

Coefficiente de Validez de los Ítems del Instrumento (continuación)

Reactivo	Juez 1	Juez 2	Juez 3	SX ₁	Mx	CVCi	Pei	CVC _{tc}
43	15	15	13	43	2.9	0.96	0.037037037	0.918518519
44	15	15	14	44	2.9	0.98	0.037037037	0.940740741
45	14	15	13	42	2.8	0.93	0.037037037	0.896296296

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 10

Valores de Concordancia

Excelente	
Bueno	
Inaceptable	

3.4.2 Fase Cualitativa

Para el análisis cualitativo se utilizará una entrevista semiestructurada. La entrevista es una técnica útil en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar, es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial. Canales (2006) la define como "la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto".

De acuerdo con Flick U (2007) se considera que las entrevistas semiestructuradas son las que ofrecen un grado de flexibilidad aceptable, a la vez que mantienen la suficiente uniformidad para alcanzar interpretaciones acordes con los propósitos del estudio. Este tipo de entrevista es la que ha despertado mayor interés ya que se asocia con la expectativa de que es más probable que los sujetos entrevistados expresen sus puntos de vista. de manera relativamente abierta, que en una entrevista estandarizada o un cuestionario.

Contexto del instrumento

Para desarrollar esta investigación de tipo cualitativa se empleó una entrevista semiestructurada basada en los resultados obtenidos en la fase cuantitativas, mismas que tiene como objetivo complementar el análisis de las perspectivas que tenían los sujetos de estudio con respecto a la jubilación y los factores psicosociales.

Entrevista semiestructurada

Dentro de los instrumentos utilizados durante esta investigación se usó una entrevista semiestructurada la cual es descrita por Flick (2007), como un medio de que los participantes entrevistados puedan expresarse libremente a diferencia de las entrevistas estandarizadas o cuestionarios, los cuales limitan esta capacidad de libre discurso a partir de preguntas relativamente abiertas. Dentro de la sección de este tipo de entrevistas se seleccionó la modalidad semiestandarizada en donde los sujetos de estudio cuentan con conocimientos, estos se traducen como teorías subjetivas de modo que se facilita el poder estandarizar las preguntas para poder recopilar más información relevante al tema en cuestión, dichas entrevistas se caracterizan por contar con tres tipos de preguntas las cuales son abiertas, guiadas por la teoría y las preguntas de confrontación.

Las preguntas se establecieron enfocadas a las dimensiones de los factores psicosociales que se identificaron en el Instrumento y que se considera pueden aportar más información a la ya obtenida.

Tabla 11

Preguntas Análisis Cualitativo

Dimensión	Pregunta
Salud Física	¿Qué has hecho o que necesitas hacer para gozar de una salud física optima posterior a la jubilación?
Económica	¿Cuál sería la condición económica ideal para llegar a la jubilación?
Familia y Amigos	¿Cuáles son los proyectos que tiene con sus amigos y familia posterior a la jubilación?
Laboral	¿Cuáles son las acciones que en un ambiente de trabajo se deben tener en cuenta para facilitar el proceso de jubilación?
Salud Mental	¿Considera usted que el mantenimiento del estado de la salud mental es importante para afrontar el proceso de jubilación? ¿Por qué?

Fuente: Elaboración propia.

3.5 Aspectos Éticos

Según las pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud que involucra a seres humanos del Código Ético del Psicólogo propuesto por la

Sociedad Mexicana de Psicología la presente es una investigación libre de riesgos, ya que el método de recopilación de datos se llevó a cabo sólo a través de instrumentos estandarizados (inventario) y no estandarizados (entrevista) para sus respectivos propósitos y no están destinados a producir un diagnóstico psicológico o psiquiátrico. Toda la información proporcionada para el presente estudio será utilizada única y exclusivamente para los fines y propósitos del mismo, cuidando la integridad y seguridad a través de cifrado de datos, garantizando así la confidencialidad de los mismos. Dentro del consentimiento informado se encuentran los apartados del nombre de estudio que se está realizando, la justificación y el objetivo de estudio, procedimiento, posibles riesgos, los cuales no aplican en este estudio, los posibles beneficios, la información sobre resultados, la privacidad y confidencialidad, la participación y retiro y el nombre de la persona responsable para aclarar dudas relacionadas al estudio.

Capítulo 4. Resultados

4.1 Fase cuantitativa

4.1.1 Análisis descriptivo

El presente estudio se ha llevado a cabo con 114 docentes jubilados y en proceso de jubilación de los cuales 17,7% son jubilados mientras que el resto se encuentra en proceso de jubilación. El 48,2% eran hombres y el 51,8% mujeres. Del total de la muestra el 71,1% registro tener a su cargo dependientes económicos, mientras que el 28,9% registro lo contrario. Por lo que respecta al grado de escolaridad alcanzado por los participantes, la mayoría, es decir, el 48,20% cuentan con grado de maestría, por el contrario, la minoría tiene formación básica con tan solo el 11,4%. Por su categoría profesional como se aprecia que el 59,7% son profesores, el 29,8% administrativos, y sólo el 10,5% son directivos (ver tabla 12).

Tabla 12

Características Sociodemográficas de los Participantes

Características de línea base	%
Sexo	
Femenino	51.80
Masculino	48.20
Dependientes económicos	
Si	71.10
No	28.90
Nivel educativo máximo	
Educación básica	11.40
Licenciatura	13.20
Maestría o Especialidad	48.20
Doctorado	27.20
Situación laboral	
Jubilado	17.70
En proceso de jubilación	82.30

Tabla 13

Características Sociodemográficas de los Participantes (Continuación)

Características de línea base	%
Puesto	
Administrativos	29.80
Directivos	10.50
Profesores	59.70

Fuente: Elaboración propia.

Para reclutar a los participantes se contactó con el Departamento de Capacitación y Desarrollo quien es el área competente de la Institución en la cual se realizará el presente estudio. Se les invitó a formar parte siempre que cumplieren el requisito de que contaran con docentes jubilados y en el proceso de jubilación, para lo anterior se envió una carta de consentimiento informado y de confidencialidad. El área correspondiente envió una relación de colaboradores de todas edades, la cual ascendía a 1601, entre directivos, administrativos y profesores, con la información proporcionada se hizo la selección del total de los participantes, la cual consistió en aquellos que cumplían con los requisitos de edad, quienes por ende se encontraban en proceso de jubilación o ya estaban jubilados.

Posterior a la selección del total de 1601 colaboradores a 114 se les hizo llegar el instrumento elaborado por medio de correo electrónico.

Dicho instrumento cuenta con 3 apartados, el primer apartado es el consentimiento informado, en el segundo apartado se recolecta los datos demográficos y en el tercero se desglosan las 42 afirmaciones cortas en las que el participante manifiesta su grado de acuerdo o desacuerdo (anexo 2).

4.1.2 Análisis de fiabilidad

Se obtuvo una muestra de 114 participantes, 18 respuestas fueron anuladas porque no cumplían con los requisitos solicitados o no contestaron el instrumento completo. Los 96 que si fueron válidos se tradujeron a números conforme a los tabuladores presentados en la

tabla 14 y se filtró la información al programa SPSS para finalmente analizar el nivel de fiabilidad de la prueba.

Para analizar la fiabilidad se utilizó el programa SPSS versión 22, identificándose que el total de reactivos obtuvieron un alfa de Cronbach de .827 lo que significa que el instrumento tiene un nivel de confiabilidad bueno. Así mismo se observó que la mayoría de los puntajes tuvieron un alfa de Cronbach igual o mayor a .80, es decir, que también cada ítem tiene un nivel de confiabilidad bueno o adecuado.

Con la información proporcionada anteriormente se procedió a dividir los ítems por dimensiones, es decir, por el factor psicosocial económico, familia y amigos, salud física y salud mental y finalmente el laboral, los ítems se ordenaron de mayor a menor. Para realizar el análisis se tomó en consideración que un coeficiente de correlación positivo indica que la correlación es directa, lo cual significa que al incrementarse los valores de una variable los niveles de la otra aumentarán, caso contrario, cuando los valores de la segunda variable disminuyan, los valores de la primera tendrán que disminuir. Por otra parte, el coeficiente de correlación negativo indica que la correlación es inversa, es decir, que, al aumentar los valores de una variable, los niveles de la otra disminuirán.

Tabla 14

Dimensión Económica

Ítem Dimensión Económica	Correlación	Mediana	Alfa de Cronbach
Mi pensión me permitirá vivir cómodamente y sin preocupaciones después de jubilarme.	0.589	3.00	0.815
Mi pensión me permitirá solventar actividades recreativas o de esparcimiento	0.56	3.00	0.816
Estoy satisfecho/a con la retribución económica que voy a recibir por los años de servicio laborados.	0.556	3.00	0.816
Mi pensión me permitirá cubrir gastos imprevistos.	0.491	3.00	0.818

Tabla 15

Dimensión Económica (Continuación)

Ítem Dimensión Económica	Correlación	Mediana	Alfa de Cronbach
Podré cubrir mis gastos habituales con la pensión que reciba al jubilarme.	0.488	3.00	0.818
Cuento con bienes materiales (e.g. casa, auto, etc.) con los que puedo solventar gastos imprevistos después de mi jubilación.	0.48	2.00	0.818
Me he preparado para mi jubilación con ahorros que he hecho previamente	0.355	2.00	0.822
Me preocupa mi situación económica posterior a mi jubilación.	-0.054	3.00	0.835
Me preocupa no poder apoyar económicamente a mi familia después de jubilarme.	-0.192	3.00	0.839

Fuente: Elaboración propia.

Las tablas 14 y 15 ofrecen la información referida a la dimensión económica en la cual, los participantes manifestaron no estar de acuerdo ni en desacuerdo con las afirmaciones, únicamente exteriorizaron estar totalmente de acuerdo en que se han preparado para su jubilación con ahorros previos a la jubilación y que cuentan con bienes materiales con los que podrán cubrir cualquier imprevisto.

Tabla 16*Dimensión Salud Física*

Ítem Dimensión Salud Física	Correlación	Mediana	Alfa de Cronbach
Haber conservado mi salud física me permitirá disfrutar de mi jubilación.	0.509	2.00	0.819
Creo que tengo la fuerza y la salud suficientes para seguir laborando después de mi jubilación.	0.448	1.00	0.82
Cuento con un seguro de gastos médicos que me cubrirá cualquier eventualidad después de mi jubilación.	0.289	4.00	0.825
Acudo con frecuencia al médico a realizarme chequeos.	0.247	2.00	0.825
Considero que tengo un estilo de vida saludable.	0.236	2.00	0.825
Me preocupa enfermarme gravemente después de mi jubilación y no recuperarme.	0.068	3.00	0.832
Considero que los años trabajados dejaron efectos negativos en mi salud física	-0.129	4.00	0.836
Mi salud física se ha visto afectada por el proceso de jubilación.	-0.135	4.00	0.835

Fuente: Elaboración propia.

Por lo que respecta a la dimensión de la Salud Física, los ítems indican que se alcanzaron resultados favorables, lo anterior, debido a que en los ítems positivos los participantes están totalmente de acuerdo, mientras que en los negativos están totalmente en desacuerdo.

Tabla 17*Dimensión Salud Mental*

Ítem Dimensión Salud Mental	Correlación	Mediana	Alfa de Cronbach
Cuando pienso en el retiro, siento miedo.	0.618	4.00	0.816
Creo que me sentiré poco útil cuando me jubile.	0.559	5.00	0.818
Saber que me jubilaré hace que me sienta triste.	0.421	5.00	0.821
Tengo planes a futuro que me ayudan a aceptar mi jubilación.	0.305	2.00	0.823
Creo que el proceso a mi jubilación es la peor experiencia que me ha tocado vivir.	0.248	5.00	0.825
Me siento optimista de las consecuencias que traerá mi jubilación.	-0.041	2.00	0.833
Después de jubilarme me sentiré satisfecho por mis logros laborales.	-0.055	1.00	0.832
La empresa debería de tener alternativas para cuidar la salud mental de los jubilados.	-0.169	2.00	0.837
Considero que la jubilación es una oportunidad para crecer personalmente.	-0.195	1.00	0.834

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 17, misma que hace referencia a la dimensión de la Salud Mental muestra que se obtuvieron resultados positivos en todos los ítems, es decir, que la población está totalmente de acuerdo con los ítems positivos y totalmente en desacuerdo con los negativos.

Tabla 18*Dimensión Familia y Amigos*

Ítem Dimensión Familia y Amigos	Correlación	Mediana	Alfa de Cronbach
Creo que mi jubilación me dará la oportunidad de realizar actividades que antes no hacía con mis amistades.	0.565	2.00	0.818
Me siento optimista de las consecuencias que traerá mi jubilación.	0.509	1.86	0.82
Me gustaría emprender nuevos proyectos con mi familia después de mi jubilación.	0.495	1.00	0.82
Me gustaría emprender nuevos proyectos con mis amigos después de mi jubilación.	0.421	2.00	0.821
Me siento respaldado por mi familia en este proceso de jubilación.	0.396	1.00	0.822
He hablado con mi familia sobre la nueva dinámica familiar que tendremos cuando me jubile.	0.336	2.00	0.823
Siendo jubilado/a mi familia ya no me percibirá como proveedor/a.	-0.178	3.00	0.839

Fuente: Elaboración propia.

La dimensión familia y amigos refleja que los participantes se sienten respaldados por su familia en el proceso de jubilación, además de que están totalmente de acuerdo en que les gustaría emprender nuevos proyectos con ellos posterior a este proceso. Los demás ítems reflejan que los participantes están de acuerdo con las afirmaciones, por lo que respecta al ítem negativo de si consideran que siendo jubilado su familia no los percibirá como proveedor manifestaron no estar de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 19*Dimensión Laboral*

Ítem Dimensión Laboral	Correlación	Mediana	Alfa de Cronbach
Estoy satisfecho/a con el apoyo de mis compañeros de trabajo en mi proceso de jubilación.	0.581	3.00	0.816
Estoy satisfecho/a con el apoyo que he recibido del área de desarrollo humano en mi proceso de jubilación.	0.533	3.00	0.817
Estoy satisfecho/a con el apoyo de mi jefe/a en mi proceso de jubilación.	0.527	3.00	0.817
Creo que mi trayectoria laboral ha sido satisfactoria.	0.526	1.00	0.82
Estoy satisfecho/a con el apoyo de mis compañeros de trabajo en mi proceso de jubilación.	0.52	3.00	0.818
Al estar jubilado podré expandir mis horizontes profesionales.	0.463	1.00	0.82
Me gustaría compartir mi experiencia con mis compañeros de trabajo para facilitar sus actividades.	0.344	1.50	0.823
Me gustaría que mi empresa tuviera un programa de reintegración laboral al jubilado	0.338	1.00	0.823
Con la experiencia que tengo, me gustaría seguir trabajando.	0.284	1.96	0.824

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 19 hace referencia a la dimensión laboral, misma que nos muestra que la mayoría de los participantes están de acuerdo con las afirmaciones, puesto que la valoración promedio de sus repuestas fue de 20.5. Los colaboradores están totalmente de acuerdo en que su trayectoria laboral ha sido satisfactoria, así mismo consideran que con la jubilación podrán expandir sus horizontes profesionales y también manifiestan el deseo de

que la empresa tenga un programa de reintegración laboral al jubilado, caso contrario los ítems referentes a la satisfacción en el proceso de jubilación, en los cuales manifestaron ni en acuerdo, ni en desacuerdo.

4.2 Comprobación de hipótesis

Considerando la hipótesis de la fase cuantitativa de esta investigación, en la cual se refiere que *la dimensión económica es la que tiene mayor importancia en el proceso de jubilación, por lo que lo que los coeficientes de alfa de Cronbach serán mayores*. De acuerdo con los resultados se acepta la hipótesis nula; ya que se observó que las cinco dimensiones de los factores psicosociales (económica, laboral, de familia y amigos, y de salud física y mental) resultaron relevantes. A pesar de que no todos los ítems de cada dimensión obtuvieron coeficientes de alfa de Cronbach altos se identificó que existe una combinación entre las dimensiones que para los participantes evaluados hacen que el proceso de jubilación se viva como un momento de: 1) oportunidad para recuperar tiempo en la realización de actividades con familia y amigos, con los cuales refieren contar como una red de apoyo, 2) un momento en el que conservan la fuerza y la salud física, 3) un proceso de crecimiento personal en el que se conserva el optimismo y la satisfacción de los logros y la experiencia obtenida, y 4) un momento para el que están preparados económicamente.

4.3 Investigación Cualitativa

Después de haber aplicado la entrevista semiestructurada. Se analizaron las

respuestas obtenidas, comenzando la categorización de la información por medio de códigos los cuales fueron fundamentales para poder encontrar los datos más relevantes.

Como primer paso se hizo la transcripción de las entrevistas para posteriormente realizar un vaciado de información en el programa de análisis Atlas ti versión 9.

Con respecto a las categorías centrales seleccionadas fueron las dimensiones que se establecieron en el marco teórico de esta investigación, por lo que los códigos se generaron de los comentarios que tenían relación con lo que se buscaba en cada dimensión de los factores psicosociales, en la siguiente tabla es posible identificar lo mencionado con anterioridad:

Tabla 20

Categorías Centrales

Código	Enraizamiento
Económica	9
Laboral	8
Salud Física	8
Salud Mental	6
Familia y amigos	7

Fuente: Elaboración propia.

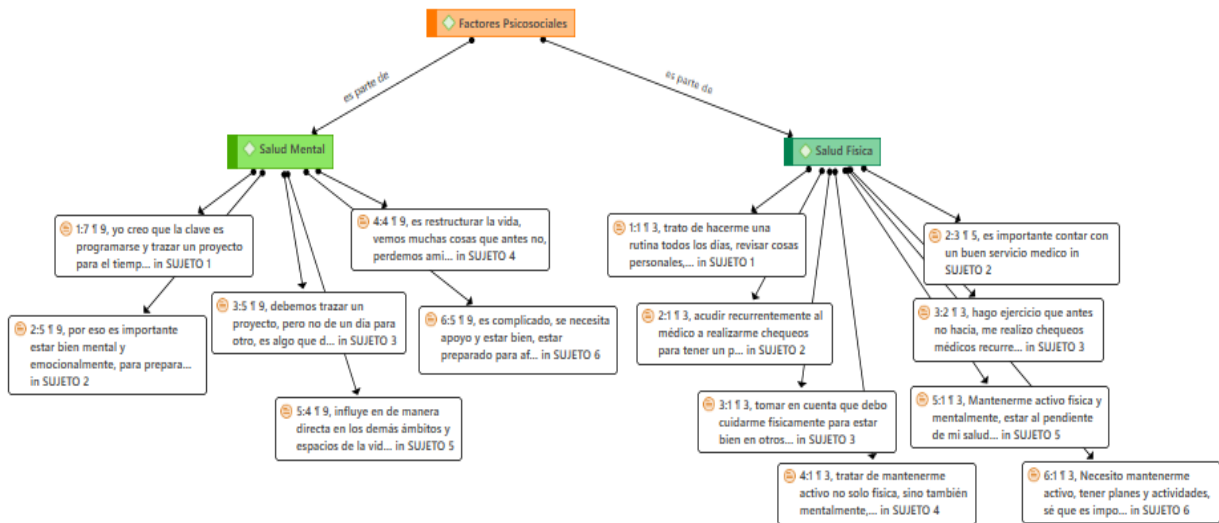
Una vez concluido la aplicación del Instrumento de Factores Psicosociales, se aplicó la entrevista semiestructurada teniendo como puntos centrales las dimensiones de los factores psicosociales debido a que eran las áreas de investigación que se buscaba reforzar.

En el código denominado como “Salud Física y Salud Mental” se encontró que, por lo que respecta a la Salud Física, para los docentes es fundamental mantenerse activos,

buscar nuevas actividades, romper con la rutina, hacer ejercicio y tener una buena alimentación, todos coincidieron en que es fundamental acudir al médico a realizarse evaluaciones periódicamente, para lo cual también es importante contar con un respaldo económico y un seguro médico de gastos mayores. En lo concerniente a la salud mental recalcan la importancia de la atención oportuna, de prepararse para la jubilación y elaborar un proyecto o plan de acción, puesto que la jubilación se trata de una reestructuración de vida, rutina y planes a futuro, mencionan que de no estar preparados y consientes de la transición podría afectar a las otras dimensiones.

Figura 4

Dimensión Salud Física y Mental



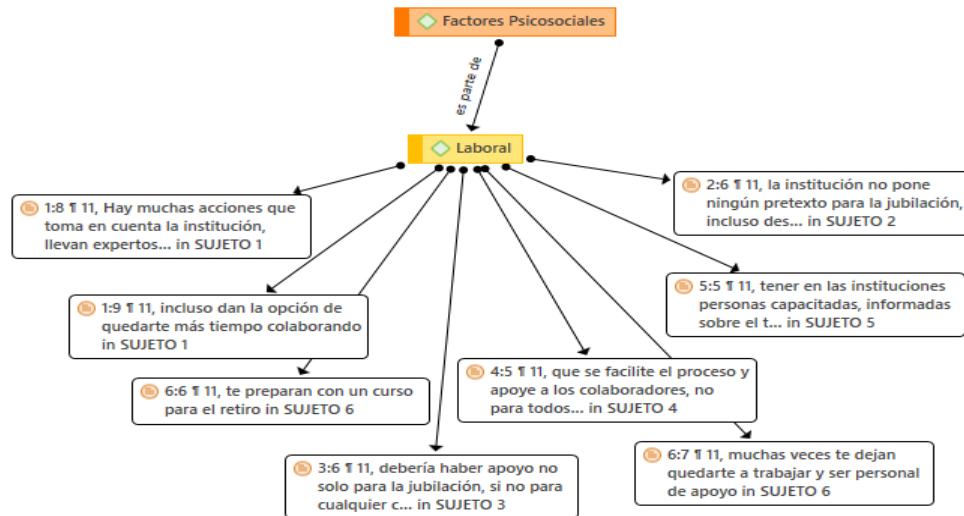
Fuente: Elaboración propia.

Posteriormente se identificaron las citas relacionadas al código “Laboral”. Del cual mencionan la importancia del apoyo, las facilidades que la institución brinde y la capacitación en el proceso de jubilación, incluso permitir que puedan seguir laborando para compartir sus conocimientos con los demás colaboradores y sentirse útiles, de esta dimensión se destaca la importancia que tiene la empatía entre colaboradores y el soporte

que reciben por parte de la institución de la cual forman parte, para facilitar su proceso de jubilación.

Figura 5

Dimensión Laboral

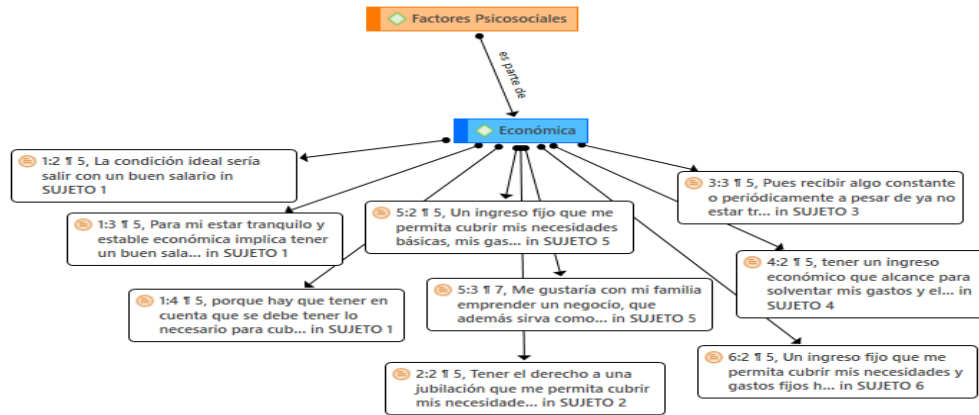


Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al código denominado “Económica”, se identificó que los participantes consideran que es importante contar con un ingreso permanente posterior a la jubilación que les permita cubrir sus gastos fijos, sumado a que recalcan la importancia de que el ingreso que perciban les permita cubrir cualquier eventualidad y estar en posibilidad de poder pagar un seguro de gastos médicos mayores.

Figura 6

Dimensión Económica

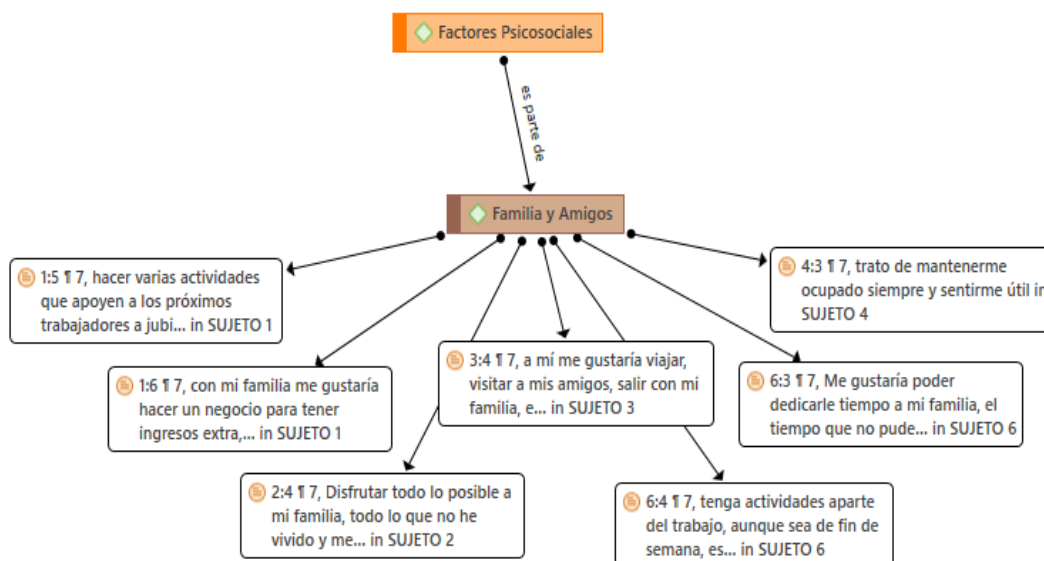


Fuente: Elaboración propia.

Siguiendo el orden de los códigos el próximo es el de “Familia y amigos”, en donde se aprecia que el objetivo de todos los participantes es pasar tiempo de calidad con la familia y los amigos, realizar de forma individual y en conjunto actividades que antes no podían con motivo del trabajo. Esta dimensión se entrelaza con la económica puesto que se tiene como plan emprender un negocio que les permita no solo estar con la familia, si no también tener ingresos independientes a la pensión con la que ya cuentan.

Figura 7

Dimensión Salud Familia y Amigos



Fuente: Elaboración propia.

4.3.1 Conclusiones Investigación Cualitativa

De acuerdo con los resultados se observó que las cinco dimensiones de los factores psicosociales (económica, laboral, de familia y amigos, y de salud física y mental) resultaron relevantes para los participantes, mismos que pudieron expresarse más a detalle respecto de cada dimensión destacando lo siguiente: 1) lo importantes es contar con ingresos fijos posteriores a la jubilación, 2) acudir al médico y mantenerse activos es fundamental en esta etapa, 3) es significativo prepararse y tener un proyecto de vida. 4) el objetivo de los participantes posterior a la jubilación es pasar más tiempo en familia y

realizar actividades en conjunto, y 5) es importante el apoyo que el jubilado recibe por parte de la Institución donde labora.

4.5 Relación entre dimensiones

Después de analizar los resultados de ambas investigaciones, tanto cualitativa como cuantitativa se puede percatar que se entrelazan entre sí, los participantes manifiestan que “es importante contar con ingresos que les permitan poder cubrir un servicio de gastos médicos mayores para estar en posibilidad de solventar cualquier eventualidad”, de lo anterior podemos notar que la dimensión económica y salud física se enlazan, también la dimensión económica y familia y amigos se relacionan, cuando los participantes manifiestan que “les gustaría emprender un negocio con su familia que no solo les permita pasar tiempo de calidad, sino también percibir ingresos además de la pensión por jubilación”.

5. Conclusiones y Discusión

5.1 Discusión con autores

El presente estudio ha confirmado que los factores psicosociales influyen en los participantes lo que coincide con lo reflejado con Elvira (2014), quien menciona que las personas que se enfrentan al retiro laboral se ven influenciados por diferentes factores psicosociales que van a provocar que afronten de una manera u otra la jubilación; así mismo Goudy, Powers y Keith (1995) agregan que cuando los trabajadores han planificado su jubilación y las actividades posteriores que les gustaría realizar el ajuste es muy positivo, lo anterior concuerda con que los factores psicosociales que influyen en los prejubilados de esta investigación son de carácter positivo.

El estudio cuantitativo ha confirmado que los participantes, consideran que el proceso de jubilación es más fácil cuando cuentan con el apoyo de su familia, amigos y la Institución donde laboran, esto concuerda con lo mencionado por Velasco y Rodríguez (2017) quienes hacen alusión que la familia puede brindar compañía y apoyo en todo momento, si bien se considera como un proceso individual, el papel de la familia tiene un gran impacto en cuanto al desarrollo de las personas y la mentalidad para afrontar esta etapa, supone una mejor integridad para el jubilado; de igual manera Hornstein y Wapner (1985) señalan que los meses siguientes a la jubilación los individuos se ven forzados a construir un nuevo sentido de identidad; el compromiso y el apoyo de los compañeros y amigos es importante.

El estudio cualitativo ha demostrado que los participantes se preocupan por percibir ingresos que les permitan cubrir gastos habituales e imprevistos, por imprevistos refiriéndose a la salud, buscan nuevas fuentes de ingreso posterior a la jubilación, esto se relaciona con lo hallado por Bueno y Buz (2006) quienes identifican que económicamente es indispensable pensar en la salud a futuro porque las enfermedades vienen acompañadas durante este proceso, resulta otra buena alternativa para tomar en consideración en cuanto a la administración de los gastos; lo anteriormente mencionado se reafirma con la aportación de Steven E. Hobfoll (1989), quien indica que la gente se esfuerza por preservar, proteger y elaborar recursos, siendo la pérdida potencial o actual de esos recursos la verdadera amenaza a la que se enfrentan. Por lo que respecta a la dimensión laboral los participantes reconocen que les gustaría seguir trabajando y/o emprendiendo otros proyectos, con la finalidad de aprovechar su experiencia y trayectoria, además de seguir beneficiando económicamente de su actividad laboral, lo que coincide con lo referido por Velasco y Rodríguez (2017) quienes indican que para la mayoría de los jubilados el realizar actividades relacionadas con el empleo tiene la finalidad de seguir sintiéndose capaz, útil e indispensable ante la sociedad y no dejar que el pensamiento de la vejez asociado a la jubilación los invada, para prevenir una actitud desesperante ante esta etapa resulta indispensable elaborar un plan de ahorro e inversiones para administrar el capital obtenido por los años de labor.

5.2 Conclusiones relativas al objetivo general

El objetivo general de la presente investigación fue evaluar la relación entre los factores psicosociales con la transición a la jubilación de docentes universitarios, mediante la identificación de los indicadores psicosociales y la percepción de la transición a la jubilación, lo cual fue posible gracias a la aplicación del instrumento de factores psicosociales y el análisis cualitativo de las entrevistas realizadas, de los cuales se estableció una estrecha relación entre los factores psicosociales, las dimensiones (económica, laboral, de familia y amigos, y de salud física y mental), y la transición a la jubilación.

5.3 Conclusiones relativas a los objetivos particulares y específicos

Con respecto al objetivo que se planteó como específico de la investigación cuantitativa *diseñar un instrumento para identificar los factores psicosociales que afectan el proceso de jubilación* se logró determinar gracias al instrumento formulado y aplicado que: 1) los participantes cuentan con recursos materiales suficientes, mismos que se relacionan con otras dimensiones, de salud física y de familia y amigos, 2) tienen redes de apoyo social (amigos y familia) estables y se sienten apoyados por estas, 3) perciben al proceso de jubilación como un momento de crecimiento personal y se sienten optimistas y satisfechos con su trayectoria laboral, y 4) mencionan mantener un estado de salud adecuado y fuerza física suficiente para realizar planes a futuro.

Con respecto al objetivo que se planteó como específico de la investigación cualitativa *detallar la percepción de la transición a la jubilación en los participantes* los participantes manifestaron en las entrevistas que: 1) les gustaría recuperar el tiempo que no dedicaron con anterioridad a la familia y planean desarrollar proyectos en conjunto con amigos para beneficiarse económicamente y aprovechar su experiencia, 2) el acompañamiento (talleres, grupos de apoyo, menor carga de trabajo conforme se acerca la jubilación) que reciben de la institución donde laboran ha cumplido un papel relevante ya que les ha permitido tener una desvinculación laboral graduada y satisfactoria, 3) a pesar de que los participantes destacan que tienen un buen estado de salud física, reconocen que al tener mayor edad tienen una mayor posibilidad de enfermarse, por lo que como medidas preventivas destacan el hábito de acudir a revisiones médicas cotidianamente lo que implica la necesidad de contar con un recurso económico suficiente.

5.4 Aportaciones originales

Para la presente investigación se elaboró un instrumento de evaluación de factores psicosociales relacionados al proceso de jubilación, dicho instrumento se pretende evaluar qué factores tanto positivos como negativos tienen mayor influencia en el retiro.

El instrumento contempla cinco indicadores importantes en los cuales se dividen los factores psicosociales, indicador económico, laboral, familia y amigos, salud física y salud mental, cuenta con 42 ítems que se dividen de la siguiente manera:

1. Económica: 9 ítems
2. Salud Física: 8 ítems

3. Salud mental: 9 ítems
4. Familia y amigos: 7 ítems
5. Laboral: 9 ítems

El instrumento anteriormente descrito es aplicable a cualquier institución y profesión, no solo a docentes universitarios.

5.5 Limitaciones de la investigación planteada

Una de las principales limitaciones de la investigación fue la pandemia SARS-CoV-2, misma que se propago mientras se desarrollaba la presente e imposibilitó el acercamiento con la institución y la aplicación del instrumento de evaluación de factores psicosociales; ya que las actividades no se desarrollaron normalmente y fue necesario que los adultos mayores se resguardaran y no se presentaran en los centros de trabajo.

5.6 Recomendaciones y futuras líneas de investigación

Elaborar un manual que abarque los cinco indicadores de factores psicosociales para que quien se encuentre en el proceso de retiro tenga un correcto acompañamiento en la transición a la jubilación.

También se recomienda para cualquier tipo de intervención que se realice en las organizaciones sea de manera individual y por una persona neutral para que los colaboradores se sientan en confianza y seguros de expresar sus opiniones.

Tanto la entrevista como el instrumento propuesto son un área de oportunidad no solo para las instituciones, sino también para los colaboradores que participan, puede ser utilizado como un mecanismo de prevención de factores psicosociales negativos y podría usarse no solamente cuando los docentes estén próximos a jubilarse.

Se sugiere que las Instituciones sigan apoyando como lo han hecho a los colaboradores en su proceso de jubilación, manteniendo la empatía, el respeto y las oportunidades de seguir compartiendo el conocimiento obtenido en su trayectoria laboral.

Bibliografía

- Alcover, C. M., & Crego, A. (2005). Factores implicados en la decisión de retiro laboral temprano: aproximaciones desde el análisis del discurso de una muestra de prejubilados españoles. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 15(1-2), 133-163. https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Maria-Alcover/publication/236847878_Factores_implicados_en_la_decision_de_retiro_la_boral_temprano_aproximaciones_desde_el_analisis_del_discurso_de_una_muestra_de_prejubilados_espanoles/links/595a0e98458515ea4c64
- Alcover, C.-M., Topa, G., & Fernández, J. J. (2014). La gestión organizacional de los trabajadores mayores y los procesos de mantenimiento, prolongación y salida de la vida laboral. *Papeles del Psicólogo*, 35(2), 91–98.
- Alvarado, G., & Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62.
- Baltes, P. (2004). Behavioral health and aging: Theory & research on selective optimization with compensation. *The Gerontologist* (44), 190-200.
- Barnes-Farrell, J., & Matthews, R. (2007). *Age and work attitudes*. En K. Shultz, & G. Adams, *Aging, and work in the 21st century* (138-162). Mahwah: LEA Laurence Erlbaum Associates.
- Beehr, T., & Bennett, M. (2015). Working after retirement: features of bridge employment and research directions. *Work, Aging and Retirement*, 1(1), 112-128.
- Bérmudez, J. (2016). *Psicología de la personalidad*. México: Planeta.

- Briceño-León, R. (2010). *Las ciencias sociales de la salud: ciencias sociales y salud en América Latina: un balance*. Venezuela: Fundación Polar.
- Brown, R., Condor, S., Mathews, A., Wade, G., & Williams, J. (1986). Explaining intergroup differentiation in an industrial organization. *Journal of Occupational Psychology*, 59(4), 273–286. <https://psycnet.apa.org/record/1987-13087-001>
- Bueno, B., & Buz, J. (2006). *Lecciones de Gerontología IX: Jubilación y tiempo libre en la vejez*. Madrid: Portal Geriátrico.
- Bueno, B., & Buz, J. (2006). *Jubilación y tiempo libre en la Vejez*. Madrid: Informes Portal Mayores, 1 (65), 4-17.
- Campos, B., & Escobar, D. (2014). *Jubilación/retiro laboral: un estudio exploratorio*. Santiago: Universidad de Chile.
- Carmona-Valdés, S. E. (2016). Factores que influyen en la condición de salud de los adultos mayores. *Población y Salud en Mesoamérica*, 13(2), 1-20.
- Chóliz, M. (2018). *El proceso de la motivación*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Cruz, R. (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Actualidades Investigativas en Educación*, 11(1), 1-29. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44718060016.pdf>
- Earl, J., Muratore, A., Leung, C., & Yu, T. (2015). Career interventions: Retirement. En P. J. Hartung, M. L. Savickas, & W. B. Walsh, *APA handbook of career intervention* (535–548). California: American Psychological Association.
- Goudy, W.J., Powwers, E.A. y Keith (1975). The worksatisfaction, retirement-attitud typology: Profile examination. *Experimental Aging Research*, 1, 267-279.

- Hoyle, D., & Thompson, J. (2017). *Enfoque basado en procesos: gestión de la calidad*. México: Pearson.
- Hornstein, G.A. y Wapner, S. (1985). Modes of experiencing and adapting to retirement. *Journal of Aging and Human Development*, 21(4), 291-315.
- Hull, C. (2017). *Principios de la conducta*. México: Pearsons.
- ICEA. (2015). *Estudio social sobre la jubilación: expectativas y experiencias*. Madrid: Fundación Mapfre.
- Joukamaa, V., & Salokangas, R. (1989). Retirement aging, psychosocial adaptation, and mental health. *Acta Psychiatrica Scand*, 356-367.
- Juárez, A., & Camacho, A. (2011). *Reflexiones Teórico, conceptuales de lo psicosocial en el trabajo*. México: Editorial Juan Pablos/UAEM.
- Juárez-García, A. (2016). *¿Qué son los factores psicosociales del trabajo? En G. Blanco, & L. Feldman, Factores psicosociales laborales y sus efectos. Haciendo visible lo invisible* (págs. 50-70). Caracas: Consejo de desarrollo científico y humanístico de la UCV.
- Larriva, M. E. (2020). Jubilación: una transición ocupacional. *Ergonomía, Investigación y desarrollo*, 2(2), 138-150.
- Lizaso, I., Sanchez De Miguel, M., & Reizabal, L. (2008). Factores psicológicos y salud asociados con un nuevo perfil de jubilados. *Revista de psicología y trabajo organizacional*, 24(3), 303-324.
- Madrid, J. A., & Garcés de los Fayos, E. J. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de Psicología*, 16(1), 87-99.

- OIT/OMS. (1984). *Factores psicosociales en el trabajo: Naturaleza, incidencia y prevención*. Ginebra: OIT/OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud Mundial*. Ginebra: OMS.
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2007). Changes of life satisfaction in the transition to retirement: A latent-class approach. *Psychology and Aging*, 22(3), 442–455.
- Reitzes, D., Mutran, E., & Fernandez, M. (1996). Does retirement hurt well-being? Factors influencing self-esteem and depression among retirees and workers. *The Gerontologist*, 36, 649-656.
- Richardson, V., & Kilty, K. M. (1991). Adjustment to retirement: Continuity vs. discontinuity. *The International Journal of Aging & Human Development*, 33(2), 151–169.
- Rodríguez, N. (2018). Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad. *Horizonte sanitario*, 17(2), 40-50.
- The World Health Organization Quality of Life Assessment. (1995). Position Paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med* (41), 1403-1409.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8560308/>
- World Health Organization. (2009). *Constitution of the World Health Organization*. Basic Documents, Ginebra.
- Velasco X. & Rodríguez C. (2017). *La Preparación para la Jubilación en México desde los Factores Psicosociales*. Factores Psicosociales. Temáticas Emergentes en el Trabajo (79-102). Puebla, México: Pearson.
- Zetina, M. (1999). *Conceptualización del proceso de envejecimiento*. Papeles de población (19), 20-30.

Anexos

Anexo 1. Instrumento Factores Psicosociales.

EVALUACIÓN DE FACTORES PSICOSOCIALES EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN. Consentimiento informado y voluntario

Objetivo: este instrumento pretende evaluar la relación entre los factores psicosociales en la transición a la jubilación, para identificar dichos factores.

Procedimiento y riesgos: se recopilarán datos demográficos y se aplicará una escala de afirmaciones que se califican en un tiempo aproximado de 15 minutos. Según las pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud que involucra a seres humanos del Consejo de Organizaciones Internacionales de Ciencias Médicas (CIOMS) y la Declaración de Helsinki, la presente es una investigación libre de riesgos, ya que el método de recopilación de datos se lleva a cabo sólo a través de un auto reporte que no está destinado a producir un diagnóstico psicológico o psiquiátrico. Toda la información proporcionada para el presente estudio será utilizada única y exclusivamente para los fines y propósitos del mismo, cuidando la integridad y seguridad de los participantes a través de cifrado de datos, garantizando así la confidencialidad de los mismos.

Participación y retiro: la participación es voluntaria y no implica costos o beneficios económicos, puede dejar de contestar el instrumento en cualquier momento, si así lo desea.

El equipo de evaluación está listo para proporcionar cualquier información o respuesta a sus preguntas. Si tiene alguna duda puede contactar a la investigadora responsable, la Licenciada Catalina Rivera Fosado (catalina.rivera@upaep.edu.mx) estudiante de la Maestría de Psicología del Trabajo y las Organizaciones de la UPAEP.

*** Required**

De antemano agradecemos su participación.

Email *

He leído el consentimiento informado y acepto contestar el instrumento. *

Si

No

Datos Generales*

Sexo

Femenino

Masculino

Edad (años) *

EVALUACIÓN DE FACTORES PSICOSOCIALES EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN. Consentimiento informado y voluntario

¿Cuál es su estado Civil? *

- Soltero/a
- Casado/a
- Separado/a
- Unión Libre
- Divorciado/a
- Viudo/a

¿Tiene dependientes económicos? *

- Si
- No

¿Cuántos dependientes económicos tiene usted? *

- 1
- 2
- 3
- Otro: _____

¿Cuál es su escolaridad? *

- Sin escolaridad
- Primaria
- Secundaria
- Preparatoria o Bachiller
- Licenciatura
- Maestría o Especialidad
- Doctorado

¿Cuál es su puesto actual en la Universidad? *

- Profesor/a tiempo completo
- Profesor/a hora clase
- Directivo
- Personal administrativo
- Otro: _____

¿Está jubilado actualmente? *

- Si
- No

En caso de no estar jubilado/a ¿Cuánto tiempo le falta para jubilarse? (años o meses) *

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de afirmaciones las cuales leerá con atención para después calificar cada una de acuerdo con lo que usted piensa, hace o siente, basándose en la experiencia que usted ha tenido durante su proceso de jubilación. Le sugerimos que para calificar dichas afirmaciones utilice la siguiente escala:

1	2	3	4	5
Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

Número	Ítem	Totalmente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	En desacuerdo (4)	Totalmente en desacuerdo (5)
1	Me preocupa mi situación económica posterior a mi jubilación.					
2	Podré cubrir mis gastos habituales con la pensión que reciba al jubilarme.					
3	Me he preparado para mi jubilación con ahorros que he hecho previamente.					
4	Cuento con bienes materiales (e.g. casa, auto, etc.) con los que puedo solventar gastos imprevistos después de mi jubilación.					
5	Me preocupa no poder apoyar económicamente a mi familia después de jubilarme.					
6	Mi pensión me permitirá vivir cómodamente y sin preocupaciones después de jubilarme.					
7	Mi pensión me permitirá solventar actividades recreativas o de esparcimiento.					
8	Mi pensión me permitirá cubrir gastos imprevistos.					
9	Mi salud física se ha visto afectada por el proceso de jubilación.					
10	Considero que tengo un estilo de vida saludable.					
11	Acudo con frecuencia al médico a realizarme chequeos.					
12	Cuento con un seguro de gastos médicos que me cubrirá cualquier eventualidad después de mi jubilación.					
13	Me preocupa enfermarme gravemente después de mi jubilación y no recuperarme.					

Número	Ítem	Totalmente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	En desacuerdo (4)	Totalmente en desacuerdo (5)
14	Considero que los años trabajados dejaron efectos negativos en mi salud física.					
15	Creo que tengo la fuerza y la salud suficientes para seguir laborando después de mi jubilación.					
16	Haber conservado mi salud física me permitirá disfrutar de mi jubilación.					
17	Cuando pienso en el retiro, siento miedo.					
18	Creo que me sentiré poco útil cuando me jubile.					
19	Saber que me jubilaré hace que me sienta triste.					
20	Tengo planes a futuro que me ayudan a aceptar mi jubilación.					
21	Creo que el proceso a mi jubilación es la peor experiencia que me ha tocado vivir.					
22	Me siento optimista de las consecuencias que traerá mi jubilación.					
23	Después de jubilarme me sentiré satisfecho por mis logros laborales.					
24	Considero que la jubilación es una oportunidad para crecer personalmente.					
25	La empresa debería de tener alternativas para cuidar la salud mental de los jubilados.					
26	Siendo jubilado/a mi familia ya no me percibirá como proveedor/a.					
27	He hablado con mi familia sobre la nueva dinámica familiar que tendremos cuando me jubile.					
28	Me siento respaldado por mi familia en este proceso de jubilación.					

Número	Ítem	Totalmente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	En desacuerdo (4)	Totalmente en desacuerdo (5)
29	Creo que mi jubilación es una oportunidad para mejorar la convivencia con mi familia.					
30	Creo que mi jubilación me dará la oportunidad de realizar actividades que antes no hacía con mis amistades.					
31	Me gustaría emprender nuevos proyectos con mi familia después de mi jubilación.					
32	Me gustaría emprender nuevos proyectos con mis amigos después de mi jubilación.					
33	Creo que mi trayectoria laboral ha sido satisfactoria.					
34	Estoy satisfecho/a con el apoyo de mis compañeros de trabajo en mi proceso de jubilación.					
35	Estoy satisfecho/a con el apoyo de mi jefe/a en mi proceso de jubilación.					
36	Estoy satisfecho/a con el apoyo que he recibido del área de desarrollo humano en mi proceso de jubilación.					
37	Con la experiencia que tengo, me gustaría seguir trabajando.					
38	Me gustaría que mi empresa tuviera un programa de reintegración laboral al jubilado.					
39	Me gustaría compartir mi experiencia con mis compañeros de trabajo para facilitar sus actividades.					
40	Al estar jubilado podré expandir mis horizontes profesionales.					
41	Estoy satisfecho/a con el apoyo de mis compañeros de trabajo en mi proceso de jubilación.					

Anexo 2. Entrevistas

SUJETO 1

¿Qué has hecho o que necesitas hacer para gozar de una salud física óptima posterior a la jubilación?

Pues más que nada trazarse un hábito de vida, creo que esa es la clave, en mi caso yo cuando trabajaba no hacia ejercicio, hoy si lo hago y hacerme de ese hábito me costó mucho trabajo, además del ejercicio me gusta ir a correr, trato de hacerme una rutina todos los días, revisar cosas personales, me programo siempre sobre qué voy a hacer, se me pasa rápido, trato de comenzar temprano para terminar temprano y tener tiempo libre por las tardes para poder desarrollar otras actividades.

¿Cuál sería la condición económica ideal para llegar a la jubilación?

La condición ideal sería salir con un buen salario, es el factor más importante. Para mi estar tranquilo y estable económica implica tener un buen salario, un hábito de ahorro, el hábito de ahorro debe de empezar desde una edad temprana y sería un consejo que yo les daría, porque hay que tener en cuenta que se debe tener lo necesario para cubrir las necesidades habituales y un extra para las eventualidades.

¿Cuáles son los proyectos que tiene con sus amigos y familia posterior a la jubilación?

Mira, en mi caso estamos en un grupo de pensionados, somos como 30 personas que estamos en contacto, tenemos planes de hacer varias cosas en conjunto y nos apoyamos, queremos hacer varias actividades que apoyen a los próximos trabajadores a jubilarse, con

mi familia me gustaría hacer un negocio para tener ingresos extra, además de pasar más tiempo juntos.

¿Considera usted que el mantenimiento del estado de la salud mental es importante para afrontar el proceso de jubilación? ¿Por qué?

Definitivamente si, conozco muchas personas que se aburren y no tienen un proyecto, yo creo que la clave es programarse y trazar un proyecto para el tiempo que nos quede de vida, debemos informarnos, buscarnos actividades para hacernos la vida más amena, para sentirnos útiles, ocupados, incluir a la familia y a los amigos para mi es algo importante, el contacto con la gente es necesario

¿Cuáles son las acciones que en un ambiente de trabajo se deben tener en cuenta para facilitar el proceso de jubilación?

Estoy agradecido porque desde 5 años antes la institución hace la invitación para que cuando uno lo decida puede retirarse, incluso dan la opción de quedarte más tiempo colaborando, yo sinceramente opte por retirarme. Hay muchas acciones que toma en cuenta la institución, llevan expertos en el tema, nos apoyan y nos dan todas las facilidades, no cambiaría nada.

SUJETO 2

¿Qué has hecho o que necesitas hacer para gozar de una salud física optima posterior a la jubilación?

Mantenerme activo, no al sedentarismo, realizar actividades cotidianas, comer sanamente, acudir recurrentemente al médico a realizarme chequeos para tener un perfecto o por lo menos un buen estado de salud

¿Cuál sería la condición económica ideal para llegar a la jubilación?

Tener el derecho a una jubilación que me permita cubrir mis necesidades y gastos fijos, incluso que sea un poco más que los gastos habituales para cubrir algún evento no planeado en el futuro, además es importante contar con un buen servicio medico

¿Cuáles son los proyectos que tiene con sus amigos y familia posterior a la jubilación?

Disfrutar todo lo posible a mi familia, todo lo que no he vivido y me he perdido por estar trabajando, me gustaría especialmente con mi esposa viajar, pasear y pasar tiempo juntos

¿Considera usted que el mantenimiento del estado de la salud mental es importante para afrontar el proceso de jubilación? ¿Por qué?

Sí es muy importante puesto que muchas veces no se tienen las facilidades para que tu lleves acabo el proceso de jubilación, si no que de un día para otro te dicen que estás fuera, por eso es importante estar bien mental y emocionalmente, para prepararte para lo que viene y no solo pensar en esto cuando ya estamos por jubilarnos, creo que deberíamos tener un plan de acción sobre el tema

¿Cuáles son las acciones que en un ambiente de trabajo se deben tener en cuenta para facilitar el proceso de jubilación?

Pienso que es importante tener una buena relación con la institución, con los jefes, con el área de recursos humanos, la institución no pone ningún pretexto para la jubilación, incluso desde antes, un año para ser exactos, te brindan todas las facilidades para que vayas preparando tu jubilación. Conservaría todas las acciones, afortunadamente trabaje en una buena institución y todo bien.

SUJETO 3

¿Qué has hecho o que necesitas hacer para gozar de una salud física óptima posterior a la jubilación?

Darle prioridad a la salud, tomar en cuenta que debo cuidarme físicamente para estar bien en otros ámbitos, hago ejercicio que antes no hacía, me realizo chequeos médicos recurrentes para estar bien

¿Cuál sería la condición económica ideal para llegar a la jubilación?

Pues recibir algo constante o periódicamente a pesar de ya no estar trabajando, tener una entrada fija de dinero para poder solventar mis gastos, no tener preocupación por asuntos económicos sería la condición ideal

¿Cuáles son los proyectos que tiene con sus amigos y familia posterior a la jubilación?

Estando jubilada se supone que ya no tendré ninguna actividad que desarrollar, tendré el tiempo que antes no tenía y a mí me gustaría viajar, visitar a mis amigos, salir con mi familia, eso me gustaría hacer. Realmente no tengo un proyecto fijo, ahora que lo pienso creo y considero necesario empezar a trazar uno

¿Considera usted que el mantenimiento del estado de la salud mental es importante para afrontar el proceso de jubilación? ¿Por qué?

Si porque todo va a cambiar, tu día a día, el rol de actividades ya no va a ser el mismo, llega el momento en el que dejas de ver y sociabilizar con las personas a las que estabas acostumbrado a convivir, es un desajuste y es importante estar preparado para esta nueva etapa, vuelvo a la idea de la pregunta que me hacías con anterioridad, debemos trazar un proyecto, pero no de un día para otro, es algo que debe pensarse con tiempo y calma

¿Cuáles son las acciones que en un ambiente de trabajo se deben tener en cuenta para facilitar el proceso de jubilación?

Yo creo que debería haber apoyo no solo para la jubilación, si no para cualquier cambio para el cual como colaboradores no estemos preparados y que hubiera un apoyo más que nada psicológico y de proyecto de vida a futuro que te encamine a que va a pasar después.

SUJETO 4

¿Qué has hecho o que necesitas hacer para gozar de una salud física óptima posterior a la jubilación?

Tener una vida honesta en alimentos y comportamientos, tratar de mantenerme activo no solo física, sino también mentalmente, acudo al médico con frecuencia y me cuido mucho, trato de comer bien, estar activo, de un lado para otro y pendiente de mí mismo.

¿Cuál sería la condición económica ideal para llegar a la jubilación?

Estabilidad económica para mí es tener un ingreso económico que alcance para solventar mis gastos y el nivel de vida al que estoy acostumbrado, un ingreso que me dé la tranquilidad de saber que puedo cubrir cualquier eventualidad

¿Cuáles son los proyectos que tiene con sus amigos y familia posterior a la jubilación?

Realmente no tengo amigos y a la familia la veo muy poco, todos están ocupados cuando vienen a casa de visita es cuando convivimos, no tengo como tal un proyecto a largo plazo, tengo ciertas actividades que realizo diario, apoyo en la casa y estoy con mi esposa, trato de mantenerme ocupado siempre y sentirme útil, podría decirte que eso es mi proyecto

¿Considera usted que el mantenimiento del estado de la salud mental es importante para afrontar el proceso de jubilación? ¿Por qué?

Claro que sí, imagínate si no tengo salud mental que haría, es mucho tiempo el que tenemos libre, es reestructurar la vida, vemos muchas cosas que antes no, perdemos amigos, tenemos que replantearnos todo, ahí la importancia de cuidarse, no solo físicamente como todos creen

¿Cuáles son las acciones que en un ambiente de trabajo se deben tener en cuenta para facilitar el proceso de jubilación?

Lo más importante es que la institución cumpla con la norma, con los requerimientos de la misma industria, el contrato o cual sea los requerimientos, que se conceda y respete el derecho a la jubilación y sobre todo que se facilite el proceso y apoye a los colaboradores, no para todos es fácil.

SUJETO 5

¿Qué has hecho o que necesitas hacer para gozar de una salud física óptima posterior a la jubilación?

Mantenerme activo física y mentalmente, estar pendiente de mi salud realizándome chequeos médicos, buscar un pasatiempo y hacer cosas nuevas.

¿Cuál sería la condición económica ideal para llegar a la jubilación?

Un ingreso fijo que me permita cubrir mis necesidades básicas, mis gastos habituales y de ser posible un extra que me permita hacer un ahorro constante para cubrir cualquier eventualidad.

¿Cuáles son los proyectos que tiene con sus amigos y familia posterior a la jubilación?

Me gustaría con mi familia emprender un negocio, que además sirva como ingreso extra.

¿Considera usted que el mantenimiento del estado de la salud mental es importante para afrontar el proceso de jubilación? ¿Por qué?

Definitivamente sí, en mi experiencia es lo más importante porque influye en de manera directa en los demás ámbitos y espacios de la vida.

¿Cuáles son las acciones que en un ambiente de trabajo se deben tener en cuenta para facilitar el proceso de jubilación?

Se necesita tener en las instituciones personas capacitadas, informadas sobre el tema que apoyen en estos procesos que no son fáciles y para muchas personas no es fácil, en mi caso, a mí me fue de maravilla en el proceso de desvinculación con apoyos en todo al 100%.

SUJETO 6

¿Qué has hecho o que necesitas hacer para gozar de una salud física óptima posterior a la jubilación?

Necesito mantenerme activo, tener planes y actividades, sé que es importante acudir al médico y estar pendientes de la salud para estar en posibilidad de prevenir alguna enfermedad y esto es siempre, no solo en la jubilación, porque creo que cuando más grandes estamos menos queremos saber, al menos ese es mi caso.

¿Cuál sería la condición económica ideal para llegar a la jubilación?

Un ingreso fijo que me permita cubrir mis necesidades y gastos fijos habituales, que además de que si surge un imprevisto pueda cubrirlo sin tener inconvenientes y me desestabilice económicamente.

¿Cuáles son los proyectos que tiene con sus amigos y familia posterior a la jubilación?

Me gustaría poder dedicarle tiempo a mi familia, el tiempo que no pude por tener que salir a trabajar y la verdad es muy complicado, de repente regresas a casa y todos tienen una rutina, los niños que dejaste de ver pequeños han crecido, es volver a conocerse y eso me gustaría hacer, estar en casa y tratar en la medida de lo posible recuperar el tiempo. Si yo pudiera recomendar algo es que la gente siempre tenga actividades aparte del trabajo, aunque sea de fin de semana, es importante para que cuando se dé el retiro no sea tan difícil.

¿Considera usted que el mantenimiento del estado de la salud mental es importante para afrontar el proceso de jubilación? ¿Por qué?

Si totalmente, imagínate trabajar toda tu vida, frecuentar a las mismas personas y de repente dejar de hacer eso, dejar de tener las rutinas, los periodos vacacionales, todo lo que estabas acostumbrado, es complicado, se necesita apoyo y estar bien, estar preparado para afrontar la jubilación, también es importante conocer nuestros factores de riesgos, creo que casi nadie los conoce, desconocemos a lo que nos enfrentamos.

¿Cuáles son las acciones que en un ambiente de trabajo se deben tener en cuenta para facilitar el proceso de jubilación?

En la Institución te preparan con un curso para el retiro, pero no es suficiente para lo que se avecina, muchas veces te dejan quedarte a trabajar y ser personal de apoyo para hacer la transición menos difícil.

¿Le gustaría seguir laborando?

No, para mí no vale la pena, a veces pienso en todo lo que he realizado y el apoyo brindado, mismo que nunca fue reconocido, cuando firme mi jubilación me tenían identificado con un número y mis años de servicio se resumían a una sola hoja, donde queda todo lo aportado, lo trabajado, sinceramente para mí no vale la pena, es tiempo de dedicarme a otras cosas.