



**PROCESOS DE ADAPTACIÓN A LA JUBILACIÓN EN UN GRUPO DE PERSONAS  
RESIDENTES DEL MUNICIPIO DE YARUMAL.**

Melisa Betancur Ospina  
Quely Yurany Monsalve Monsalve

Trabajo de grado para optar al título de Psicólogas

Asesor  
Mauricio Alexander Arango Tobón, Magíster en Psicología

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Psicología  
Yarumal, Antioquia, Colombia  
2024

---

Cita

(Betancur Ospina & Monsalve Monsalve, 2024)

---

Referencia

Estilo APA 7 (2020)

Betancur Ospina, M., & Monsalve Monsalve, Q. Y. (2024). *Procesos de adaptación a la jubilación en un grupo de personas residentes del municipio de Yarumal* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Yarumal, Colombia.

---



Biblioteca Sede Universitaria del Norte (Yarumal)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

### **Dedicatoria**

A aquellas personas que fueron un pilar fundamental en este camino, les dedicamos nuestra gratitud eterna. Su apoyo inquebrantable nos guió con amor y fortaleza hacia la realización de nuestros sueños compartidos.

### **Agradecimientos**

A nuestras familias, quienes con su amor, apoyo incondicional y sabias enseñanzas han sido fuente de valentía. Este logro también les pertenece, gracias por creer en nosotras.

A nuestro asesor Mauricio Arango, cuyas enseñanzas y guía fueron esenciales para nuestro crecimiento académico y personal. Gracias por compartir tu conocimiento y por motivarnos a dar lo mejor de nosotras.

A los participantes de esta investigación, cuyo tiempo, disposición y apertura fueron fundamentales para el desarrollo y éxito de este trabajo.

Al Alma Máter, por ser el hogar académico donde hemos forjado nuestro conocimiento, este logro es en gran medida, reflejo de la calidad educativa y humana que aquí se promueve.

A nosotras, por nuestra dedicación, esfuerzo y perseverancia a lo largo de este arduo camino. Este logro es el resultado de nuestra determinación, trabajo en equipo y pasión por alcanzar nuestras metas. Hemos superado desafíos y enfrentado obstáculos con valentía y compromiso, demostrando que juntas somos más fuertes. Esto es un reconocimiento a nuestra resiliencia, a la capacidad de soñar en grande y hacer realidad esos sueños.

## Tabla de contenido

Resumen .....	8
Abstract .....	9
Introducción .....	10
1 Planteamiento del problema .....	13
2 Justificación.....	21
3 Objetivos .....	22
3.1 Objetivo general .....	22
3.2 Objetivos específicos.....	22
4 Marco teórico .....	23
4.1 La jubilación como mecanismo de protección social.....	23
4.2 Jubilación .....	25
4.2.1 Etapas de la jubilación.....	28
4.2.2 Marco legal.....	30
4.2.3 Salud mental en el adulto mayor .....	32
4.3 Adaptación .....	33
4.3.1 El concepto de adaptación en Piaget .....	37
4.3.2 Ciclos de vida.....	39
4.3.3 El adulto mayor .....	41
4.4 Bienestar psicológico .....	41
4.4.1 Apoyo social.....	43
5 Metodología .....	45
5.1 Tipo de investigación .....	45

---

5.2 Método .....	45
5.3 Técnicas de recolección .....	46
5.3.1 Entrevista semiestructurada.....	46
5.4 Muestra / participantes .....	47
5.5 Unidad de trabajo .....	47
5.6 Unidad de análisis .....	47
5.7 Plan de recolección de la información .....	48
5.8 Plan de análisis de la información.....	49
5.8.1 Transcripción.....	49
5.8.2 Codificación .....	49
5.8.3 Construcción de categorías.....	49
5.8.4 Análisis e interpretación.....	50
5.9 Consideraciones éticas .....	50
6 Resultados .....	52
6.1 Dinámica laboral y desarrollo profesional .....	53
6.1.1 Influencia de las condiciones laborales al momento de la jubilación .....	54
6.1.2 Acompañamiento en la prejubilación desde el empleador.....	57
6.1.3 Importancia de las relaciones positivas y negativas en el trabajo .....	60
6.2 Experiencia emocional .....	64
6.2.1 Percepción emocional frente al trabajo .....	65
6.2.2 Percepción emocional frente al retiro.....	67
6.2.3 Deseo de jubilación .....	70
6.3 Experiencia de adaptación al cambio .....	73
6.3.1 Adaptación a los cambios significativos en la jubilación .....	74
6.2.3 Bienestar físico post jubilación .....	78

---

6.4 Apoyo social.....	89
6.4.1 Importancia del acompañamiento familiar.....	90
6.4.2 Redes de apoyo en la jubilación.....	93
6.4.3 Reconocimiento social post jubilación.....	96
7 Consideraciones finales.....	99
Referencias .....	106
Anexos.....	117

**Siglas, acrónimos y abreviaturas**

<b>APA</b>	American Psychological Association
<b>CEPAL</b>	Comisión Económica para América Latina y el Caribe
<b>DANE</b>	Departamento Administrativo Nacional de Estadística
<b>OIT</b>	Organización Internacional del Trabajo
<b>OMS</b>	Organización Mundial de la Salud
<b>ONU</b>	Organización de las Naciones Unidas
<b>UdeA</b>	Universidad de Antioquia

### **Resumen**

Esta investigación aborda el tema crucial de la jubilación en un contexto de sujetos retirados, centrándose en los procesos de adaptación en un grupo de personas residentes del municipio de Yarumal. Empleando una metodología cualitativa fenomenológica, se exploraron las percepciones individuales a través de entrevistas semiestructuradas, revelando patrones y relaciones significativas. Los resultados destacan la transformación del trabajo en una experiencia vital y la importancia del apoyo social en el bienestar. Se examinan aspectos emocionales, beneficios físicos y el uso significativo del tiempo libre después de la jubilación, ofreciendo nuevas perspectivas sobre la calidad de vida. Las reflexiones finales analizan los hallazgos y proponen futuras investigaciones e intervenciones potenciales para abordar problemas identificados, contribuyendo así a enriquecer el conocimiento y mejorar la calidad de vida de los jubilados en el municipio.

*Palabras clave:* jubilación, adaptación, apoyo social, tiempo libre, transición laboral.

### **Abstract**

This research addresses the crucial topic of retirement in the context of retired individuals, focusing on the adaptation processes in a group of residents from the municipality of Yarumal. Using a phenomenological qualitative methodology, individual perceptions were explored through semi-structured interviews, revealing significant patterns and relationships. The results highlight the transformation of work into a vital experience and the importance of social support for well-being. Emotional aspects, physical benefits, and the meaningful use of free time after retirement are examined, offering new perspectives on quality of life. The final reflections analyze the results and propose future research and potential interventions to address identified issues, thus contributing to enriching knowledge and improving the quality of life for retirees in the municipality.

*Keywords:* retirement, adaptation, social support, free time, work transition.

## Introducción

En un mundo caracterizado por una población envejecida y una mayor longevidad, "la población mundial envejece. Prácticamente todos los países del mundo experimentan un aumento del número y la proporción de personas mayores" (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2019), en este orden de ideas la jubilación se ha convertido en un aspecto crucial de la vida moderna. Este trabajo se sumerge en este tema vital, explorando los desafíos, las estrategias de planificación y las implicaciones económicas, sociales y emocionales de la jubilación contemporánea, especialmente se han explorado los procesos de adaptación a la jubilación en un grupo de personas residentes del municipio de Yarumal, con el objetivo de conocer cómo se dan dichos procesos de adaptación, identificando las variaciones emocionales que se generan, como también las consecuencias psicosociales y el impacto en el bienestar psicológico.

Para comprender plenamente el contexto y la relevancia del tema abordado en este trabajo, se ha llevado a cabo un análisis detallado de la literatura existente relacionada con la jubilación y sus procesos de adaptación. Esta revisión de antecedentes no solo proporciona un marco teórico sólido para la investigación, sino que también permite identificar brechas en el conocimiento actual y áreas que requieren una mayor exploración. A través de la síntesis y el análisis crítico de estudios previos, se pretende establecer una base sólida sobre la cual construir nuevas contribuciones y perspectivas en este campo.

El concepto de adaptación es fundamental para comprender el proceso de jubilación, y se ha abordado desde diferentes perspectivas teóricas, entre ellas las propuestas de Roy y Atchley. Según la Teoría de la Adaptación de Roy (como se citó en Salazar-Barajas et al., 2018), la adaptación es un proceso dinámico en el cual los individuos utilizan mecanismos de afrontamiento para responder a los cambios y desafíos que enfrentan, buscando alcanzar un equilibrio entre las demandas internas y externas. Por su parte, Atchley (1975, como se citó en Aymerich et al., 2010) describe la jubilación como un proceso compuesto por seis fases: prejubilación, jubilación, desencanto, reorientación, estabilidad y finalización. Cada una de estas fases implica una serie de ajustes psicológicos y sociales que el individuo debe realizar para adaptarse exitosamente a su nueva realidad. La comprensión de estas etapas y la capacidad de

adaptación influye significativamente en cómo los jubilados manejan las transiciones y mantienen su bienestar psicológico y social.

En consonancia con esto, en el contexto actual del municipio de Yarumal, se identifica la presencia de un tema de interés significativo que requiere de una atención cuidadosa y una acción diligente como lo es el proceso de retiro que viven las personas cuando se jubilan, de acuerdo con esto, han surgido interrogantes importantes sobre cómo son los procesos de adaptación a la jubilación de los habitantes de este municipio, destacando la necesidad de abordarlo de manera efectiva; en este sentido, este trabajo se propone analizar a fondo las causas subyacentes, las dimensiones y las posibles soluciones para este objeto de estudio.

Con todo ello, el presente trabajo se estructura en torno a un método de investigación cualitativo, donde la metodología fue de tipo fenomenológica. Esta elección nos permitió comprender la manera en que las personas percibían sus experiencias asociadas al proceso de jubilación desde las vivencias propias, por medio de entrevistas individuales para obtener información relevante y confiable, que fueron minuciosamente codificadas y analizadas a partir de la creación de cuatro categorías tales como dinámica laboral y desarrollo profesional, experiencia de adaptación al cambio, apoyo social y experiencia emocional; lo que permitió identificar patrones, tendencias y relaciones significativas.

Al adentrarnos en la presentación de los resultados, se destacan diversos aspectos que dieron cuenta de la transformación del trabajo en un entorno que no solo proporciona medios de subsistencia, sino que también moldea experiencias vitales fundamentales. Asimismo, se evidencia la importancia del apoyo social como factor crucial en el desarrollo y bienestar de los individuos. Además, se exploran los aspectos emocionales asociados con la jubilación, así como los beneficios físicos que dicha transición puede conllevar. Por último, se examina la manera en que el tiempo libre obtenido en la jubilación se emplea de forma significativa, revelando nuevas perspectivas sobre la calidad de vida y el sentido de realización personal más allá del ámbito profesional.

Por último, en las consideraciones finales, se reflexiona sobre los hallazgos obtenidos y proyectar futuras direcciones de investigación. Dichos horizontes investigativos buscan profundizar en aspectos aún no explorados o que requieren una mayor comprensión dentro del contexto estudiado, además, se presentan propuestas de intervención fundamentadas en los

resultados obtenidos, con el objetivo de contribuir de manera significativa al mejoramiento o solución de las problemáticas identificadas.

## 1 Planteamiento del problema

El ser humano durante su ciclo de vida atraviesa distintas etapas: la primera infancia (0 – 5 años), infancia (6-11 años), adolescencia (12 – 18 años), juventud (14 – 26 años), adultez (27 – 59 años) y persona mayor (60 años o más) envejecimiento y vejez. La vejez como una de las etapas más relevantes durante este ciclo se convierte en un tema de interés de estudio debido a que conlleva muchos cambios que tienen implicaciones físicas, económicas, emocionales, psicológicas y sociales. A partir de ello, las personas asumen nuevos roles, posiciones sociales y transiciones vitales, lo que da cuenta de que ese proceso de envejecimiento abarca factores no solo físicos, sino también algunos asociados al bienestar psicológico (Ministerio de Salud [MINSALUD], 2015).

Segura et al., sostienen que la preocupación por este grupo de personas toma cada vez más importancia, debido a que se está produciendo un envejecimiento de la población, lo cual implica un proceso en el que se debe aceptar de una forma asertiva este momento de la vida. Para que dicho proceso transcurra con mayor bienestar se requieren un compuesto de factores personales y ambientales que permitan una mejora del cuidado de la salud en este grupo de personas (2011, p, 128).

En este orden de ideas, es necesario mencionar un proceso que se vive, generalmente de forma simultánea al envejecimiento, que es la jubilación, entendida como el momento en que un trabajador pasa a un cese de sus actividades laborales debido a diversos motivos, como la edad, la aparición de enfermedades crónicas o la incapacidad, situación por la cual recibe un apoyo monetario que está reglamentado por el gobierno de cada país o haber finalizado su ciclo laboral según lo estipulado por la ley (Cornejo y Osorio, 2019). Para que todo esto se dé, la persona debe realizar una serie de aportes a la seguridad social, de acuerdo con el régimen al que se encuentre inscrito. Esto quiere decir que no todas las personas que envejecen tienen acceso a esos beneficios debido a que no cuentan con los requisitos para pensionarse en Colombia. Por tanto, la jubilación es en la vida de una persona un conjunto de cambios los cuales implican una reorganización de la vida a partir del tiempo libre y no del trabajo, lo que conlleva ciertas inquietudes como lo son el nivel de ingresos, la dependencia de otros y la sensación de pérdida de la función social (Limón, 1993).

La jubilación es un fenómeno propio de los sistemas de aseguramiento laboral modernos, es decir, en la historia es un fenómeno relativamente nuevo, quizá de hace un par de siglos cuando los trabajadores empezaron a luchar por sus derechos. Es así como en distintos países del mundo comenzó a existir una legislación a partir del siglo XVII, y con el paso del tiempo se fue reformando, direccionándose con el fin de acompañar y proteger a una población que era potencialmente vulnerable. Con el fin de crear un sistema que protegiera los derechos sociales y que contribuyera a la prevención de los riesgos asociados a la vejez (Leal y Rincón, 2007).

Puntualmente, “los orígenes del sistema pensional en Colombia se remontan a los años cuarenta con la creación de la Caja Nacional de Previsión (CAJANAL) y el Instituto Colombiano de Seguros Sociales (ICSS)” (Arrieta, 2011, p.2). Esto permitió un involucramiento del gobierno como facilitador y regulador de este proceso, sin embargo, con el paso del tiempo la ley se ha ido transformando y, actualmente, la ley que rige dicho proceso es la Ley 100 de 1993 por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones, adicional a esto se compilan las normas del Sistema General de Pensiones en el decreto 1833 de 2016.

En la actualidad, se estipula una edad de 62 años para los hombres y 57 años para las mujeres, y un periodo de cotización que depende de, si la persona se encuentra afiliada en un fondo público o privado, para lo cual necesitaría 1.300 semanas o 1.150, respectivamente (BBVA, 2023). La Universidad Externado de Colombia en una investigación reveló que el 75% de los adultos mayores del país, no reciben ninguna pensión, lo que permite inferir que solo una cuarta parte de esta población en el territorio nacional es beneficiaria, es decir, alrededor de 1,2 millones de adultos mayores (González y Suárez, 2015).

De acuerdo con la información analizada y consolidada por parte de la dirección de pensiones del Ministerio de Trabajo, obtenida de la Superintendencia Financiera de Colombia, en un comunicado de prensa el día 14 de febrero de 2023, se señala que hay un total de 25.466.233 afiliados al sistema pensional en Colombia, de los cuales 2.262.145 se encuentran pensionados con corte al 30 de noviembre de 2022 (Ministerio del Trabajo, 2023). Teniendo en cuenta los datos es posible comprender que el adulto mayor en Colombia es vulnerable, debido a que para pensionarse necesitan cotizar 1.300 semanas y más del 80% de los colombianos no logran hacerlo, por este motivo los adultos mayores tienen que recurrir a trabajos informales para su sustento, puesto que lo aportado a la pensión vuelve siete veces más bajo frente a lo que ellos

entregan, debido a la inflación (Portafolio, 2022). Todos estos factores pueden implican múltiples afectaciones a nivel físico, psicológico, emocional y social.

El proceso de jubilación constituye un cambio significativo en la vida de quien pasa por este, debido a que implica un replanteamiento de la experiencia, vital y en el significado social de la persona (Limón, 1993), el cual puede generar afectaciones en el bienestar psicológico, calidad de vida, apoyo social, efectos emocionales y el ajuste y adaptación a dicho cambio.

Se entiende por bienestar psicológico el estar bien consigo mismo, estar alineado con las motivaciones y objetivos que estructuran el propio estilo de vida. En un sentido más amplio se asocia con sentirse bien y con el poder gozar de un equilibrio emocional que permita hacer frente al día a día, esta concepción varía de acuerdo con cómo lo percibe cada sujeto (Corbin, 2016). Además, el bienestar psicológico es comprendido por los adultos mayores a través de aspectos sociales vinculados a la relación consigo mismos y con los demás (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Por este motivo, Ferrada y Zavala (2014) compararon el nivel de bienestar psicológico de un grupo de adultos mayores voluntarios y no voluntarios. Los resultados permitieron concluir que el vivir una vejez activa, específicamente participando de un voluntariado, otorga a los adultos mayores un mayor grado de bienestar psicológico. Hombres y mujeres vivencian este tipo de cambios de forma muy subjetiva y particular, es así como el bienestar psicológico que poseen estas personas influye en su calidad de vida. Por tanto, resultan necesarias un conjunto de estrategias que posibiliten tanto la transición y el proceso mientras se vivencia, donde se logre una mínima alteración del bienestar y la calidad de vida (Castro, 2018).

Hernández (2007) realizó una investigación sobre la calidad de vida y la ocupación del tiempo libre en personas cercanas a la jubilación, en la cual obtuvo como resultados que gran parte de los sujetos que participaron ven su jubilación de manera positiva y que, para las mujeres y personas con un mayor nivel académico, se evidenció una mejor calidad de vida y una mayor planificación de esta etapa vital. Según la OMS (1994), citado por Mejía y Pico (2007), la calidad de vida es planteada como un concepto multidimensional que surge de la percepción que tienen los individuos acerca de su contexto social, su sistema de valores, sus expectativas, objetivos y preocupaciones. En este sentido, abarca aspectos individuales como salud, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y redes de apoyo. Ahora bien, una red de apoyo o red social es definida como un conjunto de relaciones humanas duraderas en la vida de una persona, esta red social es conformada por sujetos significativos que construyen un ambiente social

primario para el individuo, considerando esto como característica estructural de las relaciones sociales (Abello y Madariaga, 1999).

La jubilación o retiro laboral abarca dos situaciones importantes para el sujeto, las cuales son: una disminución del nivel de ingresos y la pérdida de función social, esto contiene elementos relevantes como la organización del tiempo, el status, los contactos sociales y la actividad e identidad personal. (Peñañiel, 2016). Con relación a lo anterior, el apoyo social es fundamental dentro de los momentos de transición durante el proceso de desarrollo de cada sujeto, puesto que influye significativamente en el bienestar individual y familiar, debido a que estas interacciones particularmente en situaciones estresantes pueden ser determinantes en el transcurso del ciclo de vida (Pineda et al., 2010). Asimismo, contribuye positivamente en la adaptación de transiciones vitales, de la mano del apoyo familiar el cual brinda acompañamiento para superar las crisis. Es por este motivo que Martínez–Martín (como se citó en Luján y González, 2013) sostiene que la jubilación resulta más sencilla tanto para el jubilado como para su familia cuando hay lazos contruidos a partir de la comunicación y el respeto. El apoyo familiar entendiéndolo como un factor protector que desempeña un papel importante de soporte que favorece la satisfacción del individuo y su motivación para llevar una vida activa.

Para el Centro de Psicología de Madrid (s.f.), es importante que el momento de crisis sea visto con una perspectiva amplia que dé lugar a la creatividad y a la realización de actividades generadoras de placer y motivación que complementarán las experiencias adquiridas a través de los años. Por consiguiente, uno de los temas con mayor pertinencia es el efecto de las emociones, debido a que, al ser la jubilación un enfrentamiento a múltiples cambios genera diversas reacciones afectivas y comportamentales. Es por esto por lo que, “las emociones son reacciones afectivas intensas, que suponen un impulso a actuar, una condición psicológica y biológica de respuesta a ciertos estímulos internos o externos al organismo” (párr.1).

Los adultos mayores, en general, muestran significativamente asertividad y regulación emocional a diferencia de los adultos jóvenes, es por esto por lo que Mikulic et al. (2014) sostienen que se pueden diseñar intervenciones que potencien las competencias con las que cuentan, pero no han sido empleadas, lo que permitirá que el adulto mayor cuente con recursos de afrontamiento frente a los cambios inherentes a esta etapa vital. Por tanto, los procesos de jubilación pueden tener repercusiones a nivel emocional, de las relaciones familiares y sociales,

de la salud física y un conjunto de alteraciones en la cotidianidad, puesto que influyen en cómo las personas viven y se adaptan a la jubilación.

Si bien este proceso es entendido como una transición de trabajo a un cambio de rutina, en la cual se viven diferentes momentos y retos, de acuerdo con cómo estos se den, tienen un impacto en la adaptación y ajuste que tienen las personas. En esta fase, surge una nueva etapa de adaptación, lo cual hace las decisiones más planificadas y meditadas, o se llegan a despreciar por experiencias anteriores. La forma en la que las personas se adapten a este cambio depende de múltiples factores como el nivel de preparación, las características de la personalidad, la iniciativa y la ampliación del proyecto de vida. (Peñafiel, 2016). Para Chiesa y Sarchielli (2008) existe una fase de preparación para la jubilación, en la que es central la historia individual y la importancia de la actividad laboral desempeñada porque esto construye un significado personal diferente en cada sujeto. En este orden de ideas, Atchley, como se citó en Torres (2017) categoriza la jubilación en seis fases las cuales son prejubilación, jubilación, desencanto, reorientación, estabilidad y finalización, siendo este un proceso ininterrumpido que comienza antes de retirarse y que se puede experimentar de distintas maneras.

Diversos autores, hacen referencia a que el ajuste a la jubilación se vincula a un rol social pasivo en el que existen nuevas expectativas, donde la comunidad y la familia esperan más presencia y actividad por parte del jubilado que cuando aún desarrollaba sus actividades laborales, debido a que dicho rol está determinado por una amplia cantidad de tiempo para el ocio. Es por esto por lo que las expectativas pueden ser positivas o desventajosas, movidas por la creencia de que representa nuevas oportunidades, o bien, incertidumbre, angustias y tristezas (Ogando et al., 2021). Cuenca (2009) afirma que el vivir un periodo de ocio ajustado y maduro es determinante en este momento de la vida, debido a que le brinda optimismo a la nueva situación, por lo que se cuestiona las pautas a considerar desde el periodo laboral como la orientación a ese nuevo ciclo de ocio activo. Por tanto, es de vital importancia que se logre un ajuste y una adaptación óptima en este nuevo ciclo, debido a que esto implicará cómo las personas asumirán este nuevo rol en la sociedad.

Este ha sido un tema de interés en las últimas décadas, y gracias a esto es posible encontrar múltiples estudios direccionados hacia la jubilación y su relación con otras variables. Cruz Meléndez (2011), realizó una investigación en la Universidad de Costa Rica dirigida al retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad donde encontraron

que el significado atribuido al trabajo tiene un carácter definitivo en cómo se aborda el retiro y el ajuste a un nuevo rol. Se concluyó que tanto el valor que le da cada persona a su rol laboral como el significado que tienen del trabajo en sus vidas, determina el proceso de retiro y el ajuste al rol de persona jubilada.

Por su parte, Caro y Bravo (2002) se enfocaron en los efectos psicosociales de la jubilación para el adulto mayor, partiendo de dos variables como la autoestima y el apoyo social, en el que se concluye que el apoyo social es realmente importante durante la jubilación. Finalmente, hacen un llamado para fomentar las investigaciones con este grupo etario.

Asimismo, Cornejo y Osorio (2019) se centraron directamente en las repercusiones psicosociales de la jubilación en miembros de la asociación de docentes, obteniendo alcances positivos en las relaciones familiares y en el apoyo social, sin embargo, para algunos la inactividad profesional genera falta de reconocimiento y valoración social. Otros autores como lo son Hermida et al. (2014), sostienen que las mujeres valoran más la jubilación como un descanso y para los hombres genera una sensación de pérdida, a lo que añaden que dichas percepciones tienen que ver con el rol de género, puesto que tradicionalmente el hombre era el sostén económico de la familia, mientras que las mujeres eran representadas como proveedoras de cuidados y sostén emocional.

Por otro lado, Rodríguez (2007) analizó las actitudes de la jubilación, a partir de ciertas variables como lo son la personalidad y la edad, donde hipotetizó que las personas con un yo más débil poseían más actitudes desfavorables hacia la jubilación, a diferencia de las personas con un yo más fuerte que poseían una actitud más favorable; hipótesis que fue corroborada posteriormente. Ahora bien, Guevara–Estacio (2013) propuso que es importante tener espacios de acompañamiento psicológico y de aprendizaje para personas próximas al cese laboral, con el propósito de facilitar el ajuste y la adaptación al cambio que experimentarán, reduciendo los posibles efectos negativos.

Castro (2018) tuvo como objetivo identificar la calidad de vida, el bienestar psicológico y las expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la Universidad Pontificia Bolivariana próximos al retiro laboral. Se evidenció una buena percepción de la calidad de vida y altos niveles de bienestar psicológico; asimismo, exponían características puntuales como preparación y proyección frente al retiro, cambios percibidos ante la jubilación, algunas necesidades encontradas para lograr la adaptación al retiro y, por último, miedos ante la etapa que

están por vivir. En este sentido, Potocnik (2008) estudia el ajuste al retiro laboral de acuerdo con la voluntariedad y el tipo de retiro, donde encontró que las mujeres experimentan menor nivel de satisfacción con la jubilación que los hombres, sin embargo, si es un retiro obligatorio son los hombres los que experimentan menor nivel de satisfacción. Finalmente, resalta que es de vital importancia mejorar la experiencia del retiro laboral teniendo en cuenta el género y el proceso de transición. Por tanto, Méndez-Chávez et al. (2023) compararon el nivel de bienestar psicológico en adultos mayores jubilados y no jubilados, concluyendo que no existen diferencias estadísticas significativas; teniendo como base las subescalas de bienestar subjetivo, material laboral y de relaciones con la pareja.

Castaño (2016) realizó un estado del arte con el fin de analizar y teorizar las categorías analíticas del retiro laboral por jubilación y prejubilación, obteniendo elementos que permitieron identificar estrategias desde la psicología del trabajo y las organizaciones para abordar la preparación del retiro laboral por jubilación en Colombia. Además, tuvo en cuenta la situación del Sistema General de pensiones colombiano y el papel de empresas y entidades en la vida de las personas, concluyendo con la identificación de estrategias de abordaje para la preparación del retiro laboral desde la psicología del trabajo y las organizaciones. Se han llevado a cabo diversos estudios enfocados en la búsqueda de una intervención psicosocial asociada a la jubilación como Skoknic Cvitanic (1998), quienes revisaron las acciones y programas de intervención de diferentes países que contribuyeron a que el adulto mayor enfrente con éxito las condiciones que experimenta en su proceso de jubilación, para esto realizaron un programa de preparación psicológica para el retiro laboral donde se obtuvo que los participantes mostraban mayor satisfacción con su jubilación, más capacidad para convivir con la familia y un uso más inteligente de su tiempo libre, concluyendo con la importancia que tienen dichos programas para contribuir a la preparación que requiere esta nueva etapa vital.

Por su parte, Burgos (2014) propuso una intervención comunitaria fundamentada en la psicología positiva y motivacional con el fin de estudiar la reorganización de roles que implican la jubilación y la vejez, con la intención de que tras la intervención el mayor jubilado se empodere, disponga de su tiempo y de sus nuevos roles asociados a su nuevo estatus.

Mientras que Goicochea (2019) investigó el significado que tiene la jubilación en adultos mayores donde encontró cuatro categorías a partir de los discursos de los participantes que iban desde la adaptación hasta la redefinición de la identidad personal, encontrando como resultado

que este es un proceso que necesita ser abordado integralmente, debido a que puede desencadenar deterioro de la salud emocional porque el proceso de adaptación es deficiente, para llegar a tener una vejez placentera y con calidad, la buena entrada a la jubilación es trascendente.

Por su parte, Segura et al. (2011) evidenciaron la problemática que se da para las personas mayores en la jubilación y se relacionó el estado mental con la ocupación que desarrollan las personas, vinculando la psicología, la actividad física y la salud con el objetivo de conocer los efectos positivos que el envejecimiento activo puede generar en personas de edad avanzada, todo esto asociado a la motivación, bienestar y activación mental. Este estudio logró mostrar que se perciben mentalmente más saludables las personas activas que inactivas; lo cual contribuye a enfrentar el envejecimiento de una forma positiva.

A su vez, Allan et al. (2021) se centraron específicamente en el cambio de la ocupación y por este motivo estudiaron cómo el proceso de jubilación tenía influencia en el desempeño ocupacional de los adultos mayores que recientemente entraron a cese de sus actividades, para ello indagaron múltiples conceptos como jubilación, ocupación y desempeño. Realizaron una correlación y encontraron que el proceso de jubilación no genera un desequilibrio ocupacional y que pueden adaptarse a dicho cambio, a partir de la creación de estructuras nuevas que les permitan tener un nivel de competencia óptimo para cualquiera que sea la actividad que realicen. En este orden de ideas, lograron brindar mayores conocimientos relacionados con las repercusiones que tiene el proceso de jubilación en la ocupación de los adultos mayores, lo que según ellos puede dar lugar a considerar una formulación de políticas públicas, sociales y de salud que beneficien a estas personas.

Finalmente, Paredes y Pedreros (2016). Buscaron la relación que hay entre la inteligencia emocional y la calidad de vida en adultos mayores, puesto que consideran que en esta etapa de la vida los cambios en la memoria, la atención, el aprendizaje, la orientación y la agilidad mental pueden tener un papel importante. Además, el desarrollo emocional del adulto mayor adquiere una significación especial en dicha etapa para expresar sus emociones de forma particular e irrepetible. De esta forma, el presente estudio se fundamentará en la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo son los procesos de adaptación a la jubilación en un grupo de personas residentes del municipio de Yarumal?

## 2 Justificación

El tema de la jubilación se ha abordado a partir de múltiples investigaciones y desde diferentes campos de estudio, debido a que en los últimos tiempos se ha convertido en un tema de interés, a causa de los diferentes efectos que tiene sobre las personas que viven esta etapa. El abordaje de este tema desde la psicología permite comprender los comportamientos humanos que surgen frente a los cambios que se presentan durante los ciclos vitales, en este caso, el proceso de jubilación, brindando así formas de abordar situaciones determinadas; además de cuidar y mejorar el bienestar psicológico. La manera de cada persona se enfrenta a los cambios que surgen durante las fases vitales es abordada de formas muy distintas, desde la singularidad de cada individuo. En este sentido, la psicología tiene un papel muy importante, puesto que, antes y durante este proceso, brinda algunas formas comprender esta experiencia (Montagud, 2019).

Es pertinente investigar las consecuencias emocionales y psicosociales que genera un momento de cambios significativos como lo es la jubilación. Para la psicología la vejez, la cuestión de los ciclos vitales se consolida como un marco de referencia, puesto que la totalidad de la vida se percibe como un proceso ininterrumpido que abarca cambios históricos, socioculturales, contextuales y sucesos del día a día. Esta perspectiva, reconoce que en cualquier momento del ciclo de vida hay pérdidas y ganancias (Dulcey-Ruiz y Uribe, 2002), lo que permite comprender que las relaciones psicosociales cambian de acuerdo con la etapa que las personas estén viviendo. Asimismo, desde esta mirada se toma como base la percepción que se tiene sobre la jubilación y la influencia del contexto familiar, social y laboral en el que se desenvuelve la persona.

Tomando en consideración lo antes expuesto, es inevitable notar que en nuestro contexto es escasa la producción de información a partir sobre el tema de la jubilación y la influencia que tiene en la realidad social y psicológica en la que se encuentran los adultos mayores. Por tal motivo, consideramos que esta investigación puede aportar significativamente en la comprensión de los efectos que genera este proceso de reajuste en diversos ámbitos de la vida de las personas. Por tanto, esta investigación puede servir como guía para aportar herramientas que permitan visualizar programas y políticas que serán útiles para las personas que hacen parte de la población jubilada.

### **3 Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

Conocer cómo se dan los procesos de adaptación a la jubilación de un grupo de personas residentes del municipio de Yarumal.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Identificar los efectos emocionales que genera la jubilación a un grupo de personas residentes del municipio de Yarumal.
- Reconocer las consecuencias psicosociales que genera la jubilación a un grupo de personas residentes del municipio de Yarumal.
- Explorar sobre el bienestar psicológico de un grupo de jubilados residentes del municipio de Yarumal.
- Identificar las formas de adaptación a la jubilación de un grupo de personas residentes del municipio de Yarumal.

## **4 Marco teórico**

### **4.1 La jubilación como mecanismo de protección social**

La seguridad social se ha desarrollado a lo largo de un extenso proceso histórico como resultado de la inseguridad en la que ha vivido el ser humano desde tiempos remotos (Nugent, 1997). En este orden de ideas, Otto Von Bismarck diseñó hace 120 años el primer programa en el mundo de seguro social para la vejez, este se introdujo en Alemania, con el fin de promover el bienestar de los trabajadores en pro de la funcionalidad de la economía. Dicho programa fue fusionado con el seguro de enfermedad y el programa de indemnización, con el que contaban los trabajadores y que había sido implementado entre 1883 y 1884; esta combinación otorgó a los alemanes un sistema de seguridad de los ingresos fundamentado en principios de seguridad social.

Más tarde, en 1918, luego de la Primera Guerra Mundial, los sistemas de seguridad social comenzaron a desarrollarse en varias regiones y la protección social estaba contenida en los programas de organizaciones como la Organización Internacional del Trabajo y la Asociación Internacional de la Seguridad Social. Más adelante, Estados Unidos y Reino Unido pactaron una mejoría en las condiciones laborales y en la seguridad social para todos, así, en 1942, durante la segunda guerra mundial, se expuso el plan Beveridge por medio del cual se diseñó el primer sistema unificado de seguridad social. En Francia, en el año de 1946, se elaboró el sistema nacional de seguridad social con el fin de extender dicha protección a toda la población. Luego la Organización Internacional del Trabajo (OIT) hizo un llamado para que se ampliaran las medidas de seguridad social y que esto se diera a nivel global, un año más tarde, en 1945, la ONU acogió la Declaración Universal de los Derechos Humanos que admitía que todas las personas tenían derecho a la seguridad social, por este motivo, en 1952, la OIT incorporó el convenio sobre la seguridad social poniendo en marcha una campaña mundial para la promoción de la seguridad social para todos (OIT, 2009).

La vida del ser humano ya no transita de principio a fin sin contar con redes de seguridad. La denominada "seguridad social" se ha convertido en un derecho para la gran mayoría de la población, dando lugar a una serie de instituciones en los ámbitos de la salud, la educación, el

manejo de las discapacidades relacionadas con la edad, así como los trastornos psíquicos y mentales. Esto ha llevado a caracterizar estas sociedades como "sociedades aseguradoras", en las que se pretende garantizar múltiples derechos en relación con la seguridad de sus miembros (Castel, 2004).

A través de las iniciativas presentadas en la trilogía sobre igualdad se centra en tres pilares fundamentales que son la igualdad de derechos, la igualdad de oportunidades y de capacidades, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) respaldó la idea de centrar el debate regional en la importancia de avanzar hacia políticas públicas fundamentadas en un enfoque basado en los derechos, con el propósito de promover una mayor equidad social. Este enfoque, concordaba con las peticiones que surgían de múltiples naciones de América Latina y el Caribe, y proporcionaba un contexto para sus iniciativas de promover la igualdad a través de la promoción y ejecución de políticas públicas de protección social colaborativas, en conformidad con un Estado que juega un papel activo y central en esta tarea. A partir de la década del 2000, la mayoría de los gobiernos en América Latina y el Caribe, en momentos diversos, abandonaron la noción de una política social residual y, en su lugar, aumentaron la inversión en el ámbito social e implementaron transformaciones en dichas políticas (Bárcena, 2015).

La protección social, vista como una política necesaria que resguarda el cumplimiento de los derechos económicos y sociales de la población, cumple el rol de instrumento fundamental para acompañar y acelerar el progreso hacia metas de desarrollo acordadas a nivel mundial y que, de manera creciente, se empiezan a reconocer estas metas como parte de los objetivos del desarrollo sostenible. Dentro de esta política se reconocen los derechos a la seguridad social, el trabajo, los cimientos no contributivos para las pensiones, y la protección de niveles de vida adecuados para las personas.

La protección social se basa en tres conceptos esenciales: proporcionar garantías de bienestar básico, ofrecer seguridad ante los riesgos que surgen a lo largo de la vida o debido al entorno y abordar y mitigar los daños sociales que resultan de problemas o riesgos específicos. La protección social se enfoca no solo en enfrentar los riesgos que afectan a toda la población, como el desempleo, la discapacidad o la vejez, sino también en abordar cuestiones estructurales, como la pobreza y la desigualdad (Cecchini et al., 2015).

Es así como surgen los sistemas de protección social, los cuales están íntimamente ligados a los modelos de desarrollo que se han constituido históricamente en cada nación y que de

manera implícita o explícita se han constituido como políticas sociales en respuesta a las necesidades de salud y bienestar de la población, fluctúan entre los enfoques del seguro social, la asistencia social y, la jubilación, específicamente en la población adulta mayor (Mejía y Franco 2007).

Las jubilaciones y pensiones desempeñan un papel fundamental como mecanismo de protección social en la vejez. Tener acceso a ingresos es esencial cuando ya no es posible obtenerlos mediante el empleo. Esto resulta crucial para mantener un nivel básico de bienestar durante esta fase de la vida. Además, este acceso influye directamente en la capacidad de adquirir bienes esenciales, acceder a servicios de salud y cuidados, y garantizar la vivienda (Mesa-Lago, 2009).

## 4.2 Jubilación

Este término surge en la antigua Roma y proviene del latín *jubilare*, que hace referencia a lanzar gritos de alegría, es así como se origina el término de la edad dorada, cuya finalidad es la obtención de una pensión, creada para que los mayores pudieran retirarse dignamente (Banco Bilbao Vizcaya Argentaria [BBVA], 2022). En este orden de ideas, tras la Primera Guerra Mundial surgieron los programas de seguridad social para los trabajadores y los adultos mayores en diversas regiones, incluyendo así programas de protección social impulsados por organismos mundiales como la Organización Internacional del Trabajo, que promovía el bienestar de los trabajadores. Más adelante aparece la Declaración Universal de los Derechos Humanos realizada por las Naciones Unidas, donde se establecía que “toda persona, como miembro de la sociedad tiene derecho a la seguridad social”.

El primer lugar en el que se implantó la jubilación fue en Francia en el año 1780, la cual fue tomada como una compensación a los años de trabajo de las personas; este término es empleado actualmente para describir el estado de aquellas personas que han alcanzado la edad legal para retirarse de sus actividades laborales. Dicho retiro cuenta con dos características representativas, las cuales son: la disminución del nivel de ingresos y la pérdida de función laboral y social que siente la persona al jubilarse; aquí el trabajo aparte de ser un medio de subsistencia permite el desarrollo de algunos elementos importantes dentro de los cuales están el

estatus, los contactos sociales, la actividad e identidad personal, la organización del tiempo y del espacio (Peñañiel, 2016).

En los años cuarenta, se establecieron los cimientos del sistema pensional en Colombia con la creación de la Caja Nacional de Previsión (CAJANAL) y el Instituto Colombiano de Seguros Sociales (ICSS) (Arrieta, 2011, p.2). Esto marcó un punto de partida en el que el gobierno asumió un papel fundamental como facilitador y regulador de tal proceso. La regulación de la jubilación y las pensiones estaba principalmente contenida en la Ley 33 de 1985 por la cual se dictan algunas medidas en relación con las cajas de previsión y con las prestaciones sociales para el sector público, esta estableció las bases para el sistema de seguridad social incluyendo las pensiones, sin embargo, tenía múltiples regímenes pensionales como el régimen de prima media con prestación definida [ISS], y el régimen de ahorro individual con solidaridad que fue el precursor del sistema de pensiones privadas.

Además, se proponían diversos regímenes especiales para los maestros, los militares y los trabajadores del sector público reglamentados por el Decreto 1045 de 1978 por el cual se fijan las reglas generales para la aplicación de las normas sobre prestaciones sociales de los empleados públicos y trabajadores oficiales del sector nacional (Colpensiones, s.f.). Con el transcurso del tiempo, la legislación ha experimentado transformaciones significativas, destacándose la ley 100 de 1993 que instituyó el sistema de seguridad social integral y dictó otras disposiciones relevantes. Estableció un régimen de transición con el propósito de proteger los derechos adquiridos de ciertos trabajadores que ya se encontraban cerca de la edad de jubilación o que habían cumplido ciertos requisitos antes de la implementación de la nueva ley, otorgando condiciones especiales para acceder a la pensión de jubilación, sin necesidad de migrar al nuevo régimen de ahorro individual con solidaridad [RAIS] instaurado por la nueva ley (Colpensiones, s.f.). Actualmente, las normativas que rigen el Sistema General de Pensiones están recopiladas en el decreto 1833 de 2016.

Colombia cuenta con dos regímenes pensionales dentro del marco del Sistema General de Pensiones en la actualidad. Estos regímenes son el de Reparto o de Prima Media (RPM), bajo la administración de Colpensiones en el cual “los aportes van a un fondo común, luego son distribuidos entre los diversos afiliados para pagar las pensiones de todos los que pertenecen a este sistema” (Colfondos, s.f., párr. 1), y el de Ahorro Individual con Solidaridad (RAIS), conformado por Colfondos en el cual “Tus aportes van a una Cuenta de Ahorro Individual (CAI)

de tu propiedad, eso quiere decir que eres el único dueño de tu ahorro pensional” (Colfondos, s.f., párr. 1), Porvenir, Protección y Skandia (Portafolio, 2022).

Aranibar (2001) considera la jubilación como el retiro de una persona de sus actividades laborales, esto viene acompañado de una pensión la cual es un derecho adquirido por la cantidad de años trabajados y por el tiempo cotizado en un régimen pensional vigente. La base de esto es el deterioro físico, natural en todos los seres humanos, que impide seguir trabajando, es decir, la jubilación se desarrolla en relación con el proceso de envejecimiento, lo que genera repercusiones a nivel legal, puesto que este grupo de personas se reconocen ahora como adultos mayores. Asimismo, hay implicaciones en cómo las personas ven la jubilación porque la pueden percibir como positiva o negativa dependiendo de la experiencia.

La jubilación también es concebida como una transición en la adultez, la cual puede estar acompañada de cambios e inestabilidad en las funciones sociales por lo que estas personas deben reestructurar su tiempo y planear actividades futuras que implican variaciones en sus hábitos y comportamientos, todo lo anterior conlleva a la modificación íntegra en la organización vital (Sánchez,2000).

Actualmente, la jubilación es concebida como un proceso social que se da de acuerdo con la edad y años laborados, y que conlleva un proceso de transición donde los roles, las relaciones sociales, las rutinas diarias, los ingresos económicos y la salud pueden ser factores que hagan de este grupo uno vulnerable o que promuevan un sentido de bienestar al retirarse. Es por este motivo, que hay que tener en cuenta el deterioro de las facultades físicas y mentales propias del ciclo evolutivo, como factores de riesgo que pueden impactar en la salud pública y factores protectores como lo son el tiempo de calidad con familiares y amigos, y realizar otras actividades de ocio satisfactorias (García - Pazmiño et al., 2020).

Según Guevara - Estacio (2013) es importante tener una preparación para enfrentarse a esta etapa, puesto que esto ayudará al jubilado a adaptarse al nuevo rol y poder salir adelante de manera digna y satisfactoria, debido a que cuando desaparece el desempeño en el trabajo se produce un “desenganche” que genera en el jubilado sentimientos de inutilidad, y para el resto de la sociedad aparece una perspectiva similar (Limón, 1993). Es por este motivo que Arbelo y Hernández (1981 como se citó en Lizaso, et al., 2008) afirman que la jubilación tiene una influencia negativa en ámbitos psicológicos, físicos y sociales vinculados al perfil con el que cuentan los jubilados.

### 4.2.1 Etapas de la jubilación

El cese de actividades laborales cuenta con un conjunto de etapas que impactan y que pueden llegar a determinar cómo se vive este ciclo en tanto abarca factores personales, económicos y sociales. Se clasifican en: prejubilación, jubilación que contiene dos fases las cuales se conocen como desencanto y la reorientación.

Prejubilación, se considera el inicio del proceso de jubilación debido a que se está cerca de la edad reglamentada y las semanas estipuladas, lo que quiere decir que el comienzo de dicho proceso se puede dar mientras todavía se es cotizante. De acuerdo con los planes económicos y ahorros programados, existe un tipo de prejubilación conocida como remota. Ahora bien, existe otra prejubilación nombrada próxima, la cual comprende máximo cinco años y recoge las ocupaciones en las que el sujeto que está cercano al proceso pasará el resto de sus años (Moragas, 1991). El proceso de preparación para la jubilación implica proporcionar a los futuros jubilados y prejubilados la información y formación necesarias para que aborden de manera positiva sus nuevas responsabilidades en la vida. Esto tiene beneficios tanto a nivel individual para los interesados como para la sociedad en general. Contribuye a disminuir los costos sociales y de atención médica, además de mejorar la salud física, mental y social de las personas (Hernández, 2020). En consecuencia, aparecen un conjunto de factores predictivos de la preparación para la prejubilación, que estarán sujetos a las actitudes de los trabajadores antes de jubilarse y la forma cómo se entiende esta nueva situación marcará la reacción posterior al retiro.

Entre los factores que pueden facilitar o dificultar el proceso de asimilación de la prejubilación se encuentran: el género, la vida marital, la dependencia de los conyugues, aspectos laborales, apoyo social, ingresos económicos, salud general, nivel educativo, variables de personalidad, consecuencias directas del retiro y planificación de la jubilación (Madrid y Garcés de los Fayos, 2000). De manera complementaria, se entiende a los prejubilados como “aquellos servidores (...) a los que les falte tres años o menos para cumplir los requisitos que les permitirían acceder a la pensión de jubilación o vejez” (Sentencia SU897, 2012). Las personas que están en esta etapa se encuentran en un momento de preparación emocional y legal para enfrentar el cese de sus actividades laborales. Es importante tener en cuenta que la experiencia de la prejubilación

varía de una persona a otra debido a factores como su identidad, las relaciones que han construido y el tipo de trabajo que desempeñan (Hernández, et al., 2020).

Ardila y Rodríguez (2011) propusieron un plan de retiro para los empleados en etapa de prejubilación de la Universidad Tecnológica de Bolívar (UTB), centrado en abordar las necesidades sociales de los trabajadores en edad de jubilación y que adoptaba un enfoque integral. Dividido en cuatro fases: primero, un diagnóstico de las acciones actuales de la universidad con la población pre-pensional. Segundo, el análisis de experiencias prácticas de diseño e implementación de planes de retiro en diferentes organizaciones del país. Tercero, la creación de un plan de retiro adaptado a los empleados de la UTB, basado en las lecciones aprendidas de las experiencias mencionadas anteriormente. Y finalmente, la inclusión de políticas que promuevan la implementación de un plan de retiro como parte de la responsabilidad social empresarial de la institución (p. 3). Los autores concluyen que es crucial reconocer la importancia de que cada persona planifique con anticipación cómo pasará su tiempo durante la jubilación, al promover y apoyar esta planificación, las organizaciones contribuyen a su responsabilidad social corporativa.

Por su parte, la jubilación, tiene dos fases (Bazo, 1990), la primera se caracteriza por el desencanto, relacionado con la pérdida de unas expectativas que se tuvieron en la fase de prejubilación con todas sus consecuencias psicosociales. Y, la segunda, de reorientación, se distingue por el establecimiento de nuevas relaciones a partir de lo cual se crean distintas actividades que permiten una estabilización en dicho momento.

A lo largo del proceso de jubilación se acoge alguna de las siguientes perspectivas: desaparecer, donde se aíslan de lo social luego del retiro laboral; la cristalización, asociada a la necesidad de seguir trabajando para obtener ingresos económicos y; la adaptación, que implica pasar de desempeñar un rol social laboral a un rol social cultural (Domínguez, 1982). Esto es importante, debido a que la profesión y la actividad laboral estructura y configura la identidad y la vida de un individuo, y a raíz de la jubilación se limitan las posibilidades de desarrollarse como persona en el ámbito laboral, lo que es un factor que guiaba el sentido de su existencia. Con este cambio aparece una nueva situación vital, que, de no asimilarse de forma adecuada por variables como el momento y la voluntariedad del retiro, podría tener efectos en el bienestar psicológico de las personas y se pueden extender más allá del momento en el que ocurren (Vitaliza Psicología de la Salud, 2022).

#### 4.2.2 Marco legal

En Colombia están establecidas algunas leyes que regulan el sistema pensional, una de ellas es la Ley 100 de 1993 por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones, la cual decreta en el libro primero el sistema general de pensiones “que tiene por objeto garantizar a la población, el amparo contra las contingencias derivadas de la vejez, la invalidez y la muerte, mediante reconocimiento de la pensión”. Abarca las características, afiliaciones, cotizaciones y fondos del sistema general de pensiones.

En la legislación anterior, la Ley 33 de 1985, que establecía las bases del sistema de seguridad social integral en Colombia y regulaba aspectos relacionados con las pensiones, la salud y otros beneficios para los trabajadores y sus familias, se sostenía que, para acceder a la pensión en Colombia, el afiliado debería haber cumplido 55 años si era mujer, o 60 años si era hombre (Minsalud, 2022). Sin embargo, con la reforma que trajo la ley 100 de 1993 se dictaminó que, para obtener la pensión, los hombres deben haber cumplido 62 años y las mujeres 57 años, además deben contar con 1.300 semanas cotizadas dentro del régimen público, lo que se traduce aproximadamente a 26 años (Ministerio del Trabajo, 2021). Actualmente, toda la normatividad legal asociada al sistema general de pensiones se concentra en el Decreto 1833 de 2016 por medio del cual se compilan las normas del Sistema General de Pensiones.

Hoy por hoy existe un debate asociado al proyecto de reforma pensional, el cual tiene como objetivo principal ampliar la cobertura del sistema, así como reducir el número de semanas cotizadas, puesto que el número de semanas oscila en las 1.300 y se busca que solo sea necesario cotizar 1.000, esto en el caso de las mujeres. Asimismo, busca garantizar una renta básica para los adultos mayores que no tienen acceso a una pensión con el fin de hacer frente a la desigualdad social y al envejecimiento de la población. Se han propuesto cuatro pilares los cuales están enfocados en temas solidarios, contributivos, semicontributivos y de ahorro voluntario. Gran parte de los ingresos utilizados como apoyo solidario serán financiados por parte del gobierno, empleadores y trabajadores. Asimismo, habrá cambios para quienes sean trabajadores dependientes e independientes, servidores públicos y personas con capacidad de pago para cotizar y acceder a pensión; como también se beneficiarán aquellos que al llegar a los 65 años no haya cumplido todos los requisitos para recibir dicha pensión. Por último, quienes deseen mejorar su

pensión podrán realizar aportes voluntarios al sistema de fondos que elijan, los cuales podrán ser retirados bajo las condiciones que la ley establezca (Alvarado, 2023).

Algunos de los beneficios que se propusieron en la reforma pensional 2023 abarcan una mayor equidad y la justicia social, además, supone una ampliación de la cobertura del sistema, dando paso al ingreso de trabajadores informales, independientes y rurales. Busca garantizar la sostenibilidad fiscal del sistema al reducir el déficit pensional y optimizar el uso de los recursos públicos, además pretende fomentar el ahorro para la vejez y así mejorar la calidad de vida de los adultos mayores al asegurarles una renta digna que permita cubrir sus necesidades básicas (Alvarado, 2023). Finalmente, el proyecto de ley no.293 de 2023 senado “por medio de la cual se establece el sistema de protección social integral para la vejez, invalidez y muerte de origen común, y se dictan otras disposiciones” fue aprobado el 23 de abril de 2024, por la plenaria del Senado, asimismo, esta pasó a la Cámara de Representantes y se certificó que se aplicará el 01 de julio de 2025 (Vanegas, 2024).

Esta reforma ha desencadenado una serie de opiniones que han permitido conocer los puntos de vista en pro y en contra de este proyecto. Por su parte, la Ministra de Trabajo Gloria Inés Ramírez desde 2022, quien ha defendido arduamente esta transformación del sistema pensional. Por otro lado, los fondos privados expresan una gran preocupación por la posible disminución en la cobertura nacional impactando en la inversión y economía. En representación de los trabajadores, la Centra Unitaria de Trabajadores [CUT] realizó un llamado al congreso de la república solicitando la recuperación de los derechos de los trabajadores; sin embargo, el economista Luis Carlos Reyes señala que la creación de un fondo solidario de pensiones generaría un aumento en la informalidad laboral puesto que los empleadores dejarían que el Estado se encargue de garantizar las pensiones (Rico, 2023).

Con todo esto, el marco legal permite velar por los beneficios, servicios y derechos de las personas jubiladas o prontas a jubilarse, dicha reglamentación posibilita que se abra camino a la investigación de procesos tan importantes y concluyentes en la vida de una población que requiere más atención, puesto que se ven afectados por un debilitamiento físico, psicológico, social y emocional que se da a partir de la edad y de los cambios a los que se tienen que enfrentar.

### 4.2.3 Salud mental en el adulto mayor

La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (OMS, 2022). La salud mental representa un valor fundamental tanto para el individuo como para la sociedad, ya que engloba y refleja la experiencia subjetiva de cada persona en términos de bienestar, tanto a nivel individual como colectivo. En el caso de la población adulta mayor, desempeña un papel esencial en el mantenimiento de una vida activa, especialmente teniendo en cuenta el aumento en la proporción de personas mayores a nivel global (Luengo Martínez, et al., 2021).

Entre los años 2015 y 2050, se espera que la proporción de personas mayores de 60 años casi se duplique, aumentando del 12% al 22%. En términos absolutos, se proyecta un incremento de la población de 900 millones a 2 000 millones de individuos en este grupo de edad. Más del 20% de las personas mayores de 60 años experimentan algún tipo de trastorno mental, el 6,6% de las discapacidades en este grupo de edad se atribuyen a trastornos mentales y del sistema nervioso. Estos trastornos representan el 17,4% de los años vividos con discapacidad en la población anciana. Entre los trastornos neuropsiquiátricos más comunes en este grupo se encuentran la demencia y la depresión. Los trastornos de ansiedad afectan al 3,8% de la población mayor, mientras que los problemas derivados del abuso de sustancias psicotrópicas afectan a casi el 1%. Además, cerca de una cuarta parte de las muertes autoinfligidas corresponden a personas de 60 años o más (OMS, 2017).

Los trastornos psiquiátricos son comunes en las personas mayores y pueden afectarlas a lo largo de su vejez o en algún momento de ella. Aproximadamente el 90% de los adultos mayores experimentó algún tipo de trastorno psiquiátrico en algún momento de sus vidas. Entre todos los posibles trastornos psiquiátricos, la depresión es más prevalente en la primera mitad de la vejez, que abarca desde los 65 hasta los 80 años. En la segunda mitad de la vejez, a partir de los 75-80 años, la prevalencia de trastornos psiquiátricos se distribuye entre la depresión y la demencia (Segura et al., 2012).

Cabe resaltar que muchos adultos mayores enfrentan el riesgo de experimentar problemas de salud mental, sin embargo, es importante destacar que los problemas de salud mental no son una parte normal del proceso de envejecimiento. A veces, cambios significativos en la vida, como

la pérdida de un ser querido, la jubilación o el tratamiento de una enfermedad grave, pueden causar molestias, estrés o tristeza. Aunque la mayoría de las personas mayores se adaptan a estos cambios con el tiempo, algunas pueden tener dificultades para hacerlo, lo que aumenta su vulnerabilidad a padecer trastornos mentales como la depresión y la ansiedad (MedlinePlus, 2020).

### **4.3 Adaptación**

Builes et al. (2017) presentaron la adaptación como un concepto que la psicología retomó de la biología, centrándose en Darwin y Lamarck, este último sostuvo que la evolución tiene un fin predeterminado que es la producción del ser humano donde en la interacción con el medio el organismo establece hábitos y desarrolla características adaptativas heredadas de sus descendientes (Lamarck, 1986). Por su parte, Darwin propuso que la evolución se da en tres momentos, la aparición de la variación entre los organismos, la selección natural y la conservación de las características por descendencia. No obstante, se considera que no es posible medir la adaptación en seres humanos de la misma manera que se hace en otras especies, como plantas o animales, porque cuentan con características distintas incluyendo la capacidad de raciocinio. El autor Damasio (1994), sugirió que la adaptación en los seres humanos se apoya en instintos que promueven la supervivencia, así como en procesos cerebrales fundamentales que facilitan el desarrollo de la cognición y el comportamiento social, todo esto influenciado por una cultura particular. Desde su perspectiva, se consideran además factores sociales y cognitivos, junto con la influencia del libre albedrío en los seres humanos.

Por su parte, Roy (como se citó en Salazar – Barajas et al., 2018) planteó que la adaptación es un proceso por medio del cual de forma individual o grupal las personas crean una integración humana y ambiental. Sostuvo además que el individuo es un ser holístico y no debe fragmentarse en un ser biopsicosocial y espiritual, puesto que la persona está dentro de un ambiente que recoge creencias, valores, principios, sentimientos, vivencias y patrones de relación que determinan la manera en cómo el individuo se enfrenta a los cambios. La adaptación del ser humano es producto de aprendizajes adquiridos tiempo atrás y muestra al sujeto como un ser autónomo que hace parte de un contexto del cual no se puede desligar, es así como la percepción

que dichos sujetos tienen de las situaciones a las cuales se enfrentan son subjetivas y variarán para cada persona.

La adaptación es entendida como un estado de bienestar del ser humano, y se ve condicionada por el ambiente, partiendo de las circunstancias que afectan el desarrollo de los seres humanos, abarca los recursos del mundo, las experiencias y aspectos que conforman el ambiente interno, que recoge todo tipo de estímulos que llegan del exterior. Los estímulos son todo aquello que provoca una respuesta y se dividen en tres categorías: los estímulos focales, que demandan la atención y energía de la persona en un momento dado; los estímulos contextuales, que, aunque presentes en una situación dada, no requieren atención inmediata pero influyen en el afecto del estímulo focal y en la situación; y los estímulos residuales, cuyos efectos en una situación pueden no ser claros para la persona, como el temor, y dejan de ser residuales cuando se vuelven evidentes para la persona. Estos estímulos siempre están presentes y al mezclarse con otros pueden crear respuestas adaptativas o inefectivas en el individuo (Roy, como se citó en Salazar – Barajas et al., 2018).

Además, el nivel de adaptación expresa un proceso vital y se describe en tres niveles, los cuales son: integrado, que menciona los procesos vitales que funcionan como un todo para satisfacer las necesidades humanas; el nivel compensatorio en el cual operan los mecanismos reguladores y cognitivos, los cuales integran procesos e intentan reestablecer la organización de un sistema a partir de la búsqueda de respuestas adaptativas. En tercer lugar, el nivel de adaptación comprometido se da cuando las respuestas de los mecanismos anteriores son poco adecuadas y crea como resultado un problema de adaptación. Cuando estos niveles de adaptación están en constante cambio generan dificultad en el ser humano para responder positivamente a una situación que requiere de ajuste (Roy, como se citó en Salazar–Barajas et al., 2018).

Finalmente, los mecanismos de afrontamiento que dan cuenta de un proceso regulador que se da en el desarrollo de la adaptación y está fundamentado en el sistema neuroquímico y las respuestas que brindan ante un estímulo, la cognición, por su parte, permite el enfrentamiento de los estímulos y se sustenta en las actividades que desempeña el sistema nervioso central sirviendo como intérprete de los estímulos ambientales internos y externos. Podría entenderse entonces la cognición como el pensar, el sentir y el actuar. Con todo lo anterior, puede entenderse que el individuo al enfrentarse a determinada situación de acuerdo con sus experiencias y conocimientos

genera una respuesta, la cual también estará influenciada por el proceso emocional (Roy, como se citó en Salazar–Barajas et al., 2018).

El ser humano es una parte intrínseca de este mundo en constante evolución, lo que significa que está expuesto a una variedad de cambios a los que debe ajustarse para preservar su equilibrio psicofísico y su bienestar psicológico. Cuando estos cambios son provocados por eventos que perturban el estado psicológico de una persona, la adaptación se convierte en un requisito esencial para restaurar el equilibrio y la estabilidad. El mecanismo de adaptación generalmente funciona de manera eficaz cuando los cambios que ocurren no tienen un gran impacto. Sin embargo, cuando un evento en particular implica un cambio significativo que afecta negativamente a aspectos fundamentales de la vida diaria, como la pérdida de un ser querido, una capacidad física, una posición privilegiada, una posesión valiosa, la pérdida de estatus profesional, como en la jubilación o la relevancia social, la adaptación se vuelve más desafiante y las consecuencias de no poder adaptarse pueden ser aún más perjudiciales (Alberola, 2019).

Con todo lo anterior, aparece la jubilación como un cambio vital que requiere un proceso de adaptación, debido a que representa un acontecimiento que sucede en un punto específico de la vida, aunque sus consecuencias se prolongan considerablemente más allá de ese momento. De hecho, sus influencias se manifiestan desde el mismo instante en que se comienza a planificar la jubilación y persisten mucho tiempo después de que esta se materialice (Vitaliza Psicología De La Salud, 2022).

Desde una perspectiva psicológica, Atchley (1975, como se citó en Aymerich et al., 2010) desarrolló un modelo explicativo interesante para abordar cómo las personas enfrentan el proceso de adaptación a la jubilación, identificando diversas etapas. Según el autor, la primera etapa de adaptación es la prejubilación, en la que los trabajadores crean anticipadamente fantasías sobre cómo será su vida de jubilados mientras aún están en activo. La fase de jubilación comienza una vez que se ha materializado el retiro y puede manifestarse de tres maneras distintas: como un período de euforia y liberación, vinculado a la eliminación de las responsabilidades laborales (llamada "luna de miel"), como una continuación de las actividades de ocio previas que ahora se dedican más tiempo o simplemente como un período de relajación y descanso, asociado con la liberación de las obligaciones laborales. La etapa de desencanto refleja cierta desilusión, ya que las personas se dan cuenta de que la realidad de la jubilación no coincide con las fantasías iniciales. La fase de reorientación implica asumir y construir una visión más realista de lo que

realmente implica la jubilación, abandonando gradualmente tanto las fantasías excesivamente optimistas como las pesimistas, y adoptando una perspectiva más ajustada a la realidad en lo que respecta a las posibilidades y limitaciones sociales y económicas asociadas con la jubilación. Por último, la fase de estabilidad se alcanza cuando las personas logran una cierta adaptación emocional y un ajuste conductual a su papel de jubilados.

Lehr 1980, (como se citó en Caro y Bravo 2002), propuso unas variables que tiene que ver con el grado de participación en la decisión de jubilarse, esto incide en cómo se da la adaptación, por lo tanto, el interés respecto al trabajo, la necesidad de un trabajo y el interés por desarrollar actividades que les brinden momentos de recreación, entretenimiento y reconocimiento, serán factores que median en la percepción respecto a la jubilación de una forma positiva, por el contrario, si el trabajo era su centro de vida, la jubilación será inevitablemente negativa. En segundo lugar, la escolaridad y el estatus social pareciera un factor protector frente a la respuesta a dicho cambio, ligado a esto, se plantea la capacidad intelectual como la habilidad de contar con intereses diferentes que permitan que el sujeto se acople de mejor manera al retiro. Asimismo, la relación conyugal tendrá efectos positivos siempre y cuando los roles se den en igualdad de condiciones; y, por último, se encuentran las diferencias sexuales que evidencian una mayor investigación enfocada en los hombres y que va a estar mediada por las expectativas sociales que se tienen instauradas por la sociedad desde hace tiempo.

En un estudio nombrado como el efecto de género sobre los significados atribuidos a la jubilación en adultos mayores, Hermida et al. (2014), buscaban evaluar si el género se asocia con los significados que las personas mayores tienen acerca de la jubilación, dicha investigación concluyó que sí hay diferencias en el género, debido a que las mujeres reconocen la jubilación como un descanso, comienzo y continuidad; los hombres, por el contrario, la evalúan como una pérdida. Estos autores sostienen que las normas sociales relacionadas con los roles de género explican en parte estos resultados. Al jubilarse, los hombres experimentan la pérdida de su estatus laboral y dejan de cumplir con el mandato de su papel como proveedores económicos y sustentadores de la familia, mientras que las mujeres, al dejar de trabajar, continúan satisfaciendo las expectativas de su rol como proveedoras de cuidado y apoyo emocional para la familia.

Para Forteza (1990) la adaptación requiere contar con ciertas características que permitan organizar la vida, como lo son un buen estado de salud física, solvencia económica, soporte afectivo, autonomía e independencia. Expone que, si estas condiciones no se dan de manera

adecuada, la adaptación puede verse comprometida, puesto que la experiencia vital de cada uno constituye en parte las herramientas para enfrentarse bien o mal a la crisis de la jubilación, todo esto asociado a las implicaciones psicosociales que trae consigo este momento de la vida. Asimismo, resalta que pese a disponer de mucho más tiempo, los jubilados continúan realizando las mismas actividades y se resisten a emprender cosas nuevas, es por este motivo que se sugiere que las personas que se enfrentan a esta fase deben concretar planes realistas de orientación hacia el futuro, formando un nuevo proyecto de vida individual.

Para una mejor adaptación, las personas deben utilizar factores internos que contienen el desarrollo de nuevas habilidades para la gestión del tiempo o la reevaluación de metas personales, y externos, los cuales se refieren al apoyo social o a la participación de actividades comunitarias, puesto que el cambio de rol implica variaciones en las fortalezas y los recursos personales en los individuos, debido a que es un periodo en que se enfrentan a numerosos cambios asociados a la edad y que traen consigo un prejuicio social asociado al envejecimiento, que puede tener repercusiones en el bienestar psicológico. Asociado a esto, resulta de gran utilidad reconocer las pérdidas que trae consigo la jubilación y lograr entender que en ocasiones se dejan situaciones atrás para crecer (Meléndez, 2011).

#### **4.3.1 El concepto de adaptación en Piaget**

Piaget (1972), desde una perspectiva del neurodesarrollo, propuso que la adaptación puede describirse como un equilibrio entre las acciones del organismo sobre el medio y las acciones del medio sobre el organismo, e introdujo el término de asimilación entendida como la acción del organismo sobre los objetos que lo rodean, dicha acción dependerá de las conductas anteriores asociadas a los mismos objetos o a otros similares; esto puede entenderse desde un orden biológico en el que el organismo absorbe sustancias y las transforma en función de su desarrollo. En el terreno de la psicología dichas modificaciones son únicamente funcionales y están definidas por la motricidad, la percepción y el juego de las acciones reales o virtuales; en este caso, la asimilación es la incorporación de los objetos en los esquemas de la conducta. Asimismo, este autor sostuvo que el medio también tiene influencia sobre el organismo y a esta acción la nombró acomodación. Esto implica que los seres vivos nunca experimentan

pasivamente las respuestas de los elementos que los rodean, sino que estas respuestas modifican el proceso de asimilación para adaptarse a esas circunstancias.

Se puede entender que, junto con la interacción directa entre el organismo y su entorno, la vida mental implica intercambios mediados entre el individuo y los objetos. Estos intercambios ocurren a distancias espaciales y temporales cada vez mayores, a lo largo de trayectos cada vez más complejos. El desarrollo de la actividad mental, que abarca desde la percepción y el hábito hasta la representación y la memoria, así como las operaciones más avanzadas del razonamiento y el pensamiento. En otras palabras, se basa en el equilibrio entre la asimilación de realidades que están cada vez más distantes de la acción propia y la acomodación de la acción a esas realidades. Con todo esto resulta importante puntualizar que la adaptación orgánica asegura únicamente un equilibrio inmediato que puede ser limitado, sin embargo, la percepción, el hábito y la memoria la prolongan (Piaget, 1972).

Según el diccionario médico de la clínica Universidad de Navarra (2022), la adaptación comprende mecanismos de asimilación, acomodación y modificación, lo que establece un equilibrio de la relación entre el organismo y su medio de vida. Puede considerarse entonces como la capacidad de una persona para adecuar su conducta a las características del medio en que vive. La adaptación está estrechamente vinculada al crecimiento psicológico y conlleva un proceso evolutivo que implica integración. Una persona solo se considera adaptada a su medio cuando logra construir ese entorno de acuerdo con sus propias percepciones y concepciones, posibilitando una interacción entre el aspecto externo (el medio) y el interno (la introyección de ese medio), lo cual supone una relación entre el individuo y el medio exterior. Por esto, todas las formas de interacción y asimilación que favorecen el desarrollo de la personalidad pueden estar designadas por la adaptación. Comúnmente se entiende que la conducta y su motivación están relacionadas con el constante ajuste del organismo al entorno, como respuesta a una perturbación temporal en el equilibrio percibido entre la personalidad y el medio ambiente. Esta perturbación se presenta en forma de necesidad o tensión, y es precisamente lo que impulsa la dinámica del proceso de adaptación, moldeando así el comportamiento (Piaget, 1972).

Piaget (como se citó en Victoriano, 1979), concebía la adaptación como un estado de equilibrio y sostenía que toda adaptación particular implica otras adaptaciones simultáneas dentro de la organización de la personalidad. Sin embargo, la adaptación no corresponde únicamente a la perfección de la personalidad, sino que alude la existencia de una normalidad psíquica compuesta

por modalidades que estructuran la personalidad y que, podría decirse, están bien adaptadas. En este sentido, la adaptación anormal indica un grado de integración menor y que está por debajo del umbral del cual se considera una adaptación normal. Por tanto, es importante resaltar que la adaptación supone una preparación o capacitación para situaciones y no el alcance de un estado ideal perfecto, es por esto que cuando se habla de adaptación comportamental debe ajustarse a un medio exterior, el mundo social, el cual varía y por ello implica una acomodación interna en función de la variación externa, ahora bien, para que haya acomodación tiene que haber asimilación, por eso la adaptación necesita de un ajuste recíproco y continuo de las relaciones internas con las externas.

#### **4.3.2 Ciclos de vida**

Anteriormente, solo se reconocían dos estadios del desarrollo de los seres humanos, adultez y niñez, los cuales eran distinguidos, principalmente, por sus características físicas, es así como a inicios del siglo XX se establece la diferencia entre mayores de edad y menores de edad (Mansilla, 2000).

Más tarde, se fueron reconociendo específicamente las diferentes etapas que atraviesa el ser humano durante el ciclo de vida, surgiendo así la primera infancia, comprendida de 0 a 5 años, donde hay un alto grado de dependencia y necesita de un control más detallado durante el crecimiento; la segunda infancia, enmarcada entre los 6 a 11 años, caracterizada por su apertura a lo exterior y una adquisición de habilidades sociales. Más adelante, se reconocen los adolescentes situados entre los 12 a 17 años, etapa en la que se vivencia un proceso de transición hacia la mayoría de edad, que está contemplada a partir de los 18 años y donde se incorporan formalmente a una identificación oficial como mayores de edad, sin embargo, para ello deben haber obtenido habilidades y destrezas para desenvolverse en sociedad (Mansilla, 2000).

Es así como se introduce la etapa de envejecimiento que inicia a los 25 años, donde se comienzan a evidenciar cambios físicos que se relacionan con una mayor esperanza de vida y una expectativa de mejor calidad de vida de acuerdo con los ciclos vitales y el momento que la persona esté viviendo; concibiendo entonces hasta los 39 años un grupo denominado adultos jóvenes, y los adultos mayores están contenidos entre los 50 a 64 años. Esta etapa constituye un proceso que implica múltiples consecuencias psicológicas asociadas a la posibilidad de dejar de

trabajar, que comprende tres problemáticas centrales, la primera es el tiempo libre y cómo utilizarlo, y la segunda son las capacidades con las que aún cuentan, pero estas no pueden ser utilizadas y la tercera son los inconvenientes económicos (Mansilla, 2000).

A su vez, el trayecto que atraviesan las personas en las fases del desarrollo está cargado de necesidades, expectativas, capacidades y responsabilidades, aspectos cambiantes que se acomodan al contexto social e histórico que se está viviendo en determinado momento (Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE], 2022). Introduciendo así el grupo de los senectos, período entre los 65 y 74 años, etapa denominada “edad dorada”; época donde se supone que se reciben “alegremente” un conjunto de beneficios que se fueron acumulando durante la etapa laboral. Por último, durante el ciclo de vida, es en la vejez, donde el trabajador deja de ser tal y se le exonera de la actividad laboral, trayendo consigo múltiples consecuencias tanto físicas, emocionales, sociales y psicológicas (Mansilla, 2000), dicha exoneración se da siempre y cuando cumpla con los requisitos de edad y semanas cotizadas, esto sucede gracias a la lucha realizada por los trabajadores, que permitió que la jubilación se convirtiera en un derecho.

Desde dicho enfoque del ciclo vital se destaca la importancia de la capacidad adaptativa del ser humano. Según este enfoque, el desarrollo no se limita a ser simplemente la ejecución de un programa preestablecido ni está completamente determinado por factores de orden socioculturales y biológicos. En cambio, la adaptación se considera como un proceso activo en el que el individuo tiene la capacidad de influir en sus propias circunstancias y, en cierta medida (dentro de los límites de las restricciones biológicas y culturales), ser el arquitecto de su propio crecimiento. Esta participación implica tanto reaccionar a cambios en las condiciones sociales y biológicas que puedan surgir con el tiempo, como generar estrategias con el objetivo de adaptar esas condiciones a las preferencias personales o a los estados deseados. Todo esto permite que durante la etapa vital de la tercera edad se logre alcanzar un envejecimiento exitoso a lo largo del tiempo, por tanto surgen los procesos de selección que implican en caso de pérdidas el cambio de las metas del desarrollo, generando unas nuevas con los medios disponibles, la optimización que abarca el buen uso de los recursos biopsicosociales y culturales a nuestro alcance y, finalmente, la compensación que aparece como respuesta al cambio en el contexto que dificulta el alcance de las metas y que engloba la adquisición de nuevos medios o la reconstrucción de los antiguos (Villar, 2005).

### **4.3.3 El adulto mayor**

La adultez es un proceso el cual atraviesan los seres humanos dentro de su ciclo de vida, es un momento en el que la identidad, la responsabilidad, los valores y creencias se han acomodado y definido de acuerdo con el quehacer diario y también al tiempo invertido en el trabajo (Cuyubamba, 2003). Por consiguiente, cabe resaltar que la edad puede ser comprendida de dos formas: como edad cronológica, que se asocia al número de años cumplidos y, por ende, trae consigo cambios dentro de su posición en sociedad y, por otra parte, como el ajuste a conductas que se consideran apropiadas para su edad (Araníbar, 2001).

La vejez contempla numerosos cambios personales, físicos, económicos y funcionales, que dan lugar a una modificación del rol desempeñado en la familia, lo laboral, lo social, así como en lo referido al uso del tiempo libre, la autopercepción y cómo son percibidos por los demás (Araníbar, 2001). Esta fase va acompañada del temor a envejecer, puesto que es asociada con el fin de su vida o el impacto al notar los cambios drásticos a nivel físicos que ven frente al espejo (Alpízar, 2011).

En los últimos años de vida las personas atraviesan múltiples pérdidas y amenazas, que requieren de procesos que lleven a nuevos estados psicosociales, los cuales hacen referencia a los efectos mentales, emocionales y sociales de un sujeto, estas situaciones pueden limitar la vida en cuanto a aspectos individuales y sociales, sin embargo, a pesar de todos estos cambios los adultos mayores se replantean las metas y los desafíos, y las adaptan a nuevas capacidades sociales, psicológicas y físicas. Esto puede llegar a generar altos niveles de bienestar psicológico, puesto que, si los procesos de adaptación son efectivos, la frustración al fracaso disminuye (Ortiz y Castro, 2009).

## **4.4 Bienestar psicológico**

El bienestar psicológico abarca aspectos individuales y sociales que se relacionan con los propósitos que las personas tienen en sus vidas, donde centran el interés en alcanzar los objetivos propuestos y el desarrollo personal estructurados por factores como la personalidad, la edad, el género, la cultura y ambiente en el que se ubica el individuo. Lo que les permitirá enfrentarse a

desafíos que estarán apoyados por el acompañamiento social y las estrategias de afrontamiento, posibilitando un buen funcionamiento físico y social (Romero et al., 2007).

Para García (2002) el bienestar psicológico es de índole subjetiva, puesto que se remonta en la propia experiencia de la persona y también cuenta con una dimensión global, debido a que abarca una valoración de todos los aspectos de la vida. Es importante resaltar que el bienestar psicológico va más allá de la ausencia de los factores negativos, lo que hace necesario la implementación de medidas positivas. Cuenta con aspectos singulares del funcionamiento físico y psicosocial, además abarca la esfera emocional e implica un conjunto de elementos más estables como lo cognitivo y lo valorativo, y algunos rasgos vinculados a la personalidad como sistema de interacciones complejas entre lo interno y el ambiente. Además, el bienestar puede percibirse en un balance entre las expectativas que dan cuenta de la proyección de futuro y los logros que se asocian a la valoración del pasado y el presente en áreas de interés como lo son el trabajo, la familia, la salud, la estabilidad económica y las relaciones interpersonales; lo que hace evidente la influencia de variables socioeconómicas y sociodemográficas en la constitución de un bienestar.

Es así como el bienestar psicológico se vincula a un tono psicoafectivo que tiende a mantenerse estable en el tiempo y que surge a partir de vivencias personales que aparecen en el marco de la interacción social y la vida personal, sin embargo, es importante tener en cuenta que lo que se entiende por bienestar es lo que produce satisfacción y disfrute y puede variar de una sociedad a otra, de una época a otra, de una etapa a otra y de un momento de la vida a otro, como lo es en este caso aquella etapa conocida como jubilación (Fernández González, et al., 2014).

De esta manera, Ryff (1989, citado por Aranguren y Irrazabal, 2015) afirma que las relaciones con otros, la autonomía, el propósito de vida y el crecimiento personal están definidos por la valoración individual de estos conceptos, lo que compone el bienestar psicológico. Aunque las personas mayores tienden a ser partícipes de situaciones complicadas como pérdidas o problemas económicos, alcanzan una capacidad de adaptarse a los cambios de acuerdo con sus nuevas capacidades sociales, psicológicas, físicas y emocionales; lo que los lleva a replantearse nuevas metas y desafíos (Zamarrón, 2006).

Ryff (1989) presenta una perspectiva de seis dimensiones que permite definir las escalas de bienestar psicológico, algunos de estos aspectos son la autonomía, que se refiere a la capacidad de mantener la independencia y la individualidad en diversos contextos, resistiendo la

presión social; dominio del entorno, que se relaciona con la capacidad de elegir o crear entornos que sean favorables para satisfacer metas y necesidades; autoaceptación, que implica tener una percepción precisa de las propias acciones, motivos y sentimientos; relaciones positivas con otros, que se entienden como la presencia de confianza mutua y empatía; crecimiento personal, que se refiere a la dedicación para alcanzar el potencial personal; y propósito en la vida, que consiste en establecer metas y definir objetivos para dar dirección a la vida (como se citó en Vera Villarroel, et al., 2013).

Este concepto es de gran importancia para la psicología porque se define como un estado o sentimiento, a diferencia de la calidad de vida que es vista de acuerdo con variadas dimensiones desde lo físico hasta lo social, Ryff y Keyes (1995, como se citó en Balcázar et al., 2008).

#### **4.4.1 Apoyo social**

Dentro del bienestar psicológico se encuentra un elemento importante conocido como apoyo social, este se entiende como “el conjunto de contactos personales por medio de los cuales el sujeto mantiene su identidad social e intercambia apoyo afectivo, ayuda material y otros servicios tales como información y contactos sociales” (Aravena y Estévez, 1988, p. 256). Durante los años 70, autores como Cassel, Cobb y Caplan, plantearon este término para referirse a un tipo de resguardo que protege lo físico y psicológico en situaciones difíciles de controlar que se pueden percibir como estresantes. Y destacan que la integridad física y psicológica del individuo se mantienen gracias al apoyo social que brindan las redes de acompañamiento.

El bienestar en la tercera edad puede variar según el nivel de integración y conexión social que experimente el individuo, en contraposición al aislamiento y la soledad. En este sentido, aquellos adultos mayores que mantengan una vida social activa lograrán preservar el sentido de pertenencia y continuidad en su entorno social, lo cual tendrá un impacto positivo en su bienestar individual y, por ende, en su bienestar general (Herzog et al., 1998). Las relaciones sociales juegan un papel fundamental en la vida de una persona, siendo esencial para la conformación de su entramado social y abarcando todas las relaciones personales que establece. Facilitan la participación del individuo en la sociedad, evidenciándose a través de diversas formas de interacción con su entorno. Estas interacciones implican un nivel de reciprocidad entre los individuos, contribuyendo así a su integración en la comunidad (Carmona, 2015).

Ahora bien, la actividad social disminuye en los adultos mayores, pero no sucede de manera repentina, sino que se da de forma gradual, es por este motivo que las relaciones sociales cobran mayor valor y se convierte en algo más gratificante. Por tanto, la pérdida de las relaciones sociales puede llegar a generar una pérdida de roles, de recuerdos, e incluso de la propia identidad; y tendrá un impacto en la autonomía y la autoestima del sujeto (Moreno y Martín, 2022). En investigaciones llevadas a cabo acerca del respaldo social en la vida de los adultos mayores, se exploran diversos aspectos que conforman la estructura de apoyo. Entre estos, se incluyen los participantes que integran la unidad familiar (abuelos, progenitores, descendientes, nietos), otros miembros de la red (compañeros, residentes cercanos, expertos de instituciones, entre otros), el respaldo afectivo, material, práctico o informativo (proveniente de la red en su totalidad, el círculo familiar inmediato y extendido, los compañeros, entre otros), la satisfacción con el apoyo obtenido y la frecuencia de interacción en general con los integrantes (Arechabala et al., 2005).

Las estructuras de respaldo social adquieren una importancia sustancial para las personas de edad avanzada al permitirles mantener una participación en actividades productivas durante la vejez. En este contexto, resulta fundamental que los adultos mayores no solo sean considerados como receptores de servicios, sino también como proveedores de respaldos materiales, afectivos e instrumentales. Estos apoyos se fundamentan en la experiencia y sabiduría acumuladas a lo largo de los años, desempeñando un papel central en el fortalecimiento de los lazos intergeneracionales tanto dentro de la familia como en la comunidad (Dabas y Najmanovich, 1995). Una investigación efectuada acerca de la relación entre la familia y las personas de edad avanzada determinó que las familias deben estar capacitadas y conscientes para convivir y cuidar de sus integrantes de la tercera edad. Dado el contexto actual de transición demográfica a nivel global, es crucial considerar esta afirmación y emprender acciones que impulsen mejoras en las condiciones de vida de los adultos mayores (Jáuregui, et al., 2006).

En consecuencia, García y Herrero (2006) sostienen que muchos de los problemas psicosociales radican en la desorganización, desintegración y disolución de redes de apoyo y grupos sociales; incidiendo de esta forma en el debilitamiento y deterioro de los vínculos, denotando afectaciones en la salud, el bienestar psicológico y la calidad de vida de las personas.

## **5 Metodología**

### **5.1 Tipo de investigación**

El método de investigación cualitativo puede definirse como una investigación que produce datos descriptivos con las propias palabras de las personas y la conducta observable, además este tipo de investigación es inductiva, puesto que comprende y desarrolla conceptos a partir de los datos recolectados (Quecedo y Castaño, 2002). Para Narváez (s.f.), el método cualitativo busca la comprensión profunda de un fenómeno dentro de su entorno, enfocándose en la recopilación de datos que no son numéricos, por el contrario, se centra en datos asociados a la comunicación y tiene un interés más subjetivo que objetivo. Por su parte, Monje (2011) expone que este tipo de investigación se nutre de actores sociales que hablan, son reflexivos y tienen la capacidad de tomar decisiones; este modelo de investigación se interesa por la necesidad de comprender el significado de los fenómenos, por lo que su procedimiento tiene en cuenta las intenciones, motivaciones, expectativas, razones y creencias de los individuos.

El presente estudio se realizó con un enfoque cualitativo, el cual intenta analizar exhaustivamente y en detalle un asunto o fenómeno en particular, a partir del estudio de la calidad de las relaciones, actividades o medios de una situación concreta. Específicamente, este tipo de investigación se interesa más en conocer cómo se da la dinámica o cómo ocurre el proceso en el que se da un asunto o problema (Vera y Ponce, s.f.).

Asimismo, permite comprender e interpretar experiencias vividas, emociones, comportamientos y opiniones, desde la perspectiva de los participantes. Por todo lo anterior, se considera que el tipo de investigación cualitativa es el más acertado y cercano a los objetivos que se pretendieron alcanzar durante el desarrollo de esta investigación.

### **5.2 Método**

El método fenomenológico, afirma que el conocimiento está mediado por características sociales y personales del observador, es así como los procesos sociales, dependen de la manera en cómo los individuos los perciben. En general, la fenomenología trata de comprender los

fenómenos a partir del sentido que adquieren las cosas para los individuos, dando especial sentido a las vivencias de la vida cotidiana (Monje, 2011).

En otras palabras, el enfoque fenomenológico permite adentrarse en la mente de la persona, es decir, comprender la esencia misma, la manera en que percibe la vida a través de sus experiencias, los significados que estas tienen y cómo se definen en la vida psicológica del individuo. En síntesis, la fenomenología busca identificar la conexión entre la objetividad y la subjetividad que se manifiesta en cada momento de la experiencia humana. La trascendencia va más allá de simplemente conocer narrativas u objetos físicos; por el contrario, busca comprender estas narrativas desde una perspectiva valorativa, normativa y práctica en general (Fuster, 2019).

De acuerdo con todo lo anterior, nuestra intención es comprender a partir de las vivencias de los participantes las diferentes situaciones que experimentan en el proceso de adaptación a los cambios (Montagud, 2019). Por tanto, esta investigación utilizó un método fenomenológico, puesto que permite un acercamiento desde la interacción social, psicológica y emocional por medio de experiencias.

### **5.3 Técnicas de recolección**

Al ser una investigación de tipo cualitativa, se usará la entrevista como técnica de recolección de datos. El tipo de entrevista que se va a usar será de tipo semiestructurada, que consiste en preguntas abiertas permite a los entrevistados expresarse y dar su opinión con sinceridad, posibilitando mayor recolección de información puesto que es más conversacional y no requiere una única estructura preestablecida, además, hay que resaltar que se manejará a partir de temas focales que permiten direccionar la adquisición de la información. Todo lo anterior es importante dentro de esta investigación porque permite profundizar en las percepciones, sentimientos y pensamientos de los sujetos involucrados en determinada situación (Hamui y Varela, 2013).

#### **5.3.1 Entrevista semiestructurada**

La entrevista semiestructurada es una estrategia que es relevante en la actualidad, especialmente con el respaldo de las nuevas tecnologías, las cuales potencian cada etapa del

proceso, desde su inicio hasta su análisis. Este tipo de entrevista ofrece un nivel de flexibilidad apropiado mientras mantiene la coherencia necesaria para obtener interpretaciones acordes con los objetivos del estudio. A diferencia de las entrevistas estructuradas, que se basan en preguntas predeterminadas, las entrevistas semiestructuradas presentan una mayor flexibilidad, permitiendo ajustes según las respuestas de los entrevistados. Esta flexibilidad resulta ventajosa al adaptarse a los participantes, lo que facilita la motivación del interlocutor, aclara conceptos, identifica ambigüedades y reduce formalidades (Díaz-Bravo et al., 2013).

#### **5.4 Muestra / participantes**

En el municipio de Yarumal, las entidades en las que se pueden alcanzar los procesos de pensión/jubilación son limitadas, por esta razón, el tipo de muestreo en esta investigación será por conveniencia. Este es un tipo de muestreo no probabilístico y no aleatorio, el investigador elige a los participantes de acuerdo con la facilidad de acceso, a la disponibilidad u otras especificaciones. Es una técnica de muestreo que es rápida, sencilla, económica y los miembros tienden a ser accesibles para ser parte de la muestra; estos participantes generalmente están asociados a la proximidad del investigador (Ortega, s.f.).

Los criterios de inclusión que se tendrán en cuenta son (1) ser personas jubiladas. (2) que la jubilación no se haya dado por enfermedad incapacitante o por invalidez.

#### **5.5 Unidad de trabajo**

La unidad de trabajo de esta investigación será un grupo de personas jubiladas del municipio de Yarumal.

#### **5.6 Unidad de análisis**

Jubilación.

Adaptación.

Bienestar psicológico.

Factores psicosociales.

## 5.7 Plan de recolección de la información

El proceso de recolección de la información se realizó a partir de una búsqueda detallada en bases de datos como Google Escolar, Scielo, Redalyc, Repositorios Universitarios y Dialnet. Utilizando términos de búsqueda tales como: efectos emocionales de la jubilación, bienestar psicológico en la jubilación, jubilación y experiencia, proceso de adaptación a la jubilación, consecuencias de la jubilación y estado psicológico en jubilados.

Esta investigación se hizo a partir de los conceptos de adaptación, bienestar psicológico, emociones y factores psicosociales; los cuales los trabajamos a partir de diversos autores como Mansilla 2000: con su aporte acerca de las etapas que atraviesa el ser humano en el ciclo de vida. Por su parte, Aranibar (2001) con su postulado sobre la edad cronológica y social y los cambios que ambas traen consigo. Asimismo, con García et al. (2020) se reconoce que la jubilación es un proceso administrativo que trae consigo vulnerabilidad o sentido de bienestar, así mismo su aporte acerca de las facultades con las que cuenta una persona en su ciclo evolutivo. Guevara (2013) permite entender la necesidad de tener una preparación para enfrentarse a la jubilación. Moragas, (1991); Bazo, (1990) y Domínguez, (1982) profundizan en las etapas de jubilación. A partir de Ryff (1989) abordamos el concepto de bienestar psicológico. En este sentido, con Mejía y Pico (2007) se destaca la importancia de la posición en el contexto social y los múltiples factores que asocian a la calidad de vida. Con Aravena y Estévez, (1988) introducimos el componente de apoyo social. Finalmente, abordamos a Caro y Bravo (2002) con su concepto de adaptación en el proceso de jubilación.

La recolección de datos se desarrolló a partir de diferentes momentos, el primer contacto con los participantes fue por teléfono y se concertó una cita para explicar en qué consistía la investigación, la cual se llevó a cabo en las instalaciones de la Universidad de Antioquia Sede Norte, dando a conocer el consentimiento informado el cual fue firmado por los participantes. Luego, en otro encuentro, se desarrolló la entrevista de modo individual. La naturaleza de los espacios consistió en un lugar que contó con la privacidad suficiente para que los participantes pudieran expresarse con comodidad. Una vez finalizado todo el proceso de recolección de datos y obtención de resultados, se abrió un espacio con los participantes para socializar lo encontrado en la investigación, con el fin de que estos estén informados acerca de los hallazgos.

## **5.8 Plan de análisis de la información**

### **5.8.1 Transcripción**

La transcripción es necesaria para realizar un trabajo de análisis de las asociaciones producidas en las entrevistas individuales y en los trabajos grupales, esto requirió una actividad de escucha minuciosa la cual dependió de la sensibilidad con la que cuenta el investigador para dar prioridad a otros elementos (Sociología necesaria, 2008).

A partir del trabajo de campo que se realizó por medio de entrevistas, se elaboró un texto escrito en el cual la transcripción de la información obtenida fue fidedigna. Dicho texto permitió un análisis minucioso y detallado; por último, fue importante pactar un acuerdo previo con los participantes para grabar los encuentros.

### **5.8.2 Codificación**

Este paso permite dividir y subrayar el texto en unidades analíticas más pequeñas a partir de códigos, esto posibilita identificar los temas centrales para comprender el fenómeno que se está estudiando. Dicha codificación es de índole descriptiva y para que se logre de manera efectiva es importante tener en cuenta los objetivos planteados.

El tipo de codificación abierta permite abrir el texto y comprender los pensamientos, ideas y significados que están en él, por lo tanto, los datos se descomponen y se examinan detalladamente, buscando similitudes y diferencias; es así como se identifican los conceptos y se descubren los datos sus propiedades y dimensiones (Strauss y Corbin,2002).

### **5.8.3 Construcción de categorías**

De acuerdo con la codificación anteriormente descrita, se realizó una construcción de categorías, estas son conceptos que representan los fenómenos que se pretendieron estudiar. Son agrupaciones de códigos que tienen una fuerza explicativa y teórica, asimismo son un insumo que da pie a la escritura. Las categorías son conceptos derivados de los datos, los cuales se pueden agrupar bajo un orden que permite clasificar los términos y es de vital importancia puesto que

reduce el número de unidades con las que se trabajan. Además, poseen un potencial para explicar y predecir problemas, asuntos, ocupaciones y temas pertinentes que están siendo estudiados (Strauss y Corbin, 2002).

#### **5.8.4 Análisis e interpretación**

Para este paso se contó con los datos que fueron usados para producir formas de comprensión y abordaje del fenómeno, en este momento es en el cual los investigadores tienen la facultad de mencionar algo nuevo acerca del objeto de estudio y pueden emerger conceptos nuevos.

Con todo lo anterior, cabe resaltar la utilidad de este conjunto de herramientas, puesto que direccionan la organización de la información obtenida en el trabajo de campo, para así lograr analizar y comprender de forma acertada los resultados obtenidos durante el proceso investigativo.

#### **5.9 Consideraciones éticas**

En consideración a la ley 1090 de 2006 del ministerio de protección social del congreso de Colombia, por la cual reglamenta el ejercicio de la psicología se dicta el código deontológico y otras disposiciones, se empleará un consentimiento informado, resaltando que la información se usará con fines académicos e investigativos, velando siempre por los principios de la bioética dentro de los cuales se encuentran la autonomía la cual hace referencia a reconocer el derecho a mantener puntos de vista, a hacer elecciones y a realizar acciones basadas en valores y creencias personales; la no maleficencia hace referencia a la obligación de no infringir daño intencionadamente. La beneficencia se refiere a la obligación de obrar en función del mayor beneficio posible y se debe procurar el bienestar de la persona (Siurana, 2010). Por medio de estos principios se busca proteger la integridad, el bienestar, el libre albedrío, el anonimato, los derechos y el respeto a la dignidad del participante que hará parte de esta investigación. Además, en el título VII, capítulo VII “de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones”, comprende entre los artículos 49 al 56 que los profesionales en psicología dedicados a la investigación son responsables de salvaguardar los derechos de autor de la

información utilizada, es por este motivo que se aplicará el estilo APA propuesto por la American Psychological Association.

Además, seguimos la resolución 8430 de 1993 por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para investigación en salud, da a conocer los tipos de riesgo a los que estarán expuestos los sujetos de investigación. De acuerdo con esta resolución la investigación es sin riesgo, puesto que es un estudio que empleará técnicas y métodos de investigación documental retrospectivas y no realizará ningún tipo de intervención.

## 6 Resultados

Los hallazgos presentados se fundamentan en la exploración y análisis de diversas categorías de análisis, las cuales han sido identificadas como elementos clave para la comprensión del fenómeno. Estas categorías, cuidadosamente construidas, han servido como guía para la búsqueda y clasificación de información pertinente. En este contexto, se han identificado cuatro áreas fundamentales las cuales son dinámica laboral y desarrollo profesional, experiencia emocional, experiencia de adaptación al cambio y apoyo social estas han permitido estructurar y organizar los hallazgos de manera efectiva.

Dinámica laboral y el desarrollo profesional, es la primera categoría, la cual hace referencia a todos los procesos, circunstancias, condiciones y relaciones asociadas al trabajo que cuentan con un carácter importante en el desarrollo de la vida de las personas tanto en un ámbito personal como profesional. Está compuesta por temas asociados a la influencia de las condiciones laborales al momento de la jubilación, el acompañamiento en la prejubilación y la importancia de las relaciones positivas y negativas en el trabajo; conceptos que permiten revelar la importancia de diversos aspectos del ámbito profesional y cómo se relacionan estos en la vida de las personas particularmente en el proceso de retiro.

La segunda categoría se centra en la exploración de la experiencia emocional que atraviesan las personas durante el proceso de jubilación. Este aspecto implica una revisión de los diversos estados emocionales y percepciones que caracterizan este importante período de transición en la vida laboral de los individuos, permitiendo así una valoración más completa y significativa de los efectos de la jubilación en la esfera emocional de las personas. Por dicho motivo, se abordará el impacto de la percepción emocional frente al trabajo en el proceso de jubilación, la percepción emocional frente al retiro y el deseo de retiro en la jubilación.

La tercera categoría abordará la experiencia de adaptación al cambio. Esto posibilitará comprender los efectos del cambio en la jubilación y explorar cómo los individuos lo experimentan, para ello se presentará el bienestar físico post jubilación, el papel de la pandemia COVID 19 en el proceso de transición, la adaptación a los cambios significativos en la jubilación y el uso del tiempo. Este último es un aspecto crucial en la experiencia de adaptación de quienes atraviesan el proceso de retiro, puesto que constituye un apartado que ejerce una considerable

influencia en la vivencia de las personas durante este periodo, razón por la cual se están abordando tres secciones específicas al manejo del tiempo, las cuales son: la importancia de evadir el encierro, la gestión del tiempo en la jubilación y las actividades de ocio. Esto con el objetivo de obtener una comprensión integral de su importancia en el proceso que están experimentando las personas.

En última instancia, se desarrollará la categoría relativa al apoyo social, este apartado proporcionará información acerca de cómo el respaldo social impacta la experiencia de quienes atraviesan el proceso de retiro. Para esto se desarrollarán aspectos como la importancia del acompañamiento familiar, relevancia de las redes de apoyo diferentes a la familia y el reconocimiento social, con el fin de conocer cuál es el impacto que tiene el respaldo social en la experiencia de aquellos que están en medio del proceso de retiro.

## **6.1 Dinámica laboral y desarrollo profesional**

Esta categoría abarca un conjunto de temáticas fundamentales que la mayoría de las personas experimenta, destacando entre ellas la experiencia de trabajar y dedicar gran parte de sus vidas a este entorno. El objetivo principal de este apartado es explorar el impacto que la dimensión laboral y el desarrollo profesional tiene en los individuos, así como comprender las particularidades asociadas a esta faceta de la vida.

La dinámica laboral entendida como el conjunto de situaciones que se desarrollan en las organizaciones, relacionadas con el funcionamiento de cada empresa y los cambios que pueden afectar significativamente a las personas, teniendo un impacto considerable tanto a nivel personal como en su desempeño laboral. Además, se considera la motivación de los individuos para cumplir con sus roles y tareas, así como las relaciones con los superiores y compañeros de trabajo, que con el tiempo se transforman en un círculo social importante. Ahora bien, el desarrollo laboral hace referencia tanto al crecimiento profesional vinculado a las metas individuales, como al conocimiento adquirido, a la experiencia obtenida y a la trayectoria laboral de cada individuo.

Este conjunto de aspectos abarca una variedad de significados para cada persona, subrayando la necesidad de comprender el sentido del trabajo en sus vidas, la relevancia que le otorgan y la percepción que mantienen respecto a su trayectoria laboral. Este análisis cobra una

importancia aún mayor cuando se enfrentan al proceso de jubilación, ya que se intensifican las reflexiones sobre el impacto del trabajo en su identidad y bienestar general.

### **6.1.1 Influencia de las condiciones laborales al momento de la jubilación**

Las condiciones laborales abarcan desde estándares específicos para llevar a cabo las tareas propuestas por cada organización, como factores ligados a la vinculación de los empleados hasta diversas circunstancias que afectan el entorno empresarial en el que se desenvuelven los trabajadores durante la mayor parte de su vida. Es por este motivo que dichas condiciones pueden llegar a ser influyentes al momento de jubilarse, porque constituyen gran parte de la vida de las personas, como señaló la participante 1 *“Allá (...) entré soltera y salí casada, madre, familia, allá estuvo mi hija en el hogar infantil, estuvo mi nieta y bueno, fue un trabajo muy familiar donde todos estuvimos allá”* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023). En este caso, es posible observar cómo la participante establece una conexión significativa entre momentos claves de su vida y su trayectoria laboral, aportando relevancia y proporcionando sentido a este hecho. Además, el trabajo puede ser visto como un espacio formador de experiencias vitales para las personas, puesto que al transcurrir una amplia cantidad del tiempo de vida en las empresas o instituciones los individuos logran adquirir conocimientos, desarrollar habilidades, tal como afirmó la participante 2 cuando expresó *“Donde aprendí, donde me volví responsable”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023), con lo cual hace referencia al impacto que tuvo en ella la vida laboral y los efectos en el crecimiento personal. Por lo cual se puede considerar que dicha labor permite no sólo crecer a nivel laboral, sino también a nivel personal, configurando de esa manera un crecimiento integral que se cultiva con el paso del tiempo.

En contraste con esta situación, Sennett (2000) argumenta que, en el contexto de la economía moderna comprendida entre los siglos XV y XVIII, los trabajadores están sujetos a una mayor inestabilidad laboral, empleos temporales y una falta de conexión significativa con su trabajo. Esto puede llevar a una sensación de inseguridad, falta de compromiso y una disminución en la calidad de las relaciones humanas en el entorno laboral. Además, se refiere a cómo la naturaleza cambiante del trabajo en la economía contemporánea puede debilitar la integridad personal y moral de los individuos (pp. 30-31). De esto se puede inferir que, el hecho de que sostenerse en un mismo trabajo durante mucho tiempo permita a los individuos un mejor

desarrollo a nivel laboral y personal, dado que se comprometen con su crecimiento y la estabilidad les genera seguridad en sí mismos, lo que puede llevar a la construcción de una identidad ligada directamente a su experiencia como trabajadores.

En este sentido, se podría decir, a partir de los relatos de los participantes, que el trabajo no es únicamente un medio para subsistir como se entendía en la antigüedad, también es un espacio donde diariamente se construyen relaciones y se experimentan diversas situaciones que permiten obtener aprendizajes. Desde esta perspectiva, el trabajo ha pasado de ser no sólo un medio para el sustento económico, se ha convertido en el fin último que permita el desarrollo de una vida óptima y que se entrelace de manera armoniosa con la vida personal, en tanto que es el lugar donde acontece la mayor parte de la existencia, tal como lo expresó la participante 2 *“allá fue mi vida prácticamente”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023), con lo cual sugiere que ha experimentado vivencias significativas en dicho lugar durante gran parte de su vida, que han dejado una huella importante en su historia personal, razón por la cual cualquier decisión acerca del trabajo o del proceso de retiro llevarán una importancia considerable.

Asimismo, es relevante considerar la motivación que impulsa a las personas a seguir trabajando, puesto que puede ser tanto favorable como desfavorable, y tiene la posibilidad de impactar directamente en el curso natural del proceso de jubilación. Sobre esta cuestión, la participante 1 señala que *“uno a lo último ya es como estresado y enfermo prácticamente porque yo en el trabajo ya me sentía como enferma, me dolía, todo me dolía, todo, todo”* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023), dicha afirmación trae a colación una perspectiva o enfoque negativo del trabajo cuando se está cercano a la jubilación. Esto puede ocurrir por diversos motivos: una percepción pesimista del empleo, carga laboral que genera estas opiniones y sensaciones negativas o una sugerencia a condiciones laborales que son perjudiciales para la salud física y mental de las personas, y que suele ser habitual en personas mayores. Es por esto, que el proceso de decisión respecto a la jubilación se ve influenciado por la motivación, dado que esta se ve permeada por el entorno y las características del empleo en que se desempeña. La participante 2 comunicó *“Entonces yo ya quería salir, yo ya estaba cansada”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023), a través de esta cita se puede entender que deseaba abandonar su lugar de trabajo en ese momento específico porque se sentía fatigada o agotada, todo esto implica que su decisión estaba relacionada con las circunstancias o eventos previos y que esas

situaciones generaron sensación de cansancio al punto de desear la jubilación, a pesar de que el trabajo constituyó parte significativa de su trayectoria vital.

Por otro lado, están los cambios significativos que suelen alterar o modificar rutinas, procesos y demás aspectos en la vida de las personas, al punto de generar diversas reacciones emocionales que impactarán en la ejecución de las tareas programadas para determinado día o momento. Por consiguiente, cuando se habla de cambios significativos en el ámbito laboral, generalmente se remite a la productividad, al desarrollo profesional y también a la cultura organizacional, puesto que llega a alterarse la forma en la que se han realizado las tareas o cómo se ha llevado a cabo la jornada laboral durante mucho tiempo, como expresa la participante 2 *“ya después tuvo un cambio, (...) nos cogieron otros jefes. Entonces ya eso era otra cosa, nosotros teníamos la alimentación. Entonces ellos llegaron nos quitaron hasta la alimentación, que teníamos que llevar coca”*(comunicación personal, 08 de noviembre, 2023), esto posibilita comprender que llevar a los participantes a enfrentarse a un nuevo método de trabajo de manera repentina puede resultar desafiante, generando incertidumbre y estrés en el ambiente laboral y, por ende, los cambios significativos podrían convertirse en un factor de insatisfacción y desencanto para ellos, llevándolos a que en algunos casos dichos cambios aceleren la decisión de jubilarse, debido a que gestionar situaciones nuevas y exigentes puede afectar la calidad de vida cuando no se está preparado.

En esta vía, Grisales sostiene que *“las condiciones laborales presentan una afectación en determinadas dimensiones, generando niveles de insatisfacción en los colaboradores generalmente en las condiciones físicas y ambientales”* (2020, p. 2). Se logra conjeturar que el entorno y las circunstancias laborales tienen un impacto significativo en la vida de las personas, dado que la comodidad y la calidad del escenario de trabajo tienen conexión con el bienestar y la gratificación. Sander y Córdoba (2018) proponen que *“el Bienestar Psicológico Laboral estaría relacionado, tanto con el clima de una organización como también con las condiciones que esta posea, impactando en la salud de las personas que se desempeñan en ella”* (p.16). Por ende, reviste importancia el reconocimiento de las condiciones laborales, que abarca tanto el clima laboral como el bienestar del trabajador. Esto posibilita la comprensión de las repercusiones que no solo afectan los entornos laborales, sino que también inciden directamente en la calidad de vida de los individuos, manifestándose de manera evidente en el proceso de jubilación.

Los anteriores aspectos parecen ser fundamentales para una transición exitosa a la jubilación, sin embargo, no es posible establecer que las circunstancias negativas por las que algunas personas deciden jubilarse hagan la transición a dicha etapa más difícil, pero es importante tener en cuenta que el bienestar y calidad de vida laboral tienen el potencial de direccionar el curso que tomará el retiro. Surge entonces la discusión sobre si los individuos que ocupan empleos óptimos y experimentan elevados niveles de bienestar laboral podrían adaptarse de una manera superior en comparación a aquellos que laboran en entornos problemáticos.

### **6.1.2 Acompañamiento en la prejubilación desde el empleador**

El concepto de prejubilación se vincula con el periodo cercano al retiro, durante el cual las personas comienzan a experimentar y comprender una serie de modificaciones en su vida tanto laboral como personal, ligadas a los cambios que surgirán en la nueva etapa con notables diferencias. En este contexto, es crucial resaltar que los procesos de prejubilación no pueden abordarse de manera aislada, sino que requieren un acompañamiento por parte de la red familiar, social y profesional del individuo.

Basándonos en lo expuesto, es fundamental resaltar especialmente el apoyo profesional durante este periodo de retiro, ya que puede influir significativamente en la forma en que se lleva a cabo la transición a la jubilación, ya sea de manera armoniosa o desfavorable para la persona involucrada. Todo lo anterior, implica que se puede acelerar o retrasar la decisión de jubilarse y la manera en cómo se comienza a adaptar el sujeto a esta nueva etapa de la vida, en la cual tendrá que aceptar muchas pérdidas y también ganancias.

Las empresas o entidades deben tener dentro de su personal un profesional que acompañe a sus colaboradores a través de programas de bienestar que tengan el componente de preparación para la jubilación que proporcione a sus colaboradores próximos a pensionarse, la orientación, las herramientas y los conocimientos necesarios para enfrentarse a esta nueva etapa del ciclo vital (Marín, 2022, p. 2); esto debido a que la Ley 100 de 1993 en Colombia dictamina la obligación de las entidades públicas de carácter nacional como del sector privado, de incluir dentro de los programas regulares de bienestar social el componente de preparación para la jubilación. A pesar de esto, hay instituciones que no cumplen con dicha normatividad tal como lo expresó el participante 4 *“en la actualidad, yo creo que ni psicólogos tienen (...) o si lo tienen, no hacen un*

*trabajo, no preparan a la gente para nada*” (comunicación personal, 30 de enero, 2024). Es evidente que con esto el participante quiere exponer que las empresas actualmente, específicamente en la cual él laboraba, no cuentan ni con un programa que acompañe dicho proceso como tampoco de un experto debidamente capacitado que guíe y respalde el desarrollo de este cambio. Situación que se repite con el participante 3, el cual expresó *“No, (...) ningún acompañamiento”* (comunicación personal, 27 de noviembre, 2023), con esto, este participante transmite una idea similar al participante 4 donde da cuenta de la carencia de programas de prejubilación y de cualquier tipo de acompañamiento en el entorno laboral donde se desempeñaba.

Es posible deducir que, si bien la prejubilación es un proceso delicado y relevante en la etapa de jubilación, las empresas o entidades a las que hace referencia el participante carecen de un programa estructurado de acompañamiento que posibilite a los empleados acceder a un espacio de apoyo empresarial, donde la atención hacia sus circunstancias individuales sea una prioridad. El participante número 4 expresó *“aquí en el municipio (...) Si la hay, [será] bajo cuerda, porque ahí no le dicen a uno nada”* (comunicación personal, 30 de enero, 2024). Con esto, el participante quiso expresar el desconocimiento de un proceso o una persona encargada de asistir a los empleados cercanos a la etapa de jubilación, y expone un tipo de crítica acerca del funcionamiento de las instituciones del municipio y de cómo comunican este tipo de información. De esta manera, podría pensarse en la importancia de programas que brinden acompañamiento en la prejubilación dentro de la entidad en la cual trabaja significaría un impacto positivo. Además, parece un llamado a las organizaciones a mejorar los procesos, y la manera en que le cuentan a los colaboradores de la existencia de estos. Asimismo, se hace evidente que no se cumple a cabalidad la legislación laboral asociada al bienestar de los trabajadores y en particular al proceso de prejubilación.

Por otro lado, es inherente al proceso de retiro la ausencia próxima de una persona que permaneció durante muchos años en la empresa y que vivenció el trabajo como formador de experiencias, resulta pertinente mencionar que si bien las personas pueden variar de trabajos durante toda su vida, como de construir experiencias vitales, es más notable en sujetos que han trabajado toda su vida o la mayor parte de ella en el mismo lugar debido a que se vinculan vivencias de la vida personal a la vida laboral sostenidas a lo largo del tiempo sin interrupciones significativas. Asimismo, es evidente el vacío con el que tienen que lidiar dichas organizaciones

cuando las personas se retiran, es por esto por lo que tener programas asociados al bienestar del trabajador antes de retirarse no solo beneficia al empleado, sino que permite que la institución cree un plan de contingencia ante los futuros cambios que también tendrán con la jubilación de algunos empleados.

Guevara-Estacio (2013) expone que no todas las personas están listas para enfrentar las transformaciones que se avecinan al acercarse a la etapa previa a la jubilación. Esto se debe a que cada individuo cuenta con particularidades que influyen en su percepción de esta nueva fase. Mientras algunos la ven como el cierre de un ciclo y el inicio de otro lleno de expectativas y nuevas oportunidades, para otros representa el comienzo de una etapa cargada de incertidumbre. Esto sustenta la perspectiva expuesta anteriormente puesto que preparar a las personas para su jubilación puede facilitar una transición positiva y favorecer la adaptación a este nuevo ciclo vital. Este autor sostiene que el enfoque de dichos programas es principalmente educativo, debido a que se imparten conocimientos prácticos y brindan oportunidades de aprendizaje en diversos aspectos, posibilitando a los individuos lograr un ajuste satisfactorio lo que contribuirá a una mejor calidad de vida (2012, p.103).

Así como lo expresó el participante 4 *“y cuando uno (...) va a terminar un contrato, a uno lo llaman por ahí con 15 o 20 días”* (comunicación personal, 30 de enero, 2024). Se puede entender a partir de lo expresado por el participante, que el tiempo estipulado para notificar a una persona que va a concluir sus labores en la entidad no parece suficiente, por lo que se puede inferir que para tratar el tema de la jubilación es necesario realizar un proceso con la suficiente antelación que le permita a las personas procesar los cambios que han de venir, entre los cuales se puede pensar la planificación financiera, el bienestar físico y emocional, el uso del tiempo libre y demás particularidades abarcadas en esta etapa.

Es evidente que, las empresas cuentan con un papel que es determinante en el proceso de transición, de ahí que parezca necesario realizar una revisión minuciosa con el fin de conocer si dichos programas existen, si se están implementando, y asegurarse de que se ejecuten de manera adecuada. En caso contrario, la ausencia de cualquier programa de preparación para la jubilación es una necesidad, pues implica que los individuos que se jubilen en el futuro otorguen un nuevo significado a la vejez, al proceso de envejecimiento y al cese de sus actividades laborales.

### 6.1.3 Importancia de las relaciones positivas y negativas en el trabajo

Dentro de la dinámica laboral y desarrollo profesional radica un aspecto que es realmente importante para el crecimiento integral de las personas y de las organizaciones, esta dimensión son las relaciones laborales y su influencia, sea de manera positiva o negativa sobre los sujetos. Ahora bien, dichas relaciones son necesarias para el éxito organizacional, debido a que impactan directamente la eficacia laboral y el bienestar de los colaboradores, y también a nivel personal son relevantes para el bienestar emocional de cada uno; es por esto por lo que resulta fundamental cultivar conexiones positivas y significativas en el lugar de trabajo.

Los diferentes vínculos que se establecen en los ambientes laborales como: el trato entre colaboradores y el trato con los directivos o superiores de la organización, puesto que pueden tener efectos o repercusiones distintas en el desempeño de sus actividades y en el bienestar físico y emocional de quienes hacen parte de la organización.

Dentro de una organización, las relaciones entre colaboradores cobran especial sentido, puesto que tienen relevancia y efectos importantes sobre la cohesión de equipo, lo que promueve las relaciones efectivas y un ambiente de colaboración óptimo que facilita resolución de problemas y el desarrollo de las tareas y objetivos que tienen propuestos. Es por esto que resultan primordiales unas relaciones positivas que contribuyan al establecimiento de un ambiente laboral que motive el equipo y que cree en ellos una sensación de apoyo y valoración por parte de los compañeros de trabajo, como lo mencionó la participante 2 “*entonces compartíamos, éramos como una familia porque siempre estábamos en todo*” (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023). Con esto la participante da a entender que los vínculos establecidos en ese momento entre compañeros se convirtieron en lazos profundos, sólidos y duraderos; es posible inferir a partir de esto que la analogía con la familia implica un equilibrio en el apoyo emocional puesto que genera un sentido de empatía y solidaridad durante los diversos momentos de la vida personal y laboral. Esta analogía podría ser utilizada para resaltar la importancia de la comunicación, el apoyo mutuo, la colaboración y la resolución de conflictos en el ambiente laboral, al igual que en una familia. lo que puede dar cuenta de una conexión humana que fortalece las relaciones en el lugar de trabajo y mejora el ambiente laboral convirtiéndolo en un espacio cálido y acogedor que aumenta la satisfacción laboral y la motivación de los colaboradores. Además, parece que se desarrollan relaciones tan sólidas que los colegas no desean la partida de aquellos que están

próximos a su proceso de jubilación, como lo expresó el participante 4 *“Me decían todos los compañeros y los ingenieros, que me trasladaban para otra parte para que no me retirara”* (comunicación personal, 30 de enero, 2024). Da la impresión de que el participante se desempeñaba dentro de un ambiente laboral positivo, lo que permite pensar en la posibilidad de que la construcción de vínculos asertivos en el trabajo pueda tener una influencia positiva en el proceso de adaptación a la jubilación, debido a que estas relaciones pueden convertirse en redes de apoyo puesto que al transcurrir gran parte de sus vidas en una organización los compañeros pasan a ser un componente no solo del entorno laboral sino también del personal.

Es destacable la idea de que la percepción positiva que tenían los demás compañeros es de vital importancia en dicho relacionamiento y establecimiento de redes organizacionales. Se hace notorio el surgimiento de una relación bidireccional en la que el comportamiento de ambas partes, es decir, los compañeros de trabajo y la persona cercana a la jubilación influye de manera relevante en la otra a nivel personal y laboral, esto se vincula con las condiciones laborales y subraya la importancia de dichas relaciones y las implicaciones que conlleva el que se desenvuelvan de forma positiva.

No obstante, es posible que las relaciones laborales no siempre se desarrollen de manera positiva entre colegas y que, por el contrario, generen sensaciones a nivel personal como desmotivación o estrés, lo cual puede afectar el bienestar general y la salud mental. A nivel laboral se pueden evidenciar situaciones como disminución del compromiso con el trabajo, reducción de la productividad, deterioro del clima organizacional, creando un ambiente de trabajo tenso y poco saludable; como lo expresó la participante 2 *“No, yo no me adapté a esa gente, yo no me adapté a ellos porque no (...) Empezando por el trato con los compañeros, que todo lo que ellos decían tenía que ser y tenía que ser ya”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023). Esta afirmación permite vislumbrar una perspectiva alternativa asociada a un relacionamiento en su lugar de trabajo que no fue positivo y que, por el contrario, generó sensaciones de insatisfacción que pudieron haber tenido lugar en un ambiente laboral pesado y demandante, dando paso a una dificultad para adaptarse tanto a los compañeros como a su rol dentro de la organización.

De ahí surgen perspectivas diferentes, de acuerdo con las relaciones que se entablaron a partir de los roles desempeñados dentro de la organización, como lo expresó el participante 3: *“uno bregando con personal, muy duro”* (comunicación personal, 27 de noviembre, 2023), con esto

pretende dar cuenta de cómo las relaciones positivas o negativas impactan en el desarrollo del rol desempeñado en la organización, debido a que, enfrentarse a un grupo de individuos que pueden ser complejos de tratar sea por su actitud o cualquier otra razón implica desafíos difíciles de manejar, lo cual sugiere que pueden generarse barreras de comunicación que son problemáticas y que impiden un desarrollo positivo de las relaciones laborales.

Otro componente de las relaciones de los empleados es el que atañe a la interacción con figuras de autoridad, estas relaciones desempeñan un papel fundamental en la estructura organizativa de las empresas o instituciones, puesto que establecen cadenas de mando y asignan las responsabilidades dentro de estas. Por consiguiente, cuando se habla de desempeño, satisfacción laboral, riesgo psicosocial y demás aspectos de la organización, las relaciones con los jefes suelen tener gran importancia para los empleados, esto podría asociarse a la necesidad de los seres humanos de ser reconocidos y de crear una identidad en el entorno laboral que sea valorada y que, a través de la relación con el jefe, se pueda facilitar la capacitación, las mentorías y, aparte de esto, poder aumentar las posibilidades de recompensa por el trabajo bien desempeñado, lo que a su vez, aumenta la motivación y el compromiso. Además, cuando existen las expectativas de crecer y desarrollar la carrera dentro de la organización, una relación óptima con los jefes puede apoyar estos objetivos, sin embargo, cuando estas relaciones se tornan poco asertivas por cuestiones de jerarquía, poder, y de tratos poco respetuosos las reacciones pueden ser completamente diferentes y generar un malestar en los colaboradores que conlleve a un impacto negativo en la gestión de los resultados y en la motivación del sujeto.

Es evidente entonces que dentro del contexto laboral la dinámica entre empleados y jefes juega un papel crucial, lo que le otorga una especial importancia en el desarrollo de estos vínculos. La participante 2 expresó “*gente que son muy exigentes, y no tienen como el calor humano de los empleados (...) tuvimos unos jefes muy duros, muy difíciles, muy difíciles (...) yo no quería trabajar con ellos*” (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023). Mediante esta cita, la participante destacó la importancia de contar con líderes cercanos y presentes de manera integral, dado que un trato que induce a que el empleado se sienta denigrado disminuye su motivación para continuar contribuyendo al desarrollo de las actividades dentro de la organización. Considerando los aspectos previamente expuestos, la relación con los jefes podría resultar ser un factor influyente en la situación que puede impactar en el proceso de retiro y crear una variedad de situaciones que podrían incidir en su adaptación a esta nueva fase.

El mantenimiento de un ambiente laboral positivo es crucial, tanto que algunas personas eligen dejar sus empleos si no lo experimentan, debido a que a veces se ven involucradas en un entorno hostil que puede afectar su bienestar (Primerempleo, s.f). Sin embargo, también podría pensarse que existen diversas competencias y habilidades para trabajar con personal, lo que lleva a pensar que es de vital importancia elegir personas que cuenten con las aptitudes necesarias para relacionarse con los otros.

En consecuencia, la dinámica laboral y el desarrollo profesional cuentan con un peso significativo sobre los individuos debido a que todas las vivencias de las personas que llevan la mayor parte de su vida trabajando en las organizaciones convierten el trabajo en un espacio formador de experiencias que guía y acompaña al sujeto durante su trayectoria vital. Gran parte de esas experiencias se generan a partir de las relaciones en sus lugares de trabajo, de ahí que la influencia de las condiciones laborales al momento de la jubilación pueda tener un efecto positivo o negativo sobre las personas que están cercanas al proceso de retiro, asimismo, es evidente que el acompañamiento en la prejubilación es un aspecto a considerar dentro de las empresas o instituciones dado que se evidencia cierta carencia de programas que cuenten con profesionales que apoyen la transición a esta nueva etapa.

Si bien, es posible comprender que el significado de trabajo y el sentido que le aporta cada persona a este es diferente y ha ido cambiando con el tiempo, hay algo que permanece y son los vínculos entre pares no solo porque son esenciales para el funcionamiento de una organización sino también porque afecta de forma directa el bienestar individual de las personas debido a que asocian la dinámica de las relaciones laborales con la dinámica de las relaciones familiares, estas últimas asociadas a un entorno positivo de apoyo creador de vínculos saludables que impulsen la comunicación y la confianza entre las personas.

Finalmente, es importante reconocer que para los individuos todos los acontecimientos que presencian se ven permeados por las experiencias emocionales que atraviesa cada persona en el trabajo y, a su vez, no sólo en la decisión de retirarse sino también durante todo el proceso de adaptación a la nueva etapa que están a punto de vivenciar como lo es la jubilación. Por este motivo, se desarrollará más a profundidad el tema de las emociones que se sitúan y que impactan al sujeto de forma directa en el proceso de retiro laboral.

## 6.2 Experiencia emocional

A lo largo del transcurso de las distintas etapas de la vida humana, el individuo atraviesa procesos en los que experimenta una amplia gama de emociones, las cuales pueden contribuir al bienestar o generar malestar, dependiendo del contexto y los factores subyacentes que influyan en sus actividades cotidianas. El propósito de este apartado es mostrar la manera en que se manifiesta la experiencia emocional, particularmente durante la etapa de la jubilación, en aquellos individuos que transitan por este periodo de sus vidas.

Se entiende entonces la experiencia emocional en el ser humano como un conjunto de aspectos cognitivos, conductuales y fisiológicos que se dan en los momentos en que una persona puede percibir, interpretar y responder a estímulos tanto internos como externos que llevan a generar emociones, estas pueden incluir diversos estados afectivos, dentro de los más comunes se encuentran la alegría, tristeza, ira, miedo y sorpresa, sin embargo, no son los únicos que se pueden experimentar. Además, la experiencia emocional está influenciada por factores individuales, sociales y culturales, así como por vivencias pasadas y contextos específicos.

Ahora bien, en los adultos mayores, al jubilarse, la experiencia emocional puede variar significativamente según los diversos factores mencionados con anterioridad, para algunos esta etapa puede ser un momento de alivio especialmente luego de haber laborado durante muchos años por lo cual se sienten listos para descansar y disfrutar de su tiempo libre; así como por la satisfacción de haber alcanzado sus metas profesionales. Por otro lado, esta transición también puede provocar ansiedad y/o tristeza en algunas personas, especialmente si están preocupadas por cómo ocuparán su tiempo, si tendrán suficiente dinero para mantener su estilo de vida o si se sentirán socialmente aislados.

Elementos fundamentales que merecen ser considerados en el análisis del proceso de jubilación son diversos aspectos emocionales que inciden directamente en la percepción y vivencia de esta transición. Entre ellos se destacan la percepción emocional frente al trabajo, la percepción emocional frente al retiro y el deseo de retirarse. Estos aspectos son esenciales para comprender cómo aquellos que están atravesando o han atravesado esta etapa de la vida experimentan y reconocen las emociones que surgen durante este proceso de jubilación.

### 6.2.1 Percepción emocional frente al trabajo

Para comprender la experiencia emocional durante la etapa de retiro, es necesario analizar cómo esta ha sido vivida y cuál es su percepción por parte de los participantes a lo largo de su ciclo laboral. Es importante mencionar que, la percepción emocional se refiere a la capacidad que tiene el sujeto de reconocer, interpretar y responder a emociones tanto propias como ajenas, permitiéndole formar una comprensión subjetiva de su entorno y actuar en consecuencia a este; dicha percepción puede influir en diversos aspectos de la vida de las personas, como en las relaciones interpersonales, la regulación emocional y la toma de decisiones de acuerdo con el contexto.

En ese sentido, en el escenario laboral, las personas se encuentran expuestas a experimentar todo tipo de emociones, de acuerdo con los eventos, interacciones y situaciones que se dan dentro de este contexto, lo que los lleva a interpretar y responder emocionalmente no sólo a su propia experiencia, sino también a la de sus colegas, superiores y clientes, si es el caso. La participante 2 laboraba en el contexto de un hogar infantil, donde su principal función era cuidar y educar niños en las edades de 0 a 5 años, una de sus actividades era brindarles la alimentación, por tanto, expresó *“si el niño se quedó sin comer, se quedó sin comer. A mí eso me partió el alma”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023), esto podría reflejar cómo la participante experimenta las emociones de una manera intensa en el desarrollo de sus actividades laborales al presenciar una situación difícil o desafiante, asimismo, revela la resonancia emocional que tuvo en ella. Esto puede indicar, además, una gran empatía o sensibilidad hacia las dificultades de los demás, así como un fuerte vínculo emocional con el trabajo y sus resultados.

Lo anterior, sugiere que la percepción emocional en el trabajo no solo implica la respuesta a eventos directamente relacionados con la labor, sino también la capacidad de experimentar y procesar emociones profundas ante las situaciones que afectan a los demás en el entorno laboral, lo que puede influir en el bienestar emocional y en la dinámica interpersonal en el trabajo. López et al. (2013), señalan que *“las emociones siempre acaban influyendo en determinados aspectos en el trabajo, como puede ser en el rendimiento, la productividad o en el clima organizacional entre otros”* (p.41). Algunos factores dentro de este punto, tales como la cultura organizacional, las relaciones en el trabajo y el ambiente laboral impactan significativamente en la variación de la

percepción emocional, además puede incidir en la motivación, el compromiso, la satisfacción, el bienestar y rendimiento laboral de los empleados.

Por consiguiente, algunas personas pueden percibir el trabajo de manera positiva, según lo expresó el participante 4 *“Ah no, yo era feliz trabajando, yo era feliz trabajando (...) me gustaba tanto trabajar”* (comunicación personal, 30 de enero, 2024), a partir de esto, el sujeto expresa un fuerte vínculo emocional y una afinidad genuina por su trabajo, experimentando emociones positivas y satisfactorias, así como el bienestar emocional que el participante asocia con su labor. Además, sugiere que no solo se sentía feliz realizando sus tareas laborales, sino que también tenía una conexión positiva con el propio acto de trabajar, lo cual podría denotar un sentimiento de propósito, logro personal y satisfacción al desempeñar sus labores profesionales.

La percepción emocional positiva en el trabajo puede contribuir a una experiencia laboral enriquecedora y gratificante, donde el sujeto puede encontrar felicidad, satisfacción, un sentido de pertenencia y realización en sus actividades laborales, incluso llegan a asociarla como un tipo de terapia, así como lo manifestó la participante 2 *“no, es una terapia muy bonita”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023), esta afirmación sugiere que la persona no solo concibe su trabajo como una simple tarea o deber, sino que lo percibe como una fuente de beneficios emocionales y psicológicos comparables a los que se derivan de una terapia convencional. Esto indica que el trabajo no sólo brinda satisfacción personal, sino también oportunidades para establecer conexiones significativas, lo que contribuye de manera positiva a su bienestar emocional y mental.

Ahora bien, desde otra perspectiva aparece la interpretación no favorable que las personas hacen de las experiencias emocionales en su trabajo, aquellos que perciben el desarrollo de sus labores como algo negativo, tal como lo expuso el participante 3 *“Ah, trabajando allá en la bomba es muy duro”* (comunicación personal, 27 de noviembre, 2023), con esto, el sujeto da cuenta de que siente su trabajo como agotador, poco gratificante, injusto o poco saludable; asimismo, hace alusión a que su percepción emocional negativa puede darse hacia las condiciones laborales o las responsabilidades asociadas con el trabajo en dicho lugar, lo que puede afectar su bienestar emocional, mental y físico. En este caso, se señala que la persona puede sentirse abrumada, estresada o insatisfecha con las demandas y las exigencias de su empleo, lo que contribuye a una experiencia laboral desalentadora.

En este sentido, Caruso y Salovey (2005) establecen que “percibir con precisión una emoción nos permite afrontar una situación con astucia” (pp. 70-73). Es crucial identificar con precisión las emociones, incluso durante actividades cotidianas, reconocer tanto las emociones negativas como las positivas es esencial para que los individuos mantengan su bienestar, puesto que ambas son indispensables y se complementan entre sí para una regulación emocional adecuada. Con frecuencia, las personas evitan conscientemente identificar las emociones que están experimentando, posiblemente debido a que las perciben como un componente integral de su trabajo sin otorgarles la importancia que merecen, durante la entrevista, la participante 2 verbalizó que *“Si usted está triste, uno va triste a trabajar”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023), refiriendo que las emociones, en este caso percibidas de manera negativa, pueden influir en el estado de ánimo y la actitud de una persona dentro del entorno laboral, además, es probable que también afecten el desempeño de sus tareas laborales y la interacción con sus compañeros de trabajo y, más aún, si se presentan constantemente pueden provocar un cambio de trabajo o deseo de retiro más próximo.

En resumen, la experiencia emocional en el entorno laboral puede ser compleja y variada, los individuos pueden experimentar una amplia gama de emociones. Por lo tanto, es esencial reconocer la importancia de identificar y gestionar las emociones en el trabajo para promover un ambiente laboral positivo y productivo. Además, comprender cómo las experiencias emocionales impactan en las decisiones y relaciones laborales, ayudando a las organizaciones a desarrollar estrategias efectivas para mejorar el bienestar de sus empleados y que se pueda dar un tránsito armonioso a la etapa de retiro.

Por último, es relevante mencionar que la percepción emocional en el entorno laboral puede presentar contrastes significativos durante la etapa de retiro, lo cual está sujeto a la variabilidad individual y a las experiencias vividas en ambas etapas. Por consiguiente, en el próximo apartado se llevará a cabo un análisis más detallado de la percepción emocional que tienen estas personas frente al retiro y cómo ha influido en su bienestar y calidad de vida.

### **6.2.2 Percepción emocional frente al retiro**

Durante la etapa de retiro, los individuos experimentan una serie de transformaciones tanto a nivel físico, social y emocional, así como en la rutina que han mantenido durante un

extenso período de tiempo en sus vidas. Esta fase puede desencadenar una diversidad de percepciones emocionales, debido a que la confluencia de múltiples cambios simultáneos puede generar contrastes significativos respecto a las emociones experimentadas en otras etapas de la vida.

Para algunos, la etapa de retiro puede percibirse como un momento de liberación y oportunidad para disfrutar la vida con menos presiones laborales, tal como lo expresó la participante 1 *“fue como un proceso ya como de tranquilidad y de... sí, de tranquilidad, ya no tenía que estar como en [a] (...) carreras, nada (...) y ya como la tranquilidad de estar en mi casa descansando”* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023), según lo mencionado, para esta persona la sensación de no tener que estar apresurada o bajo presión constantemente es un aspecto reconfortante, por lo que ha dejado atrás una rutina agitada y exigente del mundo laboral. Además, el hecho de ya no tener que cumplir con horarios estrictos, ni de enfrentarse a unas condiciones laborales estresantes le ha permitido disfrutar de un ritmo de vida más calmado y satisfactorio durante su jubilación.

En esta misma línea, en el transcurso de esta etapa, algunas personas pueden experimentar una sensación de emoción ante la perspectiva de disponer de un mayor tiempo para dedicarse a actividades que les resultan gratificantes, tales como la posibilidad de viajar, compartir momentos con la familia o adentrarse en la exploración de nuevos intereses. Como lo expuso la participante 2 durante la entrevista *“Pero decir que amaneció y saber que estás en la casa y que, ah, cogí mi tarrito[de agua] y me fui a caminar, eso es delicioso”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023), esto da cuenta de que esta persona tiene una percepción emocional positiva asociada a la jubilación, el hecho de poder disfrutar de la tranquilidad de su hogar y la libertad de salir a realizar otro tipo de actividades, así como de tener la oportunidad de apreciar las pequeñas cosas produce una sensación de placer y satisfacción, que quizás antes no podía experimentar debido a las responsabilidades laborales.

La percepción emocional en la jubilación puede variar considerablemente de acuerdo con quién la experimente, dependiendo, así mismo, de factores como la personalidad, las circunstancias individuales, la salud física y mental, y las expectativas y preparación para esta transición. Como refiere Lloacana (2013), *“Las personas reaccionamos ante situaciones objetivamente idénticas, de forma completamente distinta, diferencias individuales que explican desde la variable de la personalidad, habiendo otras variables más así mismo importantes”* (p.34).

A su vez, es relevante señalar que, para ciertos individuos, la jubilación puede suscitar emociones de pérdida, ansiedad o incluso depresión. Estas personas pueden experimentar un vacío emocional al dejar atrás una parte significativa de su identidad y rutina diaria; la ausencia de la estructura y el propósito que proporcionaba el trabajo puede ocasionar incertidumbre y confusión en cuanto a cómo llevar adelante sus vidas ahora. No obstante, según los relatos proporcionados por los participantes, se evidencia que este no ha sido su caso, por el contrario, sienten que la jubilación les ha generado emociones positivas como lo es la felicidad, así como lo expuso el participante 3 al mencionar *“Una alegría inmensa, un don de Dios, un privilegio. La jubilación es un privilegio de Dios. Una alegría muy grande. No creía, pues, que yo ya estaba pensionado”* (comunicación personal, 27 de noviembre, 2023), a partir de esto, esta persona expresa un sentimiento no sólo de alegría, sino también de gratitud por llegar a esta etapa, viéndola como una oportunidad valiosa y única, lo que implica un sentido de propósito renovado y una apreciación por el tiempo y la libertad que ahora posee. Junto con esto, indica asombro y sorpresa ante la realidad de estar retirado, y subraya el positivismo percibido y la felicidad experimentada durante este nuevo capítulo de su vida.

En esta etapa, algunos sujetos pueden enfrentarse también a preocupaciones financieras relacionadas con la jubilación, lo que puede dar lugar a niveles elevados de estrés y ansiedad. Para Yuste et al. (2004), los eventos estresantes pueden desencadenar preocupación excesiva, una característica común de la ansiedad, y no debe olvidarse que el envejecimiento puede traer estresores significativos, especialmente preocupaciones por problemas de salud en personas mayores que provocan una especial inquietud.

Por su parte, se presenta un contraste particular con el participante 4, el cual expuso con anterioridad que el trabajo lo hacía feliz, así como que el propio acto de trabajar lo percibía como una satisfacción y logro personal, lo que le generaba un bienestar emocional por lo cual podría parecer que estar experimentando esta nueva etapa le generaría todo lo contrario, en este punto el participante dio a conocer *“y la experiencia para uno pues después de uno ya retirarse del todo, a eso es como cuando uno gana una lotería, porque prácticamente el uno [decir] que salió jubilado es prácticamente una lotería(...) Ay, yo me siento contento. Oiga, feliz”* comunicación personal, 30 de enero, 2024). A partir de ello, esta persona hace una comparación entre retirarse por completo del trabajo con ganar la lotería, dando cuenta de que retirarse para él ha sido una fortuna y un privilegio, percibiéndolo como un evento único y deseado el cual muchos otros

aspiran, pero solo unos pocos logran alcanzar. Aquí se evidencia cómo, a pesar de que el trabajo ha proporcionado un cierto nivel de bienestar, este no alcanza el grado de satisfacción que proporciona la jubilación en términos físicos, mentales y emocionales.

Todo lo anterior, lleva a pensar en por qué las personas disfrutan más el retiro que la etapa en la cual desarrollan actividades donde tienen la oportunidad de explotar su potencial, sus talentos y de crear conexiones interpersonales, así como incrementar sus ingresos financieros lo que podría brindarles estabilidad en sus vidas. Si bien el trabajo trae consigo factores que a la larga pueden comenzar a generar efectos adversos en las personas, uno de ellos es la preocupación que genera estrés por cumplir diariamente con las exigencias de este, como lo expone Kafka (1915), en la *Metamorfosis* “cuando Gregori Samsa despertó y descubrió que se había transformado en un insecto monstruoso, su primer pensamiento fue que llegaría tarde al trabajo” (p.1). Los individuos pueden tener como prioridad inmediata cumplir con sus obligaciones laborales, lo que refleja una arraigada preocupación por el deber y la responsabilidad, dicha respuesta revela el peso emocional y psicológico que el trabajo y las expectativas sociales tienen sobre estos, incluso en circunstancias extremas.

En resumen, las experiencias laborales previas, incluso si han sido positivas, conllevan a que las personas busquen en la nueva etapa que están viviendo dejar de lado aquello que les genere inquietudes, angustias y malestares, y, de este modo, obtener aquella tranquilidad que han anhelado para su vida. Por tanto, la jubilación al marcar una etapa crucial es percibida por estas personas de una manera positiva, encontrando en esta una fuente de felicidad y gratitud, valorando la oportunidad de dedicarse a actividades gratificantes y encontrando un equilibrio entre el descanso y la actividad, promoviendo una calidad de vida más plena y satisfactoria.

### **6.2.3 Deseo de jubilación**

Para muchas personas, el deseo de retirarse del trabajo es un sentimiento común que surge a lo largo de sus carreras laborales, este se define como una inclinación o anhelo de dejar de realizar actividades laborales de forma permanente y, por lo general, va asociado a una edad en la que la jubilación es una opción viable. Dicho deseo puede ser motivado por una variedad de factores como la edad, fatiga y estrés laboral, cambios en las prioridades de vida, falta de

satisfacción, oportunidades de jubilación anticipada, relaciones interpersonales y otros factores derivados de aspectos personales.

Incluso, hay quienes aspiran a retirarse desde que comienzan su vida laboral, posiblemente motivados por la idea de tener más tiempo libre, menos responsabilidades y de disfrutar de otras actividades, tal como lo expresó la participante 1 al referir que *porque uno toda la vida anhelaba, uno cuando empezó como a trabajar dice, “ay, ¿cuándo me voy a jubilar? ¿Cuándo me voy a jubilar?” Y en los momentos que ya se le va llegando el tiempo a uno, uno es en un desespero, “ay, ya casi me voy a jubilar”* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023).

Con esto, la participante sugiere una transición emocional experimentada con el deseo de retirarse del trabajo a lo largo de su vida laboral, donde, al momento en que este proceso está por comenzar, se refleja un estado mental en el que la jubilación se percibe como algo cercano y tangible, lo que genera una mezcla de emociones y un incremento en el deseo de retirarse trayendo consigo expectativas emocionantes y reflexivas sobre el próximo capítulo de su vida.

Por su parte, el trabajo representa una parte significativa de la vida y, por tanto, trae consigo una rutina que se arraiga al día a día de las personas y en la cual se encuentran atrapadas en un ciclo repetitivo de actividades, creando una sensación de monotonía y predictibilidad. Aunque la rutina laboral puede proporcionar cierta estabilidad y estructura a la vida diaria, también puede generar desafíos emocionales, la ausencia de cambio y novedad puede llevar a un sentimiento de estancamiento y aburrimiento. Con respecto a esto, la participante 2 manifestó *“Yo ya me quería jubilar y tener como otro cambio”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023), refiriendo que pudo comenzar a sentir que quería dejar de lado su rutina laboral, la cual podía estar afectando su bienestar emocional y su satisfacción en el trabajo, llevándola a que su deseo de retiro le generara esperanzas de cambios significativos en su vida, donde podría encontrar un nuevo sentido de propósito y motivación.

Por su parte, las relaciones interpersonales en el trabajo juegan también un papel crucial en el deseo de retiro en los sujetos, puesto que, en muchas ocasiones, se generan conflictos entre empleados o con empleadores. Edwards (1990) señalaba el conflicto laboral destacando la formación de relaciones sociales entre trabajadores en el centro laboral. Señala que estas relaciones son únicas y no pueden ser equiparadas con otras, considerando también la categoría social del trabajador en la empresa. A partir de esto, el participante 4 expresó que durante su

último tiempo de vida laboral estuvo realizando sus actividades en otro lugar que no era el de su residencia, por tanto, dio a conocer en la entrevista

*Cuando me retiré estaba en el Bagre (municipio del departamento de Antioquia) tuve por ahí una discusión con un compañero, entonces, eso por allá es calentón y el compañero era de la zona, entonces llamé al ingeniero y le dije (...) es que me voy a retirar, ya, ya, ya, me aburrí, me voy a ir y yo me retiré (comunicación personal, 30 de enero, 2024).*

Según lo mencionado, esta persona refiere que el deseo de retirarse del trabajo puede ser influenciado por conflictos personales o descontento en el entorno laboral tanto con colegas como en la zona donde desarrolla su trabajo. El sujeto describe una situación de tensión con un compañero como factor que contribuyó a su decisión de retirarse repentinamente, además, indica un posible agotamiento o insatisfacción con la situación laboral, lo que lo lleva a tomar la decisión de retirarse como método para proteger su integridad.

Ahora bien, la falta de equilibrio entre las demandas del trabajo y la vida personal puede influir en el deseo de retiro, al verlo como una etapa que les otorga plenitud, debido a que algunos individuos interpretan la jubilación como una fase que les brinda una sensación de satisfacción completa. Esto puede generar una percepción de que la jubilación representa una oportunidad para recuperar el tiempo y dedicarse a actividades que proporcionen un mayor bienestar emocional y una conexión más profunda con aspectos personales de la vida.

Teniendo en cuenta lo anterior, para Rodríguez (1995) la actitud hacia la jubilación se puede definir como un conjunto arraigado de creencias y emociones que influyen en la acción relacionada con la jubilación, interactuando con otras variables para guiar el comportamiento. Así pues, el participante 3 manifestó *“Esperándola con muchas ansias”* (comunicación personal, 27 de noviembre, 2023), refiriendo una actitud positiva y entusiasta hacia la jubilación, esto indica que el sujeto está anticipando este evento con gran expectativa y emoción, posiblemente debido a la percepción de que la jubilación traerá consigo beneficios o la oportunidad de disfrutar de una nueva etapa de la vida.

En síntesis, el deseo de retirarse del trabajo es común y está influenciado por varios factores destacados como la edad, el estrés laboral y los cambios en la vida, así como las relaciones laborales y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Los individuos esperan la jubilación con entusiasmo y optimismo, buscando una nueva etapa llena de significado, viendo

esta transición como una oportunidad para cultivar un bienestar emocional más profundo, cuidar su integridad y crear una conexión más significativa con lo que para ellos importa en la vida.

Para concluir, la experiencia emocional en la jubilación es un tema que abarca una amplia gama de emociones y percepciones individuales, durante esta etapa de la vida, las personas enfrentan una serie de transformaciones que pueden generar tanto emociones positivas como negativas. Asimismo, la percepción emocional en el entorno laboral juega un papel fundamental en cómo los empleados interpretan y responden a su trabajo, afectando su bienestar emocional y su rendimiento laboral. La forma en que las personas experimentan y procesan las emociones en el trabajo, ya sea de manera positiva o negativa, influyen en su satisfacción laboral, su compromiso con la organización, su calidad de vida en general y su deseo de retiro.

Por su parte, la jubilación puede percibirse como un momento de liberación y oportunidad para disfrutar de la vida con menos presiones laborales, lo que conlleva emociones de alivio, gratitud y anticipación por las nuevas experiencias que se avecinan. Así, la experiencia emocional durante este proceso puede variar significativamente según los factores individuales, sociales y culturales que influyan en cada persona. Es fundamental reconocer la importancia de identificar y gestionar las emociones tanto en el trabajo como durante la jubilación, para de esta forma promover una experiencia de adaptación al cambio armoniosa que obtenga como resultado el bienestar emocional en las personas que viven esta etapa.

### **6.3 Experiencia de adaptación al cambio**

Esta sección se centra en los procesos de adaptación a diversas situaciones durante la jubilación y la transición a dicha etapa, es por este motivo que el objetivo de esta discusión es comprender cómo viven las personas los cambios a los que deben someterse en la jubilación, la manera en cómo los manejan y la forma en que van acomodándose a las variaciones del entorno al que estaban acostumbrados, asimismo, los cambios físicos y emocionales que trae consigo este momento de la vida.

De acuerdo con lo anterior, es importante discutir la capacidad de ajustarse que poseen los individuos y la habilidad de cambiar y evolucionar, principalmente en pro de su proyecto de vida y cómo se resignifica esta etapa que implica la adopción de nuevos comportamientos que permitan adecuarse mejor a un entorno cambiante o a nuevas circunstancias como lo es la

jubilación. La adaptación es crucial en este proceso porque ayuda a las personas a enfrentar los desafíos que surgen durante esta transición, como la pérdida de roles laborales, la redefinición de la identidad, la gestión del tiempo libre y la creación de nuevas rutinas significativas.

Por consiguiente, esta categoría está compuesta principalmente por temáticas asociadas a los cambios significativos durante la jubilación, la percepción de las personas la jubilación, las implicaciones físicas que tiene y, por último, se presenta el uso del tiempo como una subcategoría puesto que constituye gran parte de la experiencia de adaptación.

### **6.3.1 Adaptación a los cambios significativos en la jubilación**

Cuando se habla de cambios se hace referencia a circunstancias que están siendo modificadas y, por ende, requieren de la flexibilidad de las personas para adaptarse a estas variaciones, de acuerdo con esto, es importante tener en cuenta que dichos cambios pueden tener un impacto significativo en los individuos, aunque también pueden resultar irrelevantes, y los efectos de estos cambios pueden ser de diferentes tipos. Algunos cambios pueden ser beneficiosos, permitiendo a las personas crecer, desarrollarse mejor e incrementar su calidad de vida, no obstante, también es posible que estas variaciones en la vida puedan ser perjudiciales en ciertos aspectos, cómo la percepción sobre sí mismo, el bienestar psicológico y demás; es relevante entender que no todas las personas responden de la misma manera ante los cambios, esto puede variar dependiendo del contexto y la situación específica. Algunas acciones o situaciones pueden ser beneficiosas en ciertos aspectos, perjudiciales en otros o, incluso, ambas cosas al mismo tiempo, dependiendo en gran parte de la perspectiva de cada individuo.

En el caso de la jubilación es notable la relevancia de los cambios que atraviesan las personas cercanas a retirarse o aquellas que ya están jubiladas y se están adaptando a su nueva forma de vida, debido a que la construcción de un proyecto de vida es complejo y una de las dificultades que genera el proceso de retiro es la necesidad de reacomodar dicho proyecto de vida y ajustarlo a los nuevos cambios, esto facilita una reevaluación de sus metas y sueños, como también de la identidad y la percepción del mundo que tiene cada sujeto. La participante 1 señalaba que:

*Yo esperaba era la jubilación como para empezar como el proceso de qué voy a hacer, qué voy a hacer. Uno en esos momentos se pinta muchas cosas porque dice me voy a*

*dedicar a pasear, me voy a dedicar a hacer esto, me voy a dedicar a hacer esto otro, pero no es lo que uno piensa, sino lo que el destino le tiene a uno* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023).

Esta cita refleja la expectativa y la realidad que a menudo acompañan el proceso de jubilación, sin embargo, la realidad puede ser diferente a lo esperado y es posible vislumbrar que cuando se inicia el proceso de transición a dicha etapa hay muchas ideas y cuestionamientos que en múltiples ocasiones no se llevan a cabo, pero que requieren de flexibilidad y ajuste.

Por otro lado, los cambios, por su naturaleza impredecible e inmodificable, a menudo desafían nuestras expectativas y planes. Sin embargo, hay algunos que demuestran ser una fuerza devastadora que supera cualquier cambio ordinario, haciendo de la adaptación un proceso más complejo como lo fue la pandemia COVID-19. La participante 2 manifestó que su proceso de transición al retiro se vio marcado por la aparición de dicha pandemia y expuso *“Pues es que a mí me tocó la pandemia, entonces me tocó encerrada prácticamente. Trabajábamos desde la casa, desde la casa trabajábamos. Nosotros estuvimos encerrados cuánto ¿dos años?, prácticamente dos años (...) Siempre fue durito como el cambio”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023). Es evidente que esta situación pudo tener una huella específica en el proceso de retiro, situaciones como el aislamiento y la necesidad de adaptarse al encierro y a los cambios que vienen con el proceso de retiro, de forma paralela. Además, esto pudo implicar una alteración significativa en la rutina diaria y en la forma en que se realizaban las actividades laborales, puesto que la participante se encontraba aún en el proceso de transición, asimismo, sugiere que la experiencia fue emocionalmente desafiante y que costó adaptarse a esos cambios. Es concebible pensar haber experimentado toda la experiencia relacionada con el COVID-19 pudo generar complicaciones en la experiencia de adaptación a la jubilación, si bien parece que sería beneficioso investigar más sobre este tema, es importante destacar que no fue el enfoque principal de nuestro estudio.

En este sentido, pareciera que el proceso de adaptación se va dando a medida que van apareciendo los cambios y al ritmo en que las personas los van asumiendo, puesto que cuando la trayectoria vital de una persona está anudada a su lugar de trabajo se constituyen un conjunto de rutinas que se van transformando en ese periodo de cambio. La participante 1 expresó

*Los cambios que hubo en ese proceso de la jubilación [fueron] como (...) dedicarme por completo a la nieta y a mi hija, ya no tenía como la preocupación de que los tenía que*

*dejar, que los tenía que dejar por ahí, porque yo a la nieta la dejaba con una familiar mientras que la hija trabajaba y yo trabajaba, en cambio ya, ya no, ya me dedico a ella por completo* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023).

Con esta información, la participante da cuenta de los cambios a nivel familiar que la jubilación trajo consigo, pues ya podía dedicarle más tiempo a su familia y a la vez reducía la prisa con la que se desenvolvía día a día, además de minimizar las preocupaciones que tenía.

Por su parte, la participante 2 manifestó que *“el cambio de que ya no compartía con los niños, eso fue como lo más duro, como la separación de los niños”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023). Teniendo en cuenta que la participante trabajó en un hogar infantil es posible ver una perspectiva donde es difícil asimilar la interrupción de las labores a las que estaba acostumbrada y que hacían parte de su rutina diaria. Es factible percibir que los cambios pueden manifestarse de manera asociada tanto al ámbito familiar como al laboral, y su impacto puede evocar reacciones tanto favorables como desfavorables, según la percepción individual sobre dichas modificaciones.

A su vez, los jubilados y jubiladas a partir de los cambios y las experiencias vividas comienzan a crear una percepción acerca de su proceso de adaptación, la participante 2 mencionó *“ya uno ya como que descansada porque ya no estaban pues los trabajos con los niños, la responsabilidad”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023). Con lo cual hace referencia al retiro y cómo este le permitió recuperarse de tanto tiempo en el que pareciera que hubo estrés y cansancio, además, trae a colación el tema de la sensación de responsabilidad que le generaba su trabajo y cómo la jubilación permitió que dejara de ser un factor estresante para ella. Este punto en particular también fue mencionado por el participante 3 *“ya uno no tiene ninguna responsabilidad”* (comunicación personal, 27 de noviembre, 2023). Podría entenderse que el trabajo puede llegar a ser un factor estresor y que genera presión de manera sostenida en el tiempo y la jubilación puede eliminar esta preocupación, brindando una sensación de alivio y liberación lo que permite a las personas abrir espacio para disfrutar de una vida más tranquila y satisfactoria.

Por consiguiente, la experiencia de adaptación a la jubilación puede variar significativamente de una persona a otra, y el tiempo necesario para este proceso puede ser diferente en cada caso, la participante 2 reveló que *“uno en realidad si sale desubicado, uno sale desubicado porque uno estaba enseñado a coger del bulto y arrancar para el trabajo (...) porque*

*uno es hasta soñando que tiene que ir a trabajar. Ay, no, que cosa tan maluca (...) pero ya después sí, como al mes ya me ubiqué.*” (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023). Con esta afirmación se puede comprender que la transición no es tan sencilla como parece y que realmente es una etapa que implica procesos mentales complejos, la cual requiere de acompañamiento continuo, aun así, existe la posibilidad de acomodarse a dichos cambios luego de un tiempo y de retomar ese nuevo momento de la vida con una visión más positiva.

Esta experiencia se ve permeada por una serie de factores individuales, como la personalidad, las circunstancias económicas y sociales, así como las expectativas personales y la red de apoyo disponible, es por esto que en contraste con lo expresado por la participante 2 al mostrar su capacidad de ajuste a los diferentes cambios a los que se vio sometida, la reacción frente al retiro puede ser adversa y preocupante para otros sujetos como lo manifestó la participante 1 *“hay gente como que se aplasta más como cuando se jubila, (...) les llega como una tristeza”* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023). Esta cita sugiere que algunas personas experimentan una sensación de opresión y desánimo al retirarse y describe cómo la jubilación puede tener un impacto emocional negativo en algunas personas, resaltando así la importancia de considerar el aspecto emocional de esta nueva etapa en la trayectoria vital y cómo puede afectar el bienestar mental de las personas el no contar con proyectos que acompañen este momento tan importante en la vida de las personas.

Por último, la jubilación implica un complejo proceso de adaptación que requiere de diversas herramientas individuales en cada persona para procesar los cambios que están sucediendo en sus vidas “sin embargo, es probable que todos los cambios impliquen ciertos costos. Estos costos no son puramente económicos, sino también psicológicos y sociales” (Mendoza et al., 2009, p.93), es por este motivo que para las personas el proceso de adaptación a los cambios que trae la jubilación es complejo e implica un amplio esfuerzo en diferentes áreas de la vida, además, Harrison (como se citó en Mendoza et al., 2009) sostiene que, para adaptarse eficazmente a los cambios, es crucial abordar diversos aspectos fundamentales que contribuyen al proceso de ajuste. Esto implica identificar y utilizar las propias habilidades para fortalecer las áreas de competencia y gestionar el cambio de manera efectiva. Además, es importante mantenerse informado sobre el entorno cercano de cada sujeto para comprender las tendencias que podrían influir en la situación personal o profesional, facilitando así la adquisición de los conocimientos necesarios para prosperar en momentos desafiantes. Asimismo, establecer y

mantener conexiones con recursos tanto internos como externos, mediante la construcción y mantenimiento de una red de contactos y apoyo, puede ser especialmente útil para mantener la efectividad durante períodos de estrés.

Finalmente, la experiencia es única para cada individuo y está influenciada por una variedad de factores personales y contextuales, sin embargo, dentro de los cambios inusuales y desafiantes que se vivencian durante este proceso de adaptación, es crucial abordar el bienestar físico durante la jubilación. Por ello, el próximo apartado se centrará en examinar cómo la adaptación a la jubilación se relaciona con el bienestar físico posterior a esta etapa.

### **6.2.3 Bienestar físico post jubilación**

Es innegable que, al considerar los procesos de jubilación surge un factor de gran relevancia, la edad y, por consiguiente, el proceso de envejecimiento, especialmente en lo que respecta a su manifestación física. La jubilación marca el final de una etapa laboral significativa en la vida de una persona y frecuentemente se asocia con el paso del tiempo y los cambios físicos que acompañan a este proceso natural. A medida que se envejece, pueden llegar a experimentarse una serie de transformaciones en el cuerpo, desde la disminución de la fuerza muscular hasta la pérdida de flexibilidad y agilidad. Estos cambios físicos pueden influir en las capacidades y habilidades para desempeñar ciertas tareas en la vida laboral y personal.

Por tanto, el bienestar físico es un factor importante para considerar en las experiencias de adaptación a la jubilación. Aparentemente, al dejar el trabajo y comenzar a vivir esta nueva etapa los jubilados, se sienten mucho mejor en cuestiones de salud puesto que experimentan mejoras notables en su salud física. La participante 1 puso de manifiesto *“ya después de que me jubilé, no, pues como que ya las enfermedades como que se tranquilizaron y yo también, ya son breves”* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023). Con este relato, la participante busca destacar cómo luego de la jubilación ha mejorado su estado físico y se redujeron los síntomas de enfermedades previas. Por su parte, la participante 2, expresó algo similar *“Yo ya era muy, pues era enferma, ya, a pesar de que siempre era aliviada, pero si era muy enferma, entonces he estado más aliviada”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023). Se podría interpretar que, esta cita se relaciona con la temática de la anterior y el trabajo puede convertirse en un factor que enferma al empleado y que lleve la jubilación a ser un espacio en el que permita la mejoría del

estado físico, además, es llamativo que la participante 2 manifestó que, a pesar de ser una persona “aliviada”, se comenzó a sentir enferma y que con la jubilación encontró mejoría. Con lo anteriormente mencionado, se resalta la conexión entre el trabajo y la salud física, así como el impacto positivo que tiene el retiro en la salud al permitir que las personas se relajen y no sean partícipes de situaciones asociadas al trabajo que podrían desencadenar enfermedades o la sensación de enfermedad con frecuencia.

En este orden de ideas el participante 4 dijo *“yo fui hipertenso (...) puede ser por el estrés de uno ir ahí, que el vacío es allá... muchas veces hasta casi 200 metros de altura (...) que de pronto se va a caer, puede ser el estrés”* (comunicación personal, 30 de enero, 2024). En esta cita es importante recalcar que el participante realizaba trabajo en altura como una tarea de su labor diaria, por tanto, da la impresión de que el estrés que experimentan en el trabajo podría influir sobre las enfermedades subyacentes o generar afecciones nuevas que pueden impactar en el desarrollo individual de cada persona, lo que sugiere una asociación con el riesgo psicosocial, las condiciones laborales y la tarea que desempeña el empleado en las diferentes empresas y que deben gestionar en pro del bienestar de los empleados. El trabajo puede representar un riesgo para la salud, con condiciones laborales que frecuentemente han supuesto una amenaza física y emocional, ocasionando accidentes y enfermedades de diversa índole. La percepción común asociada al trabajo ha sido predominantemente negativa, aunque los tiempos han evolucionado significativamente, las condiciones laborales continúan generando preocupación. Durante los años, el foco en los riesgos laborales se ha centrado principalmente en los aspectos físicos y ambientales, pero se ha observado un creciente interés en los riesgos psicosociales, los cuales requieren una mayor atención y definición en sus diversas manifestaciones (Moreno, 2011).

Los aspectos anteriormente expuestos son fundamentales al considerar los beneficios que conlleva la jubilación, no solo en términos de descanso merecido, sino también en la mejora de la calidad de vida y la salud física de quienes transitan por esta etapa vital, asimismo exhiben la forma en que las experiencias de adaptación a la jubilación son muy particulares, al punto de influir significativamente en la sensación de bienestar físico, la participante 2 expresó *“en cuanto a aliviarse... Yo digo, por la tranquilidad, que está uno más aliviado, porque no tiene que salir a cumplir un horario”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023). La cita sugiere que la jubilación trae consigo un sentido de alivio, especialmente en lo que respecta a la presión de cumplir horarios y responsabilidades laborales. Además, del hecho de que dejar atrás la rutina

laboral proporciona una sensación de tranquilidad y libertad, permitiendo a la persona disfrutar de un estilo de vida más relajado y menos estresante, se podría pensar entonces que el bienestar y la tranquilidad que experimentan las personas en el plano emocional, durante la adaptación al retiro podría ser uno de los factores que lleven a las personas a sentirse mejor físicamente.

Otro aspecto relevante que es necesario discutir es la edad y el impacto de esta en el bienestar físico, puesto que con el paso de los años es normal que el cuerpo experimente diversos cambios que afecten de forma directa o indirecta la calidad de vida, sin embargo, la conexión con la calma emocional que experimentan las personas se mantiene presente. Aunque puedan enfrentar problemas de salud asociados al envejecimiento, el retiro no deja de contribuir a un mayor bienestar emocional tal como lo comentó el participante 3 *“Sí, ya me siento más tranquilo. Claro que no faltan los achaques por la edad, pero sí se siente uno más tranquilo”* (comunicación personal, 27 de noviembre, 2023). A pesar de las dificultades asociadas con la edad, se sostiene la posibilidad de que la sensación de tranquilidad experimentada por esta persona pueda continuar reflejándose en su bienestar físico.

En suma, la experiencia de adaptación a la jubilación conlleva una serie de cambios significativos tanto en el bienestar físico como emocional de las personas. Aunque se pueden experimentar dificultades relacionadas con la edad y la salud, el retiro ofrece la oportunidad de encontrar tranquilidad y alivio del estrés laboral, lo que puede contribuir positivamente a la salud física en general como también al bienestar emocional. Ahora, es importante explorar cómo se utiliza el tiempo durante la jubilación y cómo esto puede influir en el bienestar físico y emocional de las personas durante la etapa de adaptación a los cambios que han estado vivenciando.

- **Uso del tiempo**

Anteriormente, se ha abordado la variedad de cambios que trae consigo la jubilación y el proceso asociado a esta nueva etapa en la vida de las personas, sin embargo, es importante explorar cómo la cantidad de tiempo dedicada al trabajo se transforma de repente en tiempo libre, que puede ser utilizado según las preferencias individuales de cada persona.

El tema del tiempo libre y su gestión se destaca como una subcategoría crucial dentro del contexto de la jubilación y el proceso de adaptación, puesto que, la transición de una vida laboral activa a una etapa que se caracteriza por la disponibilidad de tiempo plantea desafíos y

oportunidades significativas que pueden tener un impacto positivo o negativo en las personas, tanto a nivel emocional como a nivel físico, dependiendo del manejo que se proporcione a esta situación, que resulta completamente nueva para las personas que viven la jubilación.

Este apartado resulta necesario debido a que trae a colación la capacidad de cada individuo para adaptarse y aprovechar este tiempo de manera significativa y satisfactoria, por lo tanto, conocer cómo las personas eligen emplear este recurso recién adquirido es esencial para comprender completamente la experiencia de adaptación. En este contexto, durante este apartado resulta fundamental abordar la gestión del tiempo, las actividades de esparcimiento, el encierro y los ajustes necesarios durante el proceso que conlleva la jubilación.

- **Gestión del tiempo en la jubilación**

Uno de los cambios más grandes que viven las personas que se jubilan es la aparición de una cantidad de tiempo que antes ocupaban con sus tareas laborales, pero que ahora, debido a la dejación de sus obligaciones por el proceso de retiro se convierte en tiempo libre, por este motivo resulta de gran interés el manejo que se le da a dicha variación del uso del tiempo porque esto puede generar efectos singulares en las personas. Además, este nuevo espacio se encuentra a disposición de los jubilados, los cuales deben aprender a gestionarlo y aprovecharlo plenamente.

De acuerdo con lo anterior, es posible traer a colación la modificación de las rutinas a las que estaban acostumbradas las personas, la participante 1 comentó *“Ya era más tiempo en la casa, más dedicada como a la casa”* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023). Con esto es posible entender que sus hábitos cambiaron desde el lugar donde se encontraba diariamente hasta el manejo de actividades, ahora asociadas al hogar y no al trabajo. Esto es relevante, dado que no es igual iniciar el día para ir a trabajar y seguir un estilo de vida organizado que no permite muchos cambios ni diversas elecciones, sino que por el contrario las personas suelen adaptar las demás actividades de su vida cotidiana al trabajo, con el fin de no afectar su desempeño general. En este orden de ideas, con la jubilación se evidencia una disminución de los deberes profesionales y aparece la posibilidad de realizar actividades que pudieron estar previamente postergadas debido a otras ocupaciones, muchas de las cuales estaban vinculadas al trabajo. La participante 1 refirió, *“la rutina mía es que la despacho a ella [la nieta] para el colegio, me pongo a hacer los quehaceres de la casa y ya me dedico a hacer mil vueltas*

*personales que tengo que hacer”* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023). Con esta cita, es posible evidenciar una distribución de tiempo donde la participante dedica una parte del día a tareas relacionadas con el cuidado de la familia o del hogar, seguido de tiempo para realizar actividades personales, se podría considerar que la gestión del tiempo en la jubilación combina responsabilidades domésticas con espacios dedicados a actividades individuales.

Lo mencionado anteriormente, puede ser representativo en una nueva dinámica de vida tras dejar el mundo laboral, en vista de que se tiene más libertad para llevar a cabo diferentes intereses individuales, al mismo tiempo que se mantienen responsabilidades cotidianas, el participante 4 mencionó,

*En la casa tengo una perrita (...) y yo la mimo mucho, porque somos muy amigos (...) Ese animalito no me recibe si no a mí. Entonces yo me voy del parque por ahí a las once, llego a la casa, le hecho a la perrita el almuerzo y salgo y me vengo a traerle el almuerzo a la hija (...) y ya me quedo por acá, conversando con los amigos y por ahí las tres de la tarde, nos metemos allí a jugar billar, a jugar cartas y ya por ahí a las seis de la tarde salgo y me voy, y ya termina el día* (comunicación personal, 30 de enero, 2024).

Esta cita permite observar una estructura flexible del día y las actividades tan diferentes que pueden tener lugar en una rutina de una persona jubilada, resaltando cómo las mascotas o la familia pueden desempeñar un papel importante en la experiencia de adaptación a la jubilación y, por ende, al tiempo libre, dado que brindan compañía y afecto a las personas. Asimismo, mantener responsabilidades y continuar desempeñando un papel importante dentro de la familia, puede generar un sentido de propósito de vida, lo cual es esencial en el retiro, anudado a ello, la cuestión del uso del tiempo también se puede relacionar esto con la reconstrucción del proyecto de vida que se da en la jubilación. Por otro lado, se hace notable la importancia de usar el tiempo para mantener las conexiones sociales y las actividades recreativas que contribuyen al bienestar general del individuo.

Sin embargo, también es posible considerar que el manejo del tiempo y el tipo de actividades que realizan las personas no es igual, aun así, independiente del tipo de uso que se le dé, las salidas y el realizar algún tipo de actividad parece lo realmente importante, el participante 3 expuso *“en la semana, salgo por ahí tres o cuatro veces”* (comunicación personal, 27 de noviembre, 2023), de acuerdo con esta cita, podría conjeturarse que en la jubilación es importante mantenerse activo y social, encontrando un equilibrio que se adapte a las preferencias de cada

persona y que dicha elección funcione de la mejor manera para el sujeto. La participante 1 manifestó “*A cualquier cosa tengo que salir, diario, diario yo salgo*” (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023), esto sugiere que la persona suele salir seguido de casa a realizar diversas actividades sin importar cuales sean, además, parece que la necesidad de explorar con actitud enérgica, proactiva y regular el tiempo libre, convierte el retiro para dichas personas en una etapa activa que precisa de la continuidad de la interacción social y de la vivencia de experiencias por fuera de casa.

Aparentemente, el tiempo libre en la jubilación, aunque requiere de ajuste no implica necesariamente un tipo de imposibilidad al momento de adaptarse a este lapso temporal que apareció con el cese de la actividad laboral, parece que se puede tramitar al punto de volver a sentir que el tiempo del que se dispone se queda corto para toda la cantidad de actividades que deben realizar, asociado a esto la participante 2 narró “*es que el tiempo libre ahora no le alcanza a uno*” (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023). Con lo que quiere decir que las diversas actividades que realiza en general durante su semana o mes requieren de un lapso considerable, puesto que es todo el tiempo que ocupaba en el trabajo y que antes no tenía a su disposición para actividades personales, ahora le es insuficiente.

No obstante, también hay personas que no suelen experimentar el tiempo libre de una manera activa como se ha discutido anteriormente, sino que, por el contrario, como plantea Cuenca (2009), para muchos jubilados, el tener tiempo libre no se percibe como una oportunidad, sino más bien como un dilema, es un conflicto entre el aburrimiento y la falta de actividades significativas. Aquellos que no saben cómo ocupar su tiempo libre tienden a buscar distracciones sin propósito, simplemente para pasar el tiempo, dicha afirmación da lugar a una discusión acerca de si en verdad es positiva la necesidad de salir, de estar activos y de tener algo por hacer a cada momento, conducta que exhiben ciertas personas en su proceso de jubilación. A su vez, da cuenta de la existencia de realidades muy diferentes para cada persona en la finalización de su vida laboral asociadas al uso del tiempo libre en dicho retiro y que, si bien hay personas que pueden encontrar un sentido a las actividades que realizan en su tiempo libre, puede haber otras que no le encuentran ninguno, lo que puede generar un desafío biopsicosocial.

Finalmente, es oportuno abordar el tema del uso del tiempo, centrándonos específicamente en las actividades de ocio y su significado individual. Estas actividades no solo proporcionan momentos de placer y entretenimiento, sino que también tienen un impacto

profundo en el desarrollo personal de cada individuo. Además, juegan un papel fundamental en la promoción de la salud mental y física.

- **Tiempo de ocio**

El tiempo de ocio es entendido como un periodo de tiempo donde las personas pueden realizar diversas actividades que se caracterizan principalmente por aportar disfrute personal. De hecho, la jubilación es un proceso donde existe tiempo libre, a pesar de ello no significa que todo este tiempo se use realmente para participar de actividades que generen placer y satisfacción. En la discusión anterior, acerca del tiempo libre, fue posible observar cómo las personas ocupaban su tiempo en múltiples ocupaciones, lo más importante en las actividades de ocio es que las personas sientan deleite y plenitud, y que no sean tareas adquiridas que no se pueden evitar.

Por lo tanto, es valioso y necesario descubrir las actividades que las personas realizan y que les brindan plenitud, así como aquellas que, en ocasiones, ocupan su tiempo y les otorgan un propósito significativo. La participante 2 manifestó

*[Nos] reunimos a celebrar los cumpleaños y salimos a tomar aromática y a andar, a caminar, nos gusta mucho caminar y participar en las actividades que se presentan por ahí. Entonces nosotros vamos a las actividades, por ejemplo, de la cooperativa, y (...) vamos a visitar a los compañeros que tienen finca (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023).*

En este fragmento, la participante se refiere a las actividades de ocio que realiza con sus amigos y familiares, es evidente que son actividades que disfruta y que le gustan como ella misma expresa, añadido a esto es importante resaltar que son actividades muy diferentes, da la impresión de que lo realmente esencial es que sean actividades que permitan a las personas relajarse y hacer lo que más disfrutan, siendo ellos mismos. Cuenca (2009) expresa la necesidad de recordar “la incidencia de las experiencias de ocio y la importancia de que estas experiencias estén ancladas en los valores profundos de quienes las viven” (p.28). Esto sugiere que el tiempo de ocio es mucho más que simplemente salir a divertirse, es como si constituyera para el jubilado la posibilidad de emprender proyectos o diversas tareas que asociadas a sus creencias y preferencias pueden generar la oportunidad de crecer a nivel personal, pero desde otra perspectiva donde cumplen con un rol social que no está necesariamente anudado al trabajo.

Por otro lado, dentro de las diferentes formas que hay de ocupar el tiempo de ocio el participante 3 mencionó *“me voy para una estación de servicio (..) para conversar con el administrador (..) me voy a ayudar a los bomberos, a tomar tinto, y ya me vengo [a] las seis o seis y media de allá para la casa”* (comunicación personal, 27 de noviembre, 2023). Esta cita es interesante por lo que el participante trabajó la mayor parte de su vida en una estación de servicio y la manera en que él considera como tiempo de ocio ir a este lugar a hacer actividades voluntarias y a sostener el contacto con personas que realizan la misma labor que el ejercía años atrás muestra cómo esta persona mantiene un vínculo significativo con su pasado laboral, que posiblemente le genere una sensación de satisfacción al mantener estas conexiones. Cabría suponer que, relacionar el tiempo de ocio con una actividad que no necesariamente cuenta con un carácter recreativo como suele pensarse, tiene que ver con la vinculación de las actividades realizadas a los valores y deseos de las personas, al menos dentro del proceso de jubilación, debido a que pueden despertar una sensación de utilidad y gratificación, del mismo modo en que lo sentían cuando aún trabajaban.

En este orden de ideas, el tiempo de ocio resulta muy importante ya que en la jubilación toma un matiz que parece otorgar beneficios a las personas que están viviendo dicho proceso, por eso se convierte en una necesidad saber cómo gestionar dicho lapso temporal para que se conecte con los valores y las preferencias de las personas, aportando a su bienestar y a una experiencia de adaptación positiva, la participante 1 relató,

*Me gusta mucho la naturaleza y los animales, me encanta (..) el jardín no mucho, pero los animales y estar como en otro ambiente, eso sí me fascina, ah, otra cosa que hemos hecho así, por ejemplo, cuando voy a caminar, (...) por el seminario como una manguita así, me siento un rato, como una manzana* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023).

Con esta cita la participante manifiesta la realización de actividades que le permiten experimentar un espacio de tiempo agradable y novedoso, además, es notable que al realizarlo sola cuenta con tiempo para sí misma, Para Cuenca (2009) *“La práctica del ocio activo y creativo contribuye al aumento de mayor satisfacción vital, entendida como bienestar físico, psicológico y social”* (p. 28). Todo indica que el tiempo de ocio en la jubilación puede ser una oportunidad para reconectar con la naturaleza, explorar nuevos intereses y encontrar satisfacción en actividades que antes podrían haber pasado desapercibidas y que tienen influencia sobre la calidad de vida.

Sin embargo, no todas las personas que vivencian esta etapa conocen estas formas de uso del tiempo de ocio donde pueden experimentar y disfrutar de actividades que contribuyan al bienestar psicológico y una vida plena, por el contrario, la experiencia de adaptación al tiempo de ocio en el retiro puede llegar a ser desoladora o aburrida. Como se ha mencionado anteriormente, el tiempo recobrado no supone para una gran mayoría de personas de la tercera edad un tesoro que venga a enriquecer su existencia, sino un interrogante desalentador, con relación a este planteamiento podrían vincularse los programas de acompañamiento a la jubilación, dado que la jubilación debe ser un tiempo para vivir plenamente y que no se convierta en un peso agregado de preocupaciones en el proceso de adaptación a los cambios, de ahí se deriva la importancia de enseñar, motivar y guiar a los jubilados y pre jubilados en el manejo del tiempo de ocio (Limón, 1993, p.55).

Finalmente, el tiempo de ocio durante la jubilación representa una parte crucial en la vida de las personas, ya que puede influir significativamente en su bienestar físico, psicológico y social, a través de actividades que generan placer, satisfacción y plenitud, vinculadas a los valores de cada uno, como las mencionadas por los participantes en la discusión. En estas actividades, los jubilados pueden encontrar un sentido renovado de propósito y disfrutar de una vida más enriquecedora. Da la impresión de que allí radica lo importante del tiempo de ocio, en la experiencia de adaptación a los cambios que trae consigo la jubilación.

A continuación, se explorará la significancia de dedicar tiempo a salir y sumergirse en entornos exteriores al hogar, con la intención de conocer la importancia que podría tener el dedicar tiempo a salir y las implicaciones del encierro. Además, entender los posibles beneficios y repercusiones que esta práctica podría tener en el bienestar y la calidad de vida de las personas.

- **Evasión del encierro**

Cuando se habla de encierro, se hace referencia a estar dentro de la casa o cualquier otro lugar durante largos periodos de tiempo, sin tener mucho contacto social, sin realizar ningún tipo de ejercicio y a lo mejor con una rutina monótona. Es importante abordar este tema porque en el contexto de la jubilación, el aprovechamiento del tiempo libre puede ser un desafío significativo, sin embargo, también es posible pensar que no para todos el encierro puede ser algo negativo y

que en realidad satisface las expectativas que tienen frente al retiro, como el descanso y el tiempo consigo mismos.

En este sentido, es importante que las personas jubiladas sean flexibles y puedan tener la capacidad de gestionar el tiempo a su manera de la forma en que sientan que les beneficia más, el énfasis está en que, independiente de cómo utilicen el tiempo, las conexiones sociales, la participación de actividades nuevas, las salidas, el ejercicio, el cuidado de la salud y la construcción de un proyecto de vida que contenga estas características es muy importante para una jubilación que pueda ser activa y en gran parte de los casos satisfactoria.

Ahora bien, cuando las personas están trabajando permanecen dentro de un mismo lugar durante mucho tiempo, no obstante, pueden socializar y crecer a nivel profesional, pero es difícil realizar otro tipo de actividades, la participante 2 expuso “[El trabajo] era un día de encierro, entonces uno no se la creía. Dice, “ay no, esto sí es muy bueno”, pues uno aprovechar las salidas a estar allá todo el día” (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023). Esta cita sugiere que el trabajo frecuentemente se percibe como una especie de confinamiento, y que con la llegada de la jubilación se abre un nuevo abanico de oportunidades para dedicar el tiempo libre a diversas actividades que, previamente, resultaban inaccesibles debido a las obligaciones laborales. La jubilación representa, por tanto, una fase en la que se puede explorar y disfrutar de actividades que antes no eran viables, permitiendo así una mayor realización personal y una ampliación de horizontes en términos de desarrollo personal y disfrute del ocio.

Lo anterior, sugiere que la adaptación a la jubilación implica la capacidad de redefinir el uso del tiempo libre de manera significativa, en este contexto, el concepto de "encierro" emerge como un contraste evidente, generando en las personas una sensación de improductividad y aislamiento. El encierro durante la jubilación puede interpretarse como un desafío adicional en el proceso de transición, donde la necesidad de encontrar nuevas fuentes de significado y conexión social se vuelve crucial para un ajuste satisfactorio a esta etapa de la vida. La participante 2 narró: “Así cualquier cosa salimos, pero no nos quedamos encerradas, sino que salimos varias veces” (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023). Esta cita subraya la importancia de salir del hogar para evitar sentirse confinado y parece ser que el tipo específico de actividad realizada puede ser secundario frente a la necesidad de mantenerse activo y salir en múltiples ocasiones. Se puede inferir que, la necesidad de mantener una actitud proactiva y abierta en la jubilación es importante y el encierro puede generar en las personas que viven esta etapa algo poco agradable,

puesto que se refieren a ello como algo en particular que hay que evitar, y que es necesario hacer contrapeso con un conjunto de actividades que se ubiquen en el exterior.

En este orden de ideas, es posible que el encierro tenga un impacto sobre la salud física y emocional de las personas, la participante 1 expuso *“El encierro siempre envejece y enloquece y nadie agradece”* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023). Con esto la participante destaca las consecuencias percibidas del encierro, aludiendo a la posible enfermedad resultante del aislamiento, además, sugiere falta de reconocimiento por parte del entorno; esto último, da la impresión de estar vinculado con el abandono que experimentan frecuentemente las personas mayores. El Centro para la Prevención y Control de enfermedades sostiene que

El aislamiento social aumenta significativamente el riesgo de una persona de morir prematuramente por todas las causas, un riesgo que podría rivalizar con el del tabaquismo, la obesidad y la inactividad física, además se asoció a un aumento de casi el 50 % del riesgo de demencia, como también a mayores tasas de depresión, ansiedad y suicidio. (2021, p.2)

De esta manera, parece que de forma coloquial como lo expresa la participante, tiene conocimiento de las implicaciones del encierro, además, se hacen evidentes las consecuencias potencialmente negativas del aislamiento social que está directamente relacionado con el encierro, especialmente para las personas mayores. Se destaca entonces la importancia de la conexión social y el reconocimiento en la salud emocional y física de las personas, asimismo, se hace notable la necesidad de abordar activamente el aislamiento social como un problema asociado a la jubilación, desde una plataforma gubernamental como lo es la salud pública.

Para terminar, es fundamental entender que la jubilación no solo implica el cese de actividades laborales, sino también ajustes emocionales y sociales a cambios significativos, de ahí que la categoría de experiencia de adaptación a la jubilación permita conocer la complejidad de asumir la jubilación y adaptarse a ella, dado que las diversas transformaciones hacen necesaria la flexibilidad de las personas, en vista de que trae consigo desafíos emocionales y físicos, asimismo, el tiempo libre cuenta con una influencia realmente importante en la experiencia de ajuste al retiro, debido a que implica no solo realizar actividades de disfrute o tareas nuevas si no que se trata de encontrar pasatiempos que sean significativos y que le brinden propósito a la vida de las personas. Considerando estos puntos, es importante también reconocer la relevancia de las redes de apoyo, la experiencia de jubilación conlleva desafíos en el relacionamiento y la posible

soledad de las personas involucradas, es importante abordar este aspecto para brindar un apoyo efectivo a quienes atraviesan esta transición.

#### **6.4 Apoyo social**

Los seres humanos se caracterizan por ser sujetos sociales. Durante las diferentes etapas de la vida siempre están en constante interacción con otros, esto les permite desarrollar habilidades sociales las cuales suponen comportamientos, actitudes y competencias que les posibilita actuar de manera efectiva en diversas situaciones sociales. Asimismo, componentes como la comunicación asertiva, expresión de sentimientos, escucha activa, resolución de conflictos, trabajo en equipo y regulación de emociones se desarrollan por medio de dichas habilidades, los cuales facilitan el establecimiento de relaciones interpersonales positivas que ayudan a las personas a desenvolverse exitosamente en entornos sociales, el trabajo, la familia o la comunidad.

A través del tiempo, y de las interacciones sociales que una persona experimenta, comienza a crear redes de apoyo. Estas son sistemas de relaciones sociales que le brindan ayuda y respaldo en momentos de dificultad o promueven su bienestar, dentro de estas se incluyen: la familia, los amigos, colegas, vecinos y miembros de la comunidad o grupos sociales. Los recursos que un sujeto recibe de sus redes de apoyo le permiten enfrentarse a situaciones difíciles, adaptarse a cambios o satisfacer sus necesidades emocionales y de bienestar.

Como ya se ha mencionado, la jubilación es una etapa que trae consigo múltiples cambios, donde se incluyen las relaciones interpersonales, esto debido a que quien está vivenciando esta transición en muchas ocasiones deja atrás aspectos de su vida de los cuales hacen parte personas con las que ha generado vínculos por mucho tiempo. En esta misma línea, también comienza a recibir respaldo de sus redes de apoyo más fortalecidas, como lo pueden ser la familia y las relaciones interpersonales, el cual puede manifestarse de diferentes formas, desde el ofrecimiento de compañía y escucha activa, hasta el intercambio de información sobre cómo adaptarse a la vida después de la jubilación.

Esta categoría pretende dar cuenta de cómo ha sido el apoyo social en la jubilación, partir del relato de los participantes, partiendo de elementos importantes como lo son el acompañamiento familiar, las redes de apoyo en la jubilación como amigos y ex compañeros de

trabajo y el reconocimiento del rol social post jubilación. Todo esto, puede ser fundamental para el bienestar y la satisfacción de las personas en esta etapa de la vida, además, puede contribuir al mantenimiento y fortalecimiento de relaciones significativas y de las redes de apoyo a lo largo del tiempo.

#### **6.4.1 Importancia del acompañamiento familiar**

Históricamente la familia ha jugado un papel fundamental en la sociedad, debido a que es el primer grupo social del que hacen parte los seres humanos desde el momento en que nacen y el cual cumple diversas funciones que son importantes para el desarrollo y bienestar tanto de sus miembros como de la sociedad en conjunto. Dentro de estas funciones, se destacan algunas como la socialización, el apoyo emocional, la protección y cuidado, la transmisión de valores y tradiciones.

Por consiguiente, la familia es el primer lugar donde las personas aprenden normas sociales, creencias, valores y comportamientos. Son los padres, y también otros miembros familiares y de la sociedad, quienes enseñan desde pequeños a cómo interactuar con los demás y a cómo actuar en colectividad. Asimismo, cuando se habla de familia, se considera que esta brinda apoyo a sus integrantes, ofreciéndoles un ambiente sano, seguro y de confianza, en el que puedan expresar sus preocupaciones y sentimientos; por tanto, el apoyo emocional en la familia se convierte entonces en un factor crucial para el desarrollo saludable de los individuos en todos los aspectos de la vida.

Ahora bien, en una etapa tan importante como lo es la jubilación, el apoyo de la familia puede marcar la diferencia en cómo se enfrentan los sujetos a esta transición, en la cual, como se ha aludido previamente, están experimentando transformaciones importantes en sus vidas, y los familiares pueden brindarles ayuda para procesar y gestionar emociones, también a encontrar nuevas actividades e intereses para llenar su tiempo libre, apoyar la planificación financiera, fomentar el bienestar social, cuidar de su salud física y mental, y respetar la autonomía del jubilado. Durante la entrevista la participante 1 expresó que en el proceso de transición a la jubilación recibió acompañamiento de *“mi familia, mi hija, mi nieta, entonces estuve acompañada en ese proceso porque de todas maneras si uno no está como en un acompañamiento después de tanto tiempo [de] convivir con tanta gente”* (comunicación

personal, 14 de noviembre, 2023). Esta cita refleja la importancia del acompañamiento familiar durante el proceso de jubilación, la participante destaca que este acompañamiento es esencial para su desarrollo social después de haber convivido durante tanto tiempo con muchas personas fuera de su círculo familiar, y que probablemente ya no hagan parte de su vida cotidiana.

Por su parte, el proceso de jubilación no se da solo como un ajuste individual solamente, sino que también involucra a aquellos que han compartido la vida y las experiencias con los jubilados a lo largo de los años como lo son sus familiares. En este sentido, cuando se vive esta etapa, quienes la están experimentando, buscan compartir más tiempo de calidad con quienes, por sus obligaciones anteriores, no tenían oportunidad de hacerlo. La participante 2 expuso que ahora

*Como yo tengo mi familia, toda es en Medellín, en varias partes. Entonces lo quieren tener a uno en todas partes (...) Cuando me voy para Medellín, no quieren que me les venga. Paseo, que vamos allí que vamos allá, que vamos a ver a mis sobrinos, muy queridos conmigo* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023).

La participante refiere que, al su familia residir en un lugar diferente al de ella, desea mantenerla cerca y compartir momentos significativos durante esta etapa de su vida, queriendo mantener una conexión cercana y afectuosa. Además, sugiere que, al realizar otro tipo de actividades, como por ejemplo pasear, también disfruta de momentos agradables y compañerismo al intercambiar experiencias con sus seres queridos.

Por otro lado, el acompañamiento familiar también brinda un apoyo a la planificación financiera de quienes se jubilan, esto puede implicar ayudar a la persona a establecer un presupuesto, gestionar ahorros, adaptación a cambios económicos y tomar decisiones financieras importantes para garantizar su seguridad económica a largo plazo. El apoyo familiar en este proceso puede marcar una gran diferencia en la capacidad del individuo para enfrentar los desafíos financieros y aprovechar las oportunidades que surjan antes, durante y después de la jubilación. El participante 3 expuso durante la entrevista que su retiro fue anticipado y no había cumplido con todos los requisitos para comenzar a recibir su pensión, por tanto, narró *“ellos a veces me colaboraban para pagar la pensión porque siempre era carito pagar la pensión. Mi señora a veces me ayudaba y lo mismo mis hijos”* (comunicación personal, 27 de noviembre, 2023). Esta cita da cuenta del importante papel que juega la familia incluso antes del proceso de retiro, el hecho de que los integrantes de la familia del participante estén dispuestos a colaborar financieramente sugiere un fuerte sentido de solidaridad y apoyo mutuo dentro del núcleo

familiar. Esta colaboración no solo alivia la carga financiera de quién se encuentra en el proceso de jubilarse, sino que también refleja el compromiso de la familia de asegurar su bienestar cuando ya se encuentre jubilado.

Para Chalá (2016), “las funciones de las familias al acompañar proporcionan una protección psicosocial, motivación para crecer integralmente, y la necesidad de ser parte del entorno, ya que su tarea no es aislada, sino que está en completa interacción con la comunidad” (p. 29). El apoyo familiar es entonces relevante para proporcionar protección social y emocional, se da como un estímulo para el desarrollo personal y un sentido de pertenencia a la comunidad, además, se destaca la importancia de la interacción familiar y comunitaria sobre todo durante la etapa de retiro.

En esta misma línea, el acompañamiento familiar es un factor que en muchas ocasiones influye en la decisión de retiro de una persona, esto debido a que quien está a punto de jubilarse tiene en cuenta el apoyo emocional que recibirá, así como la perspectiva externa y las consideraciones que tengan sus familiares respecto al tema, y qué tanta compañía y apoyo tendrá durante la transición a este periodo. El participante 4 manifestó

*Yo le dije a la señora y a la hija (...) “yo me voy a retirar definitivamente” y me dijeron “es que usted está trabajando allá, es porque quiere, vengase pa la casa, quédese en la casa”. Y ya les hice caso y ya me quedé en la casa (comunicación personal, 30 de enero, 2024).*

Según lo mencionado en esta cita, el participante refleja cómo después de hablar con dos integrantes de su núcleo familiar sobre su deseo de retirarse, recibió un respaldo claro y alentador para tomar esa decisión, ofreciéndole un ambiente acogedor y motivador para dejar el trabajo y quedarse en casa, lo que demuestra cómo estas personas están interesadas en el bienestar de quien se encuentra a punto de jubilarse así como el apoyo práctico de la familia puede ser determinante en el proceso de jubilación.

Chalá (2016) menciona que “el acompañamiento familiar tiene que ser constante, para que se fortalezca el estado emocional de los jubilados, generar la capacidad para mejorar sus condiciones de vida y de salud” (p. 83). Este tipo de acompañamiento familiar en la jubilación no solo brinda un sentido de pertenencia y conexión, sino que también puede contribuir significativamente al bienestar emocional y social del individuo. La participante 1 que ahora en su etapa de jubilación vive con su nieta, verbalizó *“me siento muy contenta porque tengo la*

*compañía de ella, es una niña muy juiciosa, muy querida, entonces tengo el acompañamiento de ella porque ella vive conmigo”* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023). Con esto, se refleja que la presencia de la nieta no solo brinda compañía, sino que también puede ayudar a mitigar la sensación de soledad y a fomentar un ambiente de cuidado y afecto, lo que hace que la experiencia de jubilación para la participante sea más gratificante y enriquecedora.

En este mismo contexto, también aparece que, en algunas circunstancias, son los miembros de la familia quienes junto con el jubilado sienten tranquilidad y satisfacción por esta etapa de la vida, es el caso del participante 3 que expuso *“Pues, ¿qué te digo? Se mantienen contentos porque le colaboro a mi señora y porque ya, pues, estoy descansando después de haber trabajado 48 años que trabajé”* (comunicación personal, 27 de noviembre, 2023). El hecho de que pueda disfrutar del descanso sugiere que el apoyo familiar emocional, es fundamental para su satisfacción y ajuste durante la jubilación, así como el reconocimiento del trabajo duro realizado durante tantos años también es un aspecto destacado, lo que demuestra cómo la familia puede proporcionar un sentido de propósito y gratificación en esta nueva etapa de la vida.

Finalmente, cabe resaltar el papel esencial de la familia como red de apoyo en diversas etapas de la vida, especialmente en la jubilación. Se destaca cómo la familia brinda apoyo emocional, seguridad y ayuda práctica durante la transición a la jubilación, además, se muestra cómo el respaldo familiar influye en la decisión de jubilarse, en la adaptación a los cambios y en el bienestar del individuo durante esta etapa. Asimismo, se subraya la importancia del acompañamiento familiar constante para fortalecer el estado emocional y mejorar las condiciones de vida y salud del jubilado, por consiguiente, se analizará cómo influyen otras redes de apoyo diferentes a la familia en la jubilación.

#### **6.4.2 Redes de apoyo en la jubilación**

A través de la vida los seres humanos crean vínculos sociales en las diferentes etapas de su vida, con el paso del tiempo algunos vínculos se fortalecen mientras que otros por su lado se desvanecen. Estos lazos se vuelven fundamentales en las vidas de las personas, debido a que el establecer conexiones con otros individuos influyen en su bienestar emocional y mental,

asimismo, estos pueden variar según su naturaleza y profundidad y se pueden incluir además de la familia, las amistades, las relaciones amorosas, las relaciones laborales y las comunitarias.

En la edad adulta, las relaciones entre personas siguen desarrollándose y pueden abarcar amistades que se originan en entornos laborales o en círculos sociales en los que participan. Estas relaciones pueden brindar ayuda emocional, oportunidades para crecer personal y profesionalmente, y un sentido de pertenencia. A medida que las personas envejecen, sus lazos sociales pueden cambiar debido a situaciones como la jubilación, la pérdida de seres queridos y cambios en la salud, por tanto, es crucial intentar mantener conexiones sociales sólidas durante la vejez para preservar la salud mental y el bienestar, debido a que ofrecen un sentido de propósito y apoyo en esta etapa de la vida.

Durante el proceso de jubilación las redes de apoyo se convierten en un soporte para quienes están viviendo esta transición, la participante 1 expresó durante la entrevista que: *“En ese proceso de la jubilación me acompañaron varias de las compañeras (...) fue un acompañamiento muy bonito. Las compañeras con las que trabajé, excelentes”* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023). El hecho de que las compañeras estuvieran presentes indica que brindaron apoyo emocional, y también que estuvieron ahí para ofrecer confort durante el período de cambio significativo en la vida de esta persona.

A medida que los sujetos van cumpliendo con los ciclos del viaje vital experimentan una serie de transiciones significativas que inevitablemente llevan a los individuos a dejar atrás lugares y personas que formaron parte de su vida. La jubilación marca el final de una fase profesional activa y, con ella, es probable, que las personas se distancien de aquellos colegas con los que compartieron tantas experiencias laborales. En el caso de la participante 2, al jubilarse y dejar su vida laboral atrás, expresó *“Pues de los compañeros, unos compañeros, uno sí se aleja más de ellos”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023), con esto, esta persona da cuenta de que, al llegar la jubilación, es probable que se aleje de ellos gradualmente, esto puede deberse a que su vida toma caminos diferentes una vez que ha abandonado el entorno laboral, sea porque el lugar de interacción con estas personas era el trabajo y con la jubilación se pierde el contacto con ese espacio, y también porque se enfoque en pasatiempos, viajes, o en nuevas actividades.

No obstante, también es crucial señalar que no siempre conlleva un distanciamiento absoluto o duradero, aunque los individuos puedan distanciarse físicamente de sus colegas al retirarse, aún pueden conservar relaciones de amistad y vínculos emocionales con aquellos que

hayan sido particularmente importantes durante su vida laboral. Así como lo expresó la participante 2 *“Pero feliz porque siempre comparto con mis compañeras que ya se han jubilado varias, entonces estamos siempre juntitas casi siempre”* (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023), esta cita sugiere que la persona se siente feliz y acompañada en su proceso de jubilación gracias a la cercanía y el apoyo de sus compañeras que también han pasado por esta transición, además, resalta la importancia del compañerismo durante esta etapa de la vida. Al expresar que están juntas casi siempre puede indicar que estas relaciones continúan siendo significativas incluso después de la jubilación, lo que proporciona un sentido de continuidad y pertenencia en un momento de cambio.

La jubilación, en este sentido, puede ser vista como una oportunidad para valorar y mantener relaciones selectas, mientras se exploran nuevos horizontes y se disfruta de la libertad que ofrece esta nueva etapa. Durante la entrevista, la participante 1 manifestó:

*Y todavía hoy en día nos encontramos porque no nos hemos olvidado y estoy con ellas, ellas están conmigo. O sea que estamos también todavía en un acompañamiento después de la jubilación, porque varias de las compañeras ya se jubilaron, tenemos ese grupito y salimos de vez en cuando, estamos juntas, nos comunicamos la una a la otra* (comunicación personal, 14 de noviembre, 2023).

A partir de este relato, la participante describe un vínculo emocional fuerte entre un grupo de personas que, a pesar de haberse retirado del trabajo, siguen manteniendo una conexión significativa y un apoyo mutuo. Asimismo, las salidas ocasionales y la comunicación regular entre ellas fortalecen estos lazos y contribuyen a mantener viva la conexión que han cultivado a lo largo de los años de trabajo; este acompañamiento post jubilación brinda confort y seguridad emocional, proporcionando un sentido de continuidad y pertenencia en un momento de cambio y transición. Para Greller y Richtermeier (2006, citado por Chiesa y Sarchielli, 2008), el respaldo social puede impactar tanto en la adaptación a la jubilación como en la etapa previa, porque, como un recurso psico-social, puede facilitar el afrontamiento de la transición y alimentar la previsión de expectativas positivas para el retiro.

Finalmente, es importante destacar que las redes de apoyo desempeñan un papel esencial durante la jubilación, estas proveen un respaldo emocional, social y práctico que facilita la adaptación a esta fase y ayuda a las personas a enfrentar sus cambios, también, mantener conexiones sociales es vital para el bienestar mental y emocional en este período. Estas redes

ofrecen la posibilidad de mantener relaciones significativas y participar en actividades sociales que promueven un sentimiento de pertenencia y conexión, además, el estímulo y apoyo de los demás pueden motivar a las personas a mantenerse activas y comprometidas con la vida tras la jubilación.

### **6.4.3 Reconocimiento social post jubilación**

Otro aspecto por analizar en esta categoría se centra en el reconocimiento social post jubilación, sin embargo, para hablar del tema inicialmente es importante dar a conocer qué abarca este. Primero, se hace necesario mencionar los roles sociales, para Prieto (2023) estos se refieren a las actitudes, comportamientos y formas de actuar que definen cómo las personas deben comportarse socialmente tanto a nivel individual como dentro de su comunidad. Así, los roles sociales tienen importancia debido a que los individuos se moldean y crecen dentro de la comunidad de forma natural, mediante las interacciones entre ellos, a través del intercambio de acciones y experiencias, se forman las estructuras sociales que influyen en el comportamiento esperado por la familia, los colegas de trabajo o estudio e incluso los amigos, según las características individuales.

Asimismo, los roles sociales desempeñan un papel importante en la conformación de la identidad individual y en la organización social, ahora bien, cuando las personas adquieren estos roles buscan que sean reconocidos de manera positiva por la sociedad o por las personas más cercanas de su entorno social. Por ejemplo, en el caso del trabajo las personas buscan que el desempeño del rol que los identifica dentro de este y sus funciones sean reconocidos por sus jefes y colegas, tal como lo expresó la participante 2 “*Estaba enseñada a que nos trataban muy bien y nos valoraban el trabajo*” (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023), a partir de esta cita, se expone como la participante se sentía satisfecha en ese entorno laboral debido a que apreciaban y reconocían su esfuerzo y dedicación con la labor, esto refleja la importancia de que se valide y valore el trabajo de los empleados como una forma de fomentar la motivación y así mismo la gratificación con el rol que desempeñan.

En cuanto al reconocimiento social, se hace referencia al procedimiento por el cual un individuo o un conjunto de estos son apreciados, incluidos y respetados por otros integrantes de la comunidad. Es un factor esencial en la formación de la identidad propia y en el fomento de la

autoestima y la seguridad en sí mismo, además, dicho reconocimiento puede ser concedido por varios motivos, tales como logros personales, contribuciones a la sociedad, habilidades, talentos o atributos personales.

Por consiguiente, cuando una persona llega a la etapa de jubilación su reconocimiento social tiende a recibir cambios significativos, debido a que, durante la vida laboral, el reconocimiento social a menudo está vinculado al estatus laboral, los logros profesionales y las contribuciones al mundo laboral. Sin embargo, en la jubilación, el reconocimiento tiende a centrarse más en las contribuciones personales al bienestar de la familia, la comunidad y el entorno social en general, por lo tanto, pasa de ser valorada desde lo laboral, a ser valorada desde lo personal. Sumado a esto, este tipo de reconocimiento puede contribuir a fortalecer la autoestima de los jubilados, su sentido de identidad en esta nueva etapa de la vida y su integración satisfactoria en la comunidad después de haber dejado el mundo laboral. Es el caso de la participante 2 la cual expuso que ahora en este nuevo ciclo de su vida, luego de haber terminado sus labores en el Hogar Infantil:

*Ah, esos papás son muy queridos, todavía lo llaman a uno, los niños que ya están en el preescolar, que ya están en el colegio, uno se los encuentra, “ay mira a Gloria, mira este niño como está de grande, vos que me lo cuidaste”, sí, son muy agradecidos, mucho, mucho, mucho (comunicación personal, 08 de noviembre, 2023).*

En este contexto, los padres que en algún momento depositaron su confianza en la participante para el cuidado de sus hijos todavía expresan su agradecimiento incluso después de varios años, su rol como maestra le ha creado una identidad en la sociedad, por lo tanto, este tipo de reconocimiento no solo confirma la labor realizada por esta persona, sino que también fortalece su sensación de contribución a la comunidad y su vínculo emocional con aquellos a quienes sirvió.

Considerando que el retiro implica el cese de la actividad laboral, muchas personas siguen siendo apreciados por la experiencia y el conocimiento adquiridos a lo largo del tiempo, esto podría resultar en una valoración renovada de las personas mayores en la comunidad y un mayor aprecio por su sabiduría y perspectivas. Con respecto a esto, el participante 4 narró que ahora que se encuentra jubilado lo siguen buscando personas de la comunidad para que les realice trabajos acordes a su rol, sin embargo, contó que:

*Entonces, a mí me da pena que los amigos que trabajan en eso me vean por ahí trabajando. ¿Qué dirán ellos? Ahí nos está quitando la comida. Y si dicen eso, tienen toda la razón. Porque yo ya la tengo fija, gracias a Dios* (comunicación personal, 30 de enero, 2024).

Partiendo de esta cita, se ve reflejada una preocupación del participante por el reconocimiento social en la jubilación, manifestando la percepción que puedan llegar a tener los amigos y colegas que aún están en el mundo laboral, además, expresa sentir pena al ser visto trabajando luego de haberse jubilado, temiendo que quienes lo reconocen puedan interpretarlo como una invasión en sus oportunidades laborales debido a que él se encuentra jubilado y puede tener actualmente una situación económica más estable.

Según Miralles (2010), es crucial que se reconozca a los adultos mayores no solo como receptores de asistencia y servicios, sino también como proveedores de apoyo, basándose en la experiencia y sabiduría acumuladas a lo largo de los años. De esta manera, desempeñan un papel fundamental en fortalecer los lazos intergeneracionales dentro de la familia y la comunidad, asumiendo un papel activo en esta dinámica. El reconocimiento de esta población no solo fortalece su autoestima y sentido de valor durante la etapa de jubilación, sino que también enriquece las relaciones sociales y su estatus en la sociedad.

Para resumir, se destaca la transición del reconocimiento basado en el estatus laboral hacia un reconocimiento centrado en las contribuciones personales al bienestar familiar y comunitario, esto resalta la importancia de valorar a los adultos mayores como proveedores de apoyo, lo que enriquece las relaciones familiares y comunitarias. Por último, el reconocimiento social juega un papel fundamental en la adaptación y el bienestar de los jubilados, así como en la construcción de una sociedad más inclusiva y solidaria.

Concluyendo esta categoría, el apoyo social durante la jubilación se hace indispensable para el bienestar emocional y la adaptación de las personas a esta nueva etapa de la vida. En primer lugar, el respaldo familiar puede influir en la decisión de jubilarse y en el ajuste a los cambios que conlleva esta transición, por otro lado, las redes de apoyo más allá de la familia son importantes durante la jubilación debido a que a través de estas, los jubilados pueden encontrar confort, apoyo mutuo y un propósito compartido que contribuye a su bienestar emocional y social; y, finalmente, el reconocimiento social post jubilación es esencial para fortalecer la autoestima y el sentido de valor de quienes están jubilados.

## 7 Consideraciones finales

El trabajo ha sido interpretado durante mucho tiempo como algo mucho más que simplemente ganarse la vida; se ha considerado una parte integral de la vida de una persona, proporcionando no solo un medio de subsistencia, sino también propósito, identidad y conexión con la sociedad. Sin embargo, en las últimas décadas, ha habido una tendencia en la que las personas suelen ver el retiro como un nuevo ciclo en sus vidas, reflejando una evolución en la forma en que se valora el trabajo y se concibe el envejecimiento.

Actualmente, el mundo laboral también está experimentando cambios significativos; la tecnología está transformando la naturaleza del trabajo, automatizando tareas y abriendo nuevas oportunidades para el trabajo flexible y remoto, asimismo, es innegable que el panorama laboral actual ha experimentado una transformación significativa en comparación con épocas pasadas, la estabilidad laboral, antes considerada como el pilar sobre el cual construir una vida segura y próspera, ahora parece ser más esquivada que nunca. La realidad es que la noción tradicional de un trabajo estable y de larga duración se ha visto reemplazada por una dinámica laboral caracterizada por la flexibilidad y la precariedad en las formas de contratación, esto ha llevado a una reevaluación de las prioridades personales y profesionales, con cada vez más personas buscando un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Este cambio ha generado una sensación de incertidumbre y desconfianza en relación con la seguridad que puede ofrecer el ámbito laboral. Ya no basta con tener un empleo para sentirse protegido y establecido en la vida. Los contratos temporales, las modalidades de trabajo independiente y la creciente automatización de tareas han contribuido a erosionar la idea de que un trabajo es garantía de estabilidad financiera y emocional a largo plazo. Además, el concepto de éxito y realización personal ha cambiado, muchas personas ahora dan más valor a las experiencias y al tiempo libre que a la acumulación de riqueza material, en lugar de trabajar hasta la vejez solo por razones financieras, muchas personas optan por el retiro anticipado o planean su jubilación de manera que les permita disfrutar de una vida más equilibrada y significativa.

El cambio de perspectiva entre los adultos mayores puede atribuirse a una variedad de factores sociales, económicos y culturales, el aumento de la esperanza de vida y los avances en la atención médica han permitido que algunas personas vivan más tiempo y mantengan una calidad

de vida satisfactoria durante más años. Como resultado, el retiro ya no se percibe simplemente como el final de la vida laboral, sino como una oportunidad para explorar nuevos intereses, pasatiempos y actividades que podrían haber sido postergados debido a las demandas del trabajo.

A partir de esto, la jubilación comienza a constituirse como un derecho para las personas que trabajaron durante mucho tiempo en un lugar bajo las condiciones óptimas legales requeridas por el gobierno, y les brinda una seguridad financiera que les permite tener un nivel de vida adecuado después de dejar de trabajar, además de contribuir al bienestar emocional, dado que una jubilación planificada y estable económicamente puede brindar un sentido de seguridad a los adultos mayores, y les permite emplear su tiempo libre en intereses personales. Pese a ello, en la actualidad, se presenta una problemática asociada a la informalidad laboral, debido a que no todas las personas pueden trabajar en una organización que les brinde todas las condiciones laborales que requieren para un proceso de jubilación y de pensión, de ahí que muchos adultos mayores o personas en edad de jubilación sean víctimas de inestabilidad laboral, de situaciones laborales precarias, que estén expuestos a riesgos que afecten su salud física y mental, exclusión social y falta de protección legal y social como una atención médica y una seguridad social.

Sin embargo, en Colombia se aprobó una reforma laboral que “busca que todos los ciudadanos aporten a un fondo público hasta cierto tope de ingresos, lo que liberaría recursos públicos para dar auxilio a los adultos mayores sin pensión” (Rodríguez, 2024, párr.1). Si bien esas propuestas pueden ser muy controversiales dentro de la población, es cierto que implican un nivel de alivio para los adultos mayores en la medida que hacen frente al estado de vulnerabilidad y proporciona apoyos que pueden marcar una gran diferencia en sus vidas, no obstante, el éxito de esto se deberá a la implementación de la propuesta y de la sostenibilidad a largo plazo que pueda tener.

En este orden de ideas, el objetivo de esta investigación fue conocer cómo se daban los procesos de adaptación a la jubilación de un grupo de personas residentes del municipio de Yarumal, a partir de las respuestas de los participantes aparecieron diversas temáticas que dan cuenta de la experiencia de adaptación que vivieron en sus determinados procesos y que resultan esenciales para el ajuste a la jubilación. Algunos aspectos para destacar son el ámbito laboral, la relevancia del apoyo social, los aspectos emocionales en la jubilación, la mejoría física que otorga dicho retiro y el uso del tiempo de forma significativa. Asociado al ámbito laboral es imprescindible traer a colación cómo el trabajo se convierte en un entorno formador de

experiencias vitales puesto que recoge gran parte de la vida de las personas, esto permite comprender todas las dinámicas que se desarrollan en el trabajo y el impacto tanto positivo como negativo que tiene sobre las personas, puesto que constituye vivencias significativas para los individuos que permanecen por largos periodos de tiempo en una misma organización.

Asimismo, se encontró que el apoyo social es realmente importante en el proceso de jubilación, lo más favorable es que este se dé desde la prejubilación y que las relaciones en el trabajo sean satisfactorias, para que de ese modo sostengan y acompañen al compañero en la transición a la nueva etapa. En consecuencia, sería óptimo si antes y durante la jubilación la familia y el círculo social externo al trabajo mantienen también contacto con el individuo, todo esto debido a que le brinda una sensación de afecto, cuidado, sentido de vida e identidad a la persona.

Se reconoce que, las personas de edad avanzada cuentan con un nivel de vulnerabilidad del que hay que tomar conciencia, el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (2021) sostiene que “Los adultos mayores están en mayor riesgo de soledad y aislamiento social porque es más probable que enfrenten factores como vivir solos, perder familiares o amigos, tener enfermedades crónicas y pérdida auditiva.” (p.1) De ahí que, sea imperativo prestarles especial atención por todos los riesgos que trae consigo la edad dorada y más si se asocia al proceso de cambio y adaptación que requiere el retiro laboral.

Ahora bien, a nivel emocional los individuos que están próximos a la jubilación se ven expuestos tanto a las vivencias que se dan en el entorno laboral, que suelen cobrar un significado especial y generar emociones en ellos, teniendo cierta influencia sobre cómo se experimenta dicha transición. De acuerdo con esto, los aspectos emocionales en la jubilación pueden ser muy diversos y asociarse a múltiples factores tanto personales como contextuales, sin embargo, los participantes ven en la jubilación un momento que proporciona tranquilidad y que permite realizar a las personas actividades que les brindan sensaciones de plenitud y que evitan preocupación y malestar.

A nivel físico, la jubilación parece otorgar un estado de mejoría, en vista de que el trabajo se relaciona con diversas molestias que pueden devenir con la edad o que el mismo entorno laboral genera a los individuos, es entonces cuando se abandona la rutina del trabajo que aparece la tranquilidad y libertad, lo que se interpreta como un estado de calma en el plano emocional e impacta directamente en la mejoría del estado físico de las personas. De acuerdo con todo lo

anterior, para un individuo la experiencia de adaptación requiere de un impacto en el aspecto emocional para que se manifieste un progreso positivo en el estado físico.

Por último, el uso del tiempo aparece como factor importante en el proceso de adaptación, a causa de una transformación significativa en el tiempo que antes se ocupaba y ahora es tiempo libre que se puede ocupar para realizar diversas actividades. Sin embargo, es importante reconocer que no se trata de contar con una lista de compromisos interminables para llenar el tiempo disponible, por el contrario, se necesitan actividades que estén cargadas de significado para el sujeto y que le concedan sentido de vida al estar relacionadas con sus valores y objetivos, además al ejecutarlas proporcionan al jubilado satisfacción personal, por lo tanto, es relevante que las personas jubiladas exploren intereses personales y se comprometan con acciones que den sentido a su existencia.

Ahora bien, durante el desarrollo de esta investigación y la búsqueda de antecedentes que permitieran ampliar el contexto actual de la jubilación se hizo notable que el adulto mayor es vulnerable en diversos ámbitos sociales, debido a los factores de riesgo a los que se encuentra expuesto por su avanzada edad pueden influir directamente en su calidad de vida, dado que abarca enfermedades crónicas, sedentarismo, nutrición inadecuada, aislamiento social, riesgo de accidentes físicos, pérdida de autonomía y, en cuanto a la salud mental, puede percibirse la soledad, aumentar el riesgo de depresión y ansiedad, como también el deterioro cognitivo, estigma y discriminación.

Por tanto, es importante que futuras investigaciones sobre el tema se direccionen y profundicen hacia la salud mental de los adultos mayores con el fin de conocer y abordar los factores de riesgo a los cuales son susceptibles. Además, en esta etapa de la vida, se producen diversos cambios los cuales requieren de diferentes estrategias de afrontamiento que les permitan asimilar estas transformaciones, contribuyendo así para su bienestar general y calidad de vida. Sin embargo, es de resaltar que se requiere una implicación a profundidad de los profesionales interesados en el área para que las investigaciones puedan permitir tomar acciones para una intervención objetiva y rigurosa sobre esta problemática.

La jubilación al traer consigo un periodo de transición, requiere tener en cuenta los aspectos clínicos en la esfera de la salud mental, por esto, desde dicha perspectiva esta etapa puede desencadenar múltiples emociones que precisan ajuste, cambios en la autoestima, estrés, que puede estar asociado con las preocupaciones financieras y el tiempo libre, la adaptación a un

nuevo estilo de vida y la creación de un nuevo proyecto de vida. Todo esto puede tener implicaciones para la salud mental y necesita de una detección temprana para poder intervenir y proporcionar el apoyo necesario para facilitar el ajuste a este nuevo momento de la vida. En el 2030 una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años más, y estas personas a menudo sufren malos tratos por parte de sus propios cuidadores y el 14% de ellos viven con un trastorno mental. Además, los adultos mayores tienen más probabilidades de experimentar un menor sentido de propósito con la jubilación y pueden ser discriminados por motivos de edad, asimismo, el aislamiento social y el maltrato en todas sus presentaciones tienen graves consecuencias (OMS, 2023).

Por tanto, es evidente que esta población puede ser propensa a múltiples situaciones de precariedad e inseguridad, que afectan su bienestar psicológico y su calidad de vida, es por esto que, si desde la jubilación se pueden identificar problemáticas asociadas a aspectos biopsicosociales del individuo ayudaría a que el proceso de adaptación a esta etapa no produzca consecuencias negativas, sino que, por el contrario, la transición al retiro permita identificar tanto factores protectores como de riesgo que puedan ser usados con fines de intervención y que vinculen a diferentes profesionales con el fin de llevar a cabo una acción interdisciplinar, que le proporcione al individuo más estabilidad durante la vejez.

Sumado a esto, un área que ha llamado la atención para profundizar en la investigación es cómo la jubilación en el individuo genera una sensación de bienestar físico que no tiene relación con las enfermedades previas que tenía a causa de la edad, sino que se vincula a la libertad y tranquilidad que trae consigo el cese de la actividad laboral, esto es curioso porque se dan manifestaciones físicas de la mejoría asociada a la liberación de las responsabilidades durante esta etapa de la vida. Investigaciones de este tipo aportarían mucho al contexto laboral en términos de conocer cómo la presión de las tareas que ejecutan los empleados afecta su salud mental, y para el adulto mayor significaría un manejo más integral de los procesos que se llevan a cabo actualmente cuando se cumplen las condiciones requeridas para retirarse.

Lamentablemente en la actualidad se encuentran pocas investigaciones desde el campo de la psicología que estén dirigidas al proceso de jubilación que abarquen desde la adaptación hasta los aspectos socioemocionales que se evidencian en las personas mayores durante esta transición. Ciertamente se observa que los estudios pioneros sobre este tema fueron realizados hace décadas, y en la época actual han cambiado muchos aspectos en cómo se interpreta la noción de trabajo,

los derechos que existen y el papel de la salud mental en cada etapa de la vida del ser humano, en este caso, una tan importante como la vejez.

De acuerdo con los hallazgos y análisis presentados en esta investigación, se considera que es pertinente realizar una intervención integral que abarque todos los aspectos que giran en torno a la jubilación y sus etapas, esta debe iniciar desde las entidades laborales con programas de prejubilación que prepare a las personas para el proceso de jubilación, porque a pesar de que estos programas están establecidos en la legislación no hay un seguimiento riguroso que dé cuenta de su cumplimiento. Asimismo, deberían estar acompañados por un grupo de profesionales como psicólogo, trabajador social, médico y gerontólogo que realicen un trabajo interdisciplinar con el fin de integrar conocimientos, métodos y enfoques de diferentes áreas de estudio para obtener una comprensión más completa del tema en cuestión, así este equipo de trabajo puede identificar nuevas conexiones y, por ende, desarrollar soluciones más efectivas y sostenibles para las organizaciones y para el gobierno, y que tengan resultados positivos para el individuo que comienza su proceso de jubilación.

En esta misma línea, pero haciendo énfasis en un contexto más cercano, es decir, el yarumaleño, se necesitan programas desde la administración municipal que acompañen a las empresas o entidades, las personas y sus familias durante ese periodo de tiempo que está constituido por cambios que afectan no sólo a quien se jubila. Dada la importancia de esta área de estudio es oportuno continuar con investigación dentro del contexto yarumaleño que permita conocer más a profundidad la situación de los jubilados en el municipio, para que de esta manera la problemática actual pueda ser atendida de forma objetiva y satisfactoria.

Finalmente, la investigación proporciona una visión amplia y reflexiva sobre la jubilación y sus implicaciones en la vida de los adultos mayores, se destaca la evolución en la percepción del trabajo y la jubilación, así como la importancia de considerar aspectos físicos, emocionales y sociales durante esta transición. Es interesante observar cómo la jubilación puede generar una sensación de bienestar físico, lo cual subraya la relevancia de comprender la interacción entre los aspectos laborales y la salud física en el proceso de envejecimiento. Además, se identifican desafíos significativos, como la vulnerabilidad social y la falta de atención a la salud mental de los adultos mayores durante la jubilación, es esencial reconocer estas problemáticas y promover intervenciones integrales que aborden tanto las necesidades individuales como las estructurales.

Sin embargo, se destaca la necesidad de continuar investigando, especialmente en contextos locales como el municipio de Yarumal, para comprender mejor las necesidades específicas de los jubilados y diseñar intervenciones más efectivas y pertinentes, por último, la investigación subraya la importancia de abordar la jubilación de manera holística y colaborativa para promover un envejecimiento saludable y satisfactorio.

## Referencias

- Abello, R. y Madariaga, C. (1999). Las redes sociales ¿para qué? *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*, 2(3), 116-135.
- Alberola, J. (2009). La adaptación al cambio según la psicología. *Psicología online*. <https://n9.cl/4amt>
- Allan, N., Wachholtz, D., Valdés, A. (2021). Cambios en la ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados. *Revista Chilena de terapia ocupacional*, 20 (2), 233–242. <https://n9.cl/5vqiz>
- Alpízar, I. (2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. *ABRA* 31(42), 15-26 [file:///C:/Users/Pc/Downloads/Dialnet-JubilacionYCalidadDeVidaEnLaEdadAdultaMayor-4792283%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Pc/Downloads/Dialnet-JubilacionYCalidadDeVidaEnLaEdadAdultaMayor-4792283%20(1).pdf)
- Alvarado, L. (2023). Reforma pensional: todo lo que necesitas saber. *Politécnico Gran Colombiano*. <https://www.poli.edu.co/blog/poliverso/reforma-pensional>
- Aranguren, M. y Irrazábal, N. (2015). Estudio de las propiedades psicométricas de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de estudiantes argentinos. *Ciencias psicológicas*, 9(1), 73-83.
- Araníbar, P. (2001). Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina. *Repositorio cepal*. <https://n9.cl/nnyug>
- Aravena, A. y Estévez, A. (1988). Conocidos amigos y salud mental: la red personal y las transiciones de la vida adulta. *Revista de psiquiatría*, 5, 251-261.
- Ardila, Z. y Rodríguez, J. (2011). *Plan de retiro para los empleados en etapa de prejubilación de la Universidad Tecnológica de Bolívar: una estrategia de responsabilidad social empresarial* [Tesis de especialización, Universidad tecnológica de bolívar]. Repositorio UTB. <https://hdl.handle.net/20.500.12585/2812>
- Arechabala, C., Catoni, M., Palma, E., Moyano, F. y Barrios, S. (2005). Redes y apoyo sociales percibido en pacientes en hemodiálisis crónica. *Investigación y Educación en Enfermería*, 23(2), 34-41.
- Arrieta, C. (2011). *Las reformas del sistema pensional colombiano*. <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/kolumbien/08859.pdf>
- Aymerich, A., Planes, M. y Gras, M. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. *Anales de Psicología*, 26(1), 80-88.

- Balcázar, P., Malvaez, N., Gurrola, G., Bonilla, M. y Trejo, L. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista de neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(3-4), 90-97.
- Banco Bilbao Vizcaya Argentaria [BBVA], (2022, julio, 27). *Historia de las pensiones: la jubilación en la antigua Roma*. <https://n9.cl/k3x252>
- Banco Bilbao Vizcaya Argentaria [BBVA], (2023, marzo, 7). *Cómo cobrar la pensión de jubilación antes de la edad legal en Colombia*. <https://n9.cl/68ien>
- Bárcena, A. (2015). *Caminos hacia la igualdad y el desarrollo: diálogo América Latina-Noruega [Seminario]*. CEPAL. <https://n9.cl/42kxz>
- Bazo, M. (1990). *La sociedad anciana*. Siglo XXI.
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*, 1-13.
- Botero, B. y Pico, M. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (cvrs) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. *Hacia la promoción de la salud*, 12(1), 11-24.
- Builes, I., Manrique Tisnés, H. y Henao Galeano, C. (2017). Individuación y adaptación: entre determinaciones y contingencias. *Nómadas critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 51(2).
- Burgos Gil, G. (2014). *Proyecto vive la vida propuesta de intervención basada en un programa de psicología positiva y motivacional para mejorar la autoestima y disminuir el aislamiento social en mayores jubilados*. [Trabajo de grado, Universidad Abierta de Catalunya]. Google Scholar.
- Carmona, S. (2015). La contribución de la vida social al bienestar en la vejez. *Entreciencias: Diálogos en la sociedad del conocimiento*, 3(8), 393-401.
- Caro, M. y Bravo, C. (2002). Efectos Psicosociales de la Jubilación por Vejez en las Variables de Autoestima y Apoyo Social en el Adulto Mayor Afiliado al Instituto de Normalización Previsional (INP) de la Región Metropolitana. *Psykhé*, 11(2), 89-108.
- Caruso, D.R. y Salovey, P. (2005). *El directivo emocionalmente inteligente*. ALGABA Ediciones, S.A.
- Castaño, A. F. (2016). *Un estado del arte acerca de la preparación para el retiro laboral*. [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. Repositorio UdeA. <https://n9.cl/ryuql>
- Castel, R. (2004). *Las metamorfosis de la cuestión social: una crónica del salariado*. Verlag nicht ermittelbar.

- Castro, K. V. (2018). Calidad de vida, bienestar psicológico y expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la U.P.B próximos al retiro laboral [trabajo de grado, universidad pontificia bolivariana]Repositorio UPB. <https://n9.cl/2xc94>
- Cecchini, S., Martínez, F. y Rodrigo-Rossel, C. (Eds.). (2015). *Instrumentos de protección social: caminos latinoamericanos hacia la universalización*. CEPAL.
- Centro de Escritura Javeriano. (2020). *Normas APA, séptima edición*. Pontificia Universidad Javeriana, seccional Cali. <https://n9.cl/koz7i>
- Centro de Psicología Madrid. (s.f.). *¿Qué son las emociones?* <https://psisemadrid.org/que-son-las-emociones/>
- Centros para el control la prevención de enfermedades [CDC]. (2021). *Soledad y aislamiento social vinculados a afecciones graves*. <https://n9.cl/do0q4>
- Chalá Núñez, E. (2016). El acompañamiento familiar y el estado emocional de los servidores públicos jubilados del magisterio del Cantón Pastaza. [trabajo de grado, Universidad Técnica de Ambato]Repositorio uta.
- Chiesa, R. y Sarchielli, G. (2008). Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3),365-388.
- Clínica Universidad de la Navarra. (2022). Diccionario médico: Adaptación. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/adaptacion>
- Colfondos. (s.f.). RAIS vs. RPM. <https://www.colfondos.com.co/dxp/personas/pensiones-obligatorias/beneficios-del-rais>
- Colpensiones. (s.f.). *Fondo de seguridad pensional*. <https://n9.cl/f6lbu>
- Corbin, J. (2016). Bienestar psicológico: 15 hábitos para lograrlo ¿Qué elementos de la vida cotidiana nos pueden llevar a un estado de bienestar psíquico? *Psicología y mente*. <https://n9.cl/ku794>
- Cornejo, L. y Osorio, X. (2019). Repercusiones psicosociales de la Jubilación en miembros de la Asociación de Docentes Jubilados de la UNAN - LEON (ADJUL) marzo - noviembre 2019. [Tesis de grado carrera de psicología, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua]. Google scholar. <https://n9.cl/mc5hh>
- Cruz Meléndez, R. (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 11(1), 1-28.
- Cuenca. M. (2009). Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 9(1), 13-42.

- Cuyubamba, N. (2003). *Conocimientos y actitudes del personal de salud hacia la aplicación de las medidas de bioseguridad del hospital "Felix Mayorca Soto"* [Tesis de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos] Tesis digitales UNMSN. <https://n9.cl/vfux28>
- Dabas, E. y Najmanovich, D. (2002). *Redes sociales: el lenguaje de los vínculos. Hacia la reconstrucción y el fortalecimiento de la sociedad civil*. Paidós.
- Damasio, A. (1994). *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Crítica.
- Decreto 1833. (2016, 10 de noviembre). Función pública. <https://n9.cl/j0na7>
- Departamento administrativo nacional de estadística [DANE]. (2022). *Enfoque diferencial e interseccional*. <https://n9.cl/71b5nm>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167
- Domínguez, O. (1982). *La vejez nueva edad social*. Andrés Bello.
- Dulcey –Ruiz, E. y Uribe, C. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista latinoamericana de psicología*, 34(1-2), 17-27.
- Edwards, P. K. (1990). El conflicto en el trabajo. Un análisis materialista de las relaciones laborales en la empresa. Madrid: Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.
- Fernández González, A., García-viniegras, C. y Lorenzo Ruiz, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 17 (3).
- Ferrada, L. y Zabala, M. (2014). Bienestar psicológico: adultos mayores activos a través del voluntariado. *Ciencia y enfermería*, (1)20, 123-130.
- Forteza, J. (1990). La preparación para el retiro. *Anales de psicología*, 2(6), 101-114.
- Fuster, D (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229.
- García, E. y Herrero, J. (2006). La comunidad como fuente de apoyo social. Evaluación e implicaciones en los ámbitos individual y comunitario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(2), 327-342.
- García, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39.
- García-Pazmiño, M., Gamboa-Proano, M., Quimbita, N., Castillo, L. y Centeno, M. (2020). Bienestar asociado a la jubilación en docentes universitarios de Latinoamérica. *Retos de la Ciencia*. 4(8), pp. 25-37.

- Goicochea, D. (2019). *Significado de ser jubilado en los adultos mayores*. [trabajo de grado, Universidad Nacional de Trujillo] Repositorio institucional UNITRU. <https://n9.cl/6t14q>
- Gonzales, A. y Suarez, S. (2015, 25 de mayo). El drama de los adultos mayores que tienen que salir a buscar trabajo. *El tiempo*. <https://n9.cl/9jg0u>
- Grisales Rodríguez, M, J. (2020). *Condiciones laborales y su relación con la satisfacción laboral en colaboradores de una empresa de sector privado en la ciudad de Pereira* [trabajo de grado, Universidad Católica de Pereira]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Pereira – RIBUC. <https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/6228>
- Guevara-Estacio, M. (2013). Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico. *Visión Gerencial*, 12(1), 103-122.
- Hamui Sutton, A. y Varela Ruiz, M. (2013). Metodología de investigación en educación médica: La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 1(2), 55-60.
- Hermida, P., Florencia Tartaglini, M., Deborah Ofman, S. y Stefani, D. (2014). El efecto de género sobre los significados atribuidos a la jubilación en adultos mayores. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 6(2), 71-80.
- Hernández, G. (2020). La prejubilación y su repercusión en la familia. <https://n9.cl/yyinz>
- Hernández, K., García, A. y Cardona, S. (2020). “proceso de prejubilación” percepción del sujeto sobre su retiro laboral en la etapa de prejubilación [trabajo de grado]. Archivo digital. <https://n9.cl/6z1ln>
- Hernández, M. (2007). *Calidad de vida y ocupación del tiempo libre en la jubilación* [trabajo de grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio documental Universidad de Valladolid. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/7351>
- Herzog, A. R., Franks, M. M., Markus, H. R. & Holmberg, D. (1998). Activities and well-being in older age: Effects of self-concept and educational attainment. *Psychology and Aging*, 13(2), 179–185. <https://n9.cl/j30d7>
- Jáuregui, B., Poblete, E., Salgado, VN., Bohórquez, I., Gonzales, T., Maldonado, M., Márquez, M., Ornelas, P., Pelcastre, B., Ruelas, G. y Wong, R. (2006). El papel de la red familiar y social en el proceso de envejecimiento en cuatro ciudades de México. En Salgado VN., Jáuregui, B. & Poblete, E. (Eds.). *Envejecimiento, pobreza y salud en población* (pp. 85-96). urbana Instituto Nacional de Salud Pública.
- Kafka, F. (2015). *La metamorfosis*. (I. Hernández, Trad.). Nórdica libros, S. L. (Trabajo original publicado en 1915)
- Lamarck, J. (1986). *Filosofía zoológica*. Editorial Ata Fulla.

- Leal, K. y Rincón, A. (2007). *Evolución del modelo pensional en Colombia desde el punto de vista jurisprudencial*. [Trabajo de grado, Universidad libre de Colombia]. Repositorio Unilibre. <https://n9.cl/axf5h>
- Ley 100 de 1993. (1993, 23 de diciembre). Función pública. Artículo 33. <https://n9.cl/4bc0>
- Ley 1090 de 2006. (2006, 6 de septiembre). Congreso de la República. Diario oficial No 46.383. <https://n9.cl/63qf7>
- Ley 293 de 2023. (2024, 23 de abril). Congreso de la Republica. <https://n9.cl/dzns1>
- Limón, M. (1993). La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo. *Revista complutense de educación*, 4(1), 53-67.
- Lizaso, I., Sánchez de Miguel, M. y Reizábal, L. (2008). Factores psicológicos asociados con un nuevo perfil del jubilado. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 303-324.
- Lloacana, T. y Myrian, P. (2013). El conflicto emocional y su repercusión en las reacciones psicológicas de los jubilados en el centro estudiantil latacunga de la ciudad de latacunga, provincia de cotopaxi periodo 2010 - 2011. [trabajo de grado, Universidad Técnica de Ambato] Repositorio uta.
- López Zafra, E., Pulido Martos, M. y Augusto Landa, J.M. (2013). *Inteligencia Emocional en el Trabajo*. Síntesis, S.A.
- Luengo Martínez, C., Ocares Bravo, J., Sandoval San Martin, P., Santana Uribe, T., Vásquez Carrasco, K. y Morales Ojeda, I. (2021). Depresión y desesperanza en adultos mayores pertenecientes a agrupaciones comunitarias en Chillán, Chile. *Gerokomos*, 32(4), 216-220.
- Lujan, I. y Gonzales, E. (2013). Apoyo de la familia en el tránsito a la jubilación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 287-295.
- Madrid, A. J. y 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 / Annals of Psychology*, 16(1), 87-99.
- Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de investigación en psicología*, 3(1), 106-116.
- Marín Rendón, M. P. (2022). *Percepción del rol que juega el psicólogo en los programas de prejubilación por parte de un grupo de prejubilados de la ciudad de Medellín (Colombia)*. [trabajo de grado, Universidad EAFIT] Repositorio EAFIT.
- MedlinePlus. (2020, 4 de mayo). *Salud mental de las personas mayores*. <https://n9.cl/p2hmq>

- Mejía Ortega, L. y Franco Giraldo, A. (2007). Protección Social y Modelos de Desarrollo en América Latina. *Revista de Salud Pública*, 9(3), 471-483.
- Mejía, B. y Pico, M. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (cvrs) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. *Hacia la promoción de la salud*, 12(1), 11-24.
- Meléndez, R. (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 11(1), 1-28.
- Méndez-Chávez, A., Moreno-Vergara, L., Olascoaga-Montaña, O., Navarro-Obeid, J., Vergara-Álvarez, M. y Martínez, I. (2023). Bienestar psicológico en adultos mayores jubilados y no jubilados. *Revista Acciones Médicas*, 2(1), 66-75.
- Mendoza, L., Novelo, R., Flores, M. y Mendoza, A. (2009). Adaptación al cambio: diferencias entre militantes y no militantes de una organización política. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 19(1), 91-111.
- Mesa-Lago, Carmelo. (2009). Efectos de la crisis global sobre la seguridad social de salud y pensiones en América Latina y el Caribe y recomendaciones de políticas. *CEPAL - Serie Políticas sociales*, 150, 1-77.
- Mikulic, I, M., Caballero, R. y Aruanno, Y. (2014). Competencias socioemocionales en adultos mayores de la ciudad de buenos aires. *Anuario de Investigaciones*, 21, 277-284
- Ministerio de salud [MINSALUD]. (2015). *Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez*. <https://n9.cl/ld0g5>
- Ministerio de salud [MINSALUD]. (2022). Sistema general de pensiones. <https://n9.cl/9bhto>
- Ministerio del trabajo. (2021). *Pasos para obtener la pensión de vejez. Colpensiones*. <https://n9.cl/vpoibw>
- Ministerio del Trabajo. (2023). *Pensionados en Colombia*. <https://n9.cl/hvwif>
- Miralles, I. (2010). Vejez productiva: El reconocimiento de las personas mayores como un recurso indispensable en la sociedad. *Kairos: Revista de temas sociales*, (26), 1-14.
- Monje, C. (2011). Metodología de la investigación cualitativa y cuantitativa: guía didáctica. Universidad surcolombiana. <https://n9.cl/lry4e>
- Montagud, N. (2019). Fenomenología: qué es, concepto y autores principales. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/cultura/fenomenologia>
- Moragas, R. (1991). *Gerontología social: envejecimiento y calidad de vida*. Heider.

- Moreno Jiménez, B. (2011). Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57(1), 4-19.
- Moreno, V. y Martín, R. (2022). El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales. Mantenimiento y rehabilitación psicosocial de las personas dependientes en domicilio. 22-38. IC editorial. <https://n9.cl/03lr7>
- Narváez, M. (s.f.). Método de investigación cualitativo: Qué es y cómo usarlo. *Questionpro*. <https://n9.cl/hoabz>
- Nugent, R. (1997). De la democracia en general y del sistema político en México. En N. Buen Lozano y E. Morgado Valenzuela. (Eds.) *La seguridad social: su historia y sus fuentes* (pp.603-622). Universidad Nacional Autónoma de México
- Ogando, E., Díaz, P. y Lora, L. (2021). Relación entre el apoyo social percibido, el bienestar psicológico y el ajuste a la jubilación [Trabajo de grado, Universidad Iberoamericana - UNIBE]. Repositorio institucional de UNIBE. <https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/handle/123456789/1067>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2019). Desafíos globales: Envejecimiento. <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>
- Organización internacional del Trabajo [OIT]. (2009). *De Bismarck a Beveridge: seguridad social para todos*. <https://n9.cl/hua3>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2017, 12 de diciembre). *La salud mental y los adultos mayores*. <https://n9.cl/zqvzg>
- Organización mundial de la salud [OMS]. (2022). *Envejecimiento y salud*. <https://n9.cl/retsd>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023, 20 de octubre). Salud mental en los adultos mayores. <https://n9.cl/uktgj>
- Ortega, C. (s.f.). ¿Qué es el muestreo por conveniencia? *Question pro*. <https://n9.cl/soudc>
- Ortiz Arriagada, J. y Castro Salas, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia: contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 15(1), 25-31.
- Paredes c, J., Pedreros, M. (2016). *Inteligencia emocional y calidad de vida en adultos mayores de una asociación de jubilados del distrito de Tumán- 2016*. [trabajo de grado, Universidad Señor de Sipán]Repositorio uss. <https://n9.cl/hpme80>
- Peñañiel, K. E. (2016). *El proceso de transición del retiro laboral y la adaptación al nuevo estilo de vida de los docentes y del personal administrativo de la Universidad Técnica de Ambato*. [trabajo de grado, Universidad Técnica de Ambato] Repositorio uta.

- Piaget, J. (1972). *Psicología de la inteligencia*. Editorial psique.
- Pineda, O., Teresa, L. y Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 4(2), 69-82.
- Portafolio (2022). Razones por las que el 90% de afiliados a Colpensiones no se jubila. <https://n9.cl/p6ogv>
- Potocnik, K., Todera, N. y Peiró, J. (2008). Ajuste al retiro laboral en función del tipo de retiro y su voluntariedad desde una perspectiva de género. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24 (3), 347 - 364.
- Prieto, E. (2023). *Roles sociales, definición y tipos*. Southern New Hampshire University. <https://es.snhu.edu/noticias/que-son-los-roles-sociales>
- Primerempleo. (s.f.). *La importancia de las relaciones laborales*. <https://www.primerempleo.com/blogs/blog.asp?id=90>
- Quecedo, R. y Castaño, C. (2003). Introducción a la investigación de metodología cualitativa. *Revista de psicodidáctica*, (14), 5-39.
- Resolución número 8430 de 1993. (1993, 4 de octubre). *Ministerio de Salud*. <https://n9.cl/dlzl>
- Rico, S. (2023). Reforma pensional: este es el texto radicado en el Senado de la República. Consultorsalud. <https://n9.cl/zxb5x>
- Rodríguez, N. (1995). Estudio de la influencia de variables sociodemográficas y psicosociales sobre las actitudes hacia la jubilación. *Revista Argentina de Gerontología y Geriatria*, 15(3), 137-144.
- Rodríguez, N. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5-42.
- Rodríguez, Y. (2024). Reforma pensional 2024: así funcionará el nuevo sistema en Colombia. El País. <https://n9.cl/4au08>
- Romero, A., Brustad, R. y García, M. (2006). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52.
- Salazar-Barajas, M., Lillo, M., Hernández, P., Villarreal, M., Gallegos, C., Gómez, M. y Salazar, B. (2018). Factores que contribuyen al Envejecimiento Activo en los adultos mayores, desde el marco del Modelo de Adaptación de Roy. *Investigación y educación en enfermería*, 36(2).
- Sánchez, C. D. (2000). *Gerontología Social*. Espacio editorial.

- Sander, A y Córdoba, E. (2018). Bienestar psicológico laboral: su relación con el clima sociolaboral y las condiciones de trabajo. [acta académica]. Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires. <https://n9.cl/usllob>
- Segura, S., Aguilar, J. y Lorenzo, J. (2011). Envejecimiento activo y psicología positiva de la vida. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 127-132.
- Sennet, R. (2000). *La corrosión del carácter: las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo*. Anagrama S.A.
- Sentencia SU897. (2012, 31 de octubre). Corte constitucional (Alexei Estrada, M.P). <https://n9.cl/atdgtk>
- Siurana, J, C. (2010). Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas*, (22), 121-157.
- Skoknic Cvitanic, V. (1998). Efectos de la preparación psicológica para la jubilación. *Intervención psicosocial* 7 (1), 155-167.
- Sociología necesaria. (2018, 29 de enero). *Importancia de la transcripción en investigación cualitativa*. <https://n9.cl/domx10>
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Editorial Universidad de Antioquia.
- Torres, A. (2017). Las 6 fases de la jubilación según Robert Atchley. *Psicología y Mente*. <https://n9.cl/g044d>
- Vanegas, H. (2024). Plenaria del Senado aprobó la reforma pensional, paso ahora a la Cámara. <https://n9.cl/gpqcm8>
- Vera Villarroel, P., Urzúa M., A., Silva, J., Pavez, P. y Celis-Atenas, K. Escala de Bienestar de Ryff: Análisis Comparativo de los Modelos Teóricos en Distintos Grupos de Edad. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 26 (1) ,106-112.
- Vera, L. y Ponce, P. (s.f.). *La investigación cualitativa*. <https://n9.cl/gperl>
- Victoriano, B. (1979). Aproximación al concepto psicológico de adaptación. *Revista española de pedagogía*, 37(147).
- Villar, F. (2005). El enfoque del ciclo vital hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento. *Revista de gerontología*, 147-184.

Vitaliza Psicología de la Salud. (2022). Adaptarse a la jubilación. <https://blog.vitaliza.net/adaptarse-la-jubilacion-psicologia-mente-borja-luque/>

Yuste, N., Rubio, R. y Aleixandre, M. (2004). Introducción a la psicogerontología. Madrid: Pirámide.

Zamarrón, M. (2006). El bienestar subjetivo en la vejez. *Informes portal mayores*, 1(52), 1-19.

Zúñiga, F. (2020). *El sistema de pensiones en Colombia*. CEPAL. <https://n9.cl/jgiu6>

## Anexos

### Anexo 1. Consentimiento informado

“Efectos emocionales y psicosociales de la jubilación en un grupo de personas del municipio de Yarumal”.

Identificación de los investigadores

Nombre: Quely Monsalve Monsalve.

Teléfono: 3213032322

Correo: quely.monsalve@udea.edu.co

Nombre: Melisa Betancur Ospina.

Teléfono: 3206580392

Correo: melisa.betancuro@udea.edu.co

### Introducción

A usted señor(a) \_\_\_\_\_ se le ofrece la posibilidad de participar en la investigación “Efectos emocionales y psicosociales de la jubilación en un grupo de personas del municipio de Yarumal”, a realizarse durante el periodo 2023 – 2.

Usted debe saber que:

- Su participación en esta investigación es de carácter voluntario, por lo tanto, puede decidir en cualquier momento retirarse sin ningún tipo de explicación y de consecuencias para usted.
- El uso de la información obtenida durante esta investigación será solo para uso con fines académico, por lo tanto, los datos que usted brinde serán reservados y se protegerá su identidad.
- Debido a que esta será una investigación académica, no habrá ningún tipo de retribución económica por su participación.

### Información de la investigación.

Esta investigación tiene como objetivo conocer los efectos emocionales y psicosociales en el proceso de adaptación a la jubilación de un grupo de personas residentes del municipio de Yarumal, con el fin de identificar y comprender las afectaciones que trae consigo la fase de adaptación a la jubilación.

### Procedimiento:

Esta investigación se realizará a partir de una entrevista individual con tiempo estipulado de una hora, además se participará de un encuentro grupal, los cuales serán grabados con el fin de obtener la información de manera detallada. Al culminar los encuentros mencionados y una vez analizados los resultados, se realizará una reunión para socializar los hallazgos de la investigación.

**Beneficios:**

Dar a conocer cómo se da el proceso de adaptación a los diferentes cambios que se dan durante la jubilación, lo que permite comprender los efectos que pueden aparecer en dicha etapa, y como esta se relaciona con diversos factores psicosociales dentro de su contexto.

**Responsabilidades que asumen los investigadores frente a los riesgos que pueda generar la participación en la investigación:**

No existe riesgo conocido por participar en este estudio, es decir, que durante esta investigación usted no estará expuesto a situaciones donde corra peligro como su integridad física, médica y psicológica; tampoco se realizará ningún tipo de intervención clínica. Sin embargo, en caso de que haya malestares emocionales debido a los temas tratados, como psicólogas en formación contamos con los elementos básicos para generar espacios de discusión sobre esos asuntos particulares.

Esta investigación contempla los parámetros establecidos en la resolución N° 8430 de 1993 del Ministerio de salud, la cual establece las normas para la investigación en el área de la salud, y la Ley 1090 del 2006—Código Deontológico y Bioético en Psicología— que reglamenta el ejercicio de la profesión y establece los parámetros éticos que se deben cumplir.

**Reserva de la información y secreto profesional:**

Toda la información recogida durante el desarrollo de esta investigación se mantendrá bajo confidencialidad, velando por la integridad y dignidad del participante, por este motivo no se utilizarán los nombres reales de las personas para cumplir con este principio. Además, todos los datos recolectados serán utilizados únicamente para fines académicos, es decir, para la construcción de informes, artículos u otros materiales de este tipo. Por último, el participante puede solicitar si lo desea, tanto la grabación de su entrevista como las transcripciones de la misma.

“Efectos emocionales y psicosociales de la jubilación en un grupo de personas del municipio de Yarumal”.

### **Consentimiento informado**

Después de leer la información respecto a la investigación “Efectos emocionales y psicosociales de la jubilación en un grupo de personas del municipio de Yarumal” y de haber resuelto mis dudas e inquietudes, manifiesto que yo, \_\_\_\_\_, decido formar parte de la investigación como participante. Autorizo al investigador a usar la información recogida sobre la temática abordada en los encuentros.

Firmo este documento de CONSENTIMIENTO INFORMADO en presencia del investigador \_\_\_\_\_, y doy fe de mi libre decisión de participar

de esta investigación y manifiesto que no ha habido ningún tipo de presión o coacción para participar en la investigación; además, dicha decisión la tomo en pleno uso de mis facultades mentales.

Firma del participante:

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Cédula de ciudadanía N° \_\_\_\_\_ de: \_\_\_\_\_

Testigo

Firma del investigador:

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Cédula de ciudadanía N° \_\_\_\_\_ de: \_\_\_\_\_

Firmado en \_\_\_\_\_ el día \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_.