



Los significados que le dan a su vida adultos mayores del municipio de Puerto Berrío,

Antioquia luego de pensionarse

Graciela Alejandra Jaramillo Ciro

Danna Yimel Jaramillo Vásquez

Ximena Valencia Londoño

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Asesor

Dagoberto Barrera Valencia Magíster (MSc) en Psicología

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Psicología

Puerto Berrío, Antioquia, Colombia

2025

Cita

(Jaramillo Ciro et al, 2025)

Referencia

Jaramillo Ciro, G. A., Jaramillo Vásquez, D. J., & Valencia Londoño, X. (2025). *Los significados que le dan a su vida adultos mayores del municipio de Puerto Berrío, Antioquia luego de pensionarse*. [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Puerto Berrío, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)



Biblioteca Seccional Magdalena Medio (Puerto Berrío)

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

Universidad de Antioquia - 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

Dedicamos este trabajo principalmente a nuestras familias, quienes fueron la causa principal de lo que hoy es realidad... Y a nosotras, por la complicidad, lealtad y el trabajo en equipo...

Agradecimientos

Queremos comenzar expresando un agradecimiento a nuestros familiares, que fueron y serán la motivación inicial de este proceso formativo. Gracias por su comprensión, paciencia y por estar siempre presentes en los momentos de dificultad. Su confianza en nosotras y su constante aliento nos dieron las herramientas necesarias para seguir adelante. Este logro también es de ustedes, ya que, sin su respaldo no habría sido posible llegar hasta aquí.

A nuestro profesor de trabajo de grado, Dagoberto Barrera, que, con su vasta experiencia, su incondicionalidad, y sobre todo su paciencia, fue esencial en la realización de este trabajo. Su orientación siempre nos brindó claridad y la confianza que depositó en nosotras fue clave para seguir adelante y superar los obstáculos que se presentaron a lo largo del proceso.

Por otro lado, Agradecemos a los participantes que formaron parte de este proyecto. Su disposición para colaborar y compartir sus conocimientos fue fundamental para el desarrollo de este trabajo. Sin su valiosa participación, este proyecto no habría podido alcanzar los objetivos propuestos. Su tiempo y esfuerzo fueron clave para lograr los resultados obtenidos, y por ello les estamos sinceramente agradecida.

Extendemos también el agradecimiento al alma mater, por brindarnos la oportunidad de formarnos, y ser ese espacio que nos impulsó a nuestro desarrollo personal y profesional. Gracias por la formación adquirida, las herramientas y los valores aprendidos durante este proceso institucional.

Por último, a nosotras que nos elegimos para ser compañeras y amigas. Gracias por el esfuerzo, la dedicación y la perseverancia que cada una de nosotras puso en este proyecto. A pesar de los retos, no perdimos de vista el objetivo, y fuimos el apoyo que la otra necesitó.

Juntas hicimos posible lo que hoy celebramos. ¡Gracias!

Tabla de contenido

Resumen	8
Abstract	9
Introducción	10
1 Planteamiento del problema.....	11
1.2 Antecedentes	14
1.2.1 Factores psicosociales.....	14
1.2.2 Calidad de vida	16
1.2.3 Afecciones Psicológicas.....	18
1.2.4 Postcarrera.....	20
1.2.5 Adaptación	22
1.3 Justificación.....	23
1.4 Objetivos	25
1.4.1 Objetivo general.....	25
1.4.2 Objetivos específicos.....	25
2 Marco referencial	26
2.1 El interaccionismo simbólico	26
2.2 Envejecimiento.....	27
2.3 Pensión	29
3 Metodología	32
3.1 Enfoque cualitativo	32
3.2 Diseño narrativo	32
3.3 Participantes y muestreo.....	33
3.4 Técnicas de recolección de información	34

3.5 Procedimiento para obtener los datos.....	37
3.6 Plan de análisis	38
3.7 Criterios éticos.....	38
3.8. Criterios de rigor o validez.....	39
4 Hallazgos	41
4.1. Actividades cotidianas del adulto mayor pensionado	41
4.1.1 Proceso de adaptación.....	42
4.1.2 Actividades post laborales	43
4.1.3 Trabajos puente.....	46
4.2 Intercambio social del adulto mayor pensionado	49
4.2.1 Apoyo familiar	50
4.2.2 Relaciones interpersonales.....	51
4.3 Transición a la pensión.....	55
4.3.1 Concepción de pensión	55
4.3.2 Condiciones laborales	57
4.3.3 Dificultades del proceso de pensión.	58
4.3.4 Expectativas de pensión.....	59
4.3.5 Trayectoria laboral	61
4.3.6 Reacciones emocionales	63
4.3.7 Percepción de sí mismo	64
5 Discusión	70
Referencias	78

Siglas, acrónimos y abreviaturas

APA	American Psychological Association
UdeA	Universidad de Antioquia
DANE	Departamento Administrativo Nacional de Estadística

Resumen

Esta investigación se realizó con adultos mayores pensionados de diferentes profesiones en el municipio de Puerto Berrio, Antioquia, para conocer los significados que le dan a su vida cuando han dejado de laborar, es decir al pensionarse. En relación con esto se exploraron las diferentes vivencias de los pensionados para lograr describir la experiencia de cada uno de estos, encontrando como resultado que el significado que puede construir un adulto mayor con respecto a esta nueva etapa se relaciona en gran medida con aspectos como el prepararse previamente para retirarse, el apoyo familiar que recibe cuando se encuentra próximo a dejar de laborar, las expectativas que tenía respecto a esto y cómo estas resultan ser o no cumplidas durante el proceso, además de poder encontrar otras actividades en las cuales ocuparse. Concluyendo que la pensión resulta no significar lo mismo para todo aquel adulto mayor que se pensiona, pues para algunos puede ser en gran medida lo que esperaba e incluso ser más satisfactoria de lo que esperaba al poder reconfigurar su vida personal y social, mientras que para algunos otros ocasiona la reducción de su calidad de vida y relacionamiento.

Palabras clave: Significados, pensión, adulto mayor, adaptación

Abstract

This research was carried out with retired older adults from different professions in the municipality of Puerto Berrio, Antioquia, to know the meanings they give to their lives when they have stopped working, that is, when they retire. In relation to this, the different experiences of the pensioners are explored to describe the experience of each of them, finding as a result that the meaning that an older adult can construct with respect to this new stage is largely related to aspects such as Prepare in advance to retire, the family support you receive when you are about to stop working, the expectations you had regarding this and how these turn out to be met or not during the process, in addition to being able to find other activities to occupy yourself with. Concluding that the pension turns out not to mean the same for all older adults who retire, since for some it can be largely what they expected and even be more satisfactory than they expected by being able to reconfigure their personal and social life, while for some others cause a reduction in your quality of life and relationship.

Keywords: meanings, pension, older adult, adaptation

Introducción

La presente investigación se interesó por abordar los diferentes significados que construyen los adultos mayores respecto a su vida como pensionados, específicamente en el municipio de Puerto Berrio, Antioquia, mediante un enfoque cualitativo que permitió explorar en especial sobre las diferentes concepciones y perspectivas de los adultos mayores de forma narrativa, pues se tuvieron en cuenta las diversas experiencias que han tenido los adultos mayores que participaron.

Inicialmente se podrá encontrar los diferentes detalles que componen todo el proceso investigativo, como lo son inicialmente el describir las actividades y relaciones del pensionado hoy en día y examinar las concepciones surgidas antes y después de pensionarse.

En los siguientes apartados se da cuenta de la descripción de los conceptos teóricos que se tuvieron en cuenta como referentes, como lo son las actividades cotidianas que realiza el adulto mayor y la libertad de realizarlas que se relaciona con la preferencia de cada pensionado. También, cómo el adulto mayor conlleva todo el proceso que implica el proceso de transición hacia la pensión, como es ese nuevo ajuste que realiza a nivel individual, familiar y social, tomando en cuenta las diferentes concepciones que surgen a partir de las particularidades de las vivencias de los adultos mayores.

De igual forma se exponen los hallazgos y las sustentaciones que plantean conformidad con lo encontrado, especialmente en cuanto al hecho de que principalmente se da por constatado de que la forma en la que el adulto mayor pensionado significa su nueva vida después de ser activo laboralmente durante tanto tiempo está relacionado con aspectos como la sensación de utilidad, libertad de elección, relacionamiento con los otros y el apoyo, en especial familiar.

1 Planteamiento del problema

En Colombia, se reconoce que el adulto mayor es quien tiene 60 años o más, según el artículo 3 de la ley 1251 del 2008 y se proyecta que en el país hay 7.107.914 adultos mayores que corresponde al 13,9% de la población (DANE, 2021). Siendo el adulto mayor una parte importante de la sociedad colombiana considerando que son quienes se encuentran en una etapa avanzada de su vida y requieren especial protección y cuidado por los diferentes cambios físicos, psicológicos, sociales e incluso por las diferentes barreras estructurales y económicas a las cuales se ven expuestos por su edad, por ejemplo, el no poder trabajar. Sin embargo, el hecho de que se le diera inicio en 1945 al sistema de pensiones colombiano ha sido un paso significativo para el desarrollo laboral en Colombia y a su vez ha favorecido a que de cierta manera se garantice que las personas de mayor edad, económicamente puedan seguir manteniendo su estilo de vida aún y cuando ya han cumplido la edad necesaria para pensionarse, tal y como lo plantea el artículo 33 de la ley 100 de 1993 al establecer que, para estos obtener la pensión por vejez se debe contar con un mínimo de 52 años en mujeres y 62 en hombres, además, de cumplir con; 1300 semanas cotizadas correspondientes aproximadamente a 26 años de trabajo (Colpensiones, 2021). No obstante, frecuentemente ocurre que el adulto mayor no lleve un estilo de vida tan estable económicamente que le permita suplir sus gastos o necesidades básicas, pues, el estar registrado como pensionado en el sistema colombiano no es garantía total de tener un ingreso digno, tal y como lo plantea la información recopilada por el DANE donde 2'134.31 de pensionados en Colombia, el 4,9% está en condición de pobreza y, aún peor, un 0,2% registra en la franja de pobreza extrema (Semana, 2023). Lo cual puede afectar el bienestar de la persona luego de culminar su vida como trabajador y el cómo conciben lo que están experimentando.

Una causa muy común para dejar de laborar luego de pensionarse es la presión que se viene ejerciendo en las personas pensionadas para que abandonen su trabajo, pues, en Colombia el retiro forzoso para pensionados es un tema relevante que afecta a miles de trabajadores jubilados. Esta política es implementada principalmente en entidades públicas y privadas, ya que buscan renovar y rejuvenecer la fuerza laboral al obligar a sus empleados pensionados a retirarse de sus cargos (El tiempo, 2023).

Por otro lado, resulta conveniente aclarar que en Colombia a pesar de que ambos géneros estén en obligación de cumplir con los criterios establecidos para pensionarse se puede evidenciar que existe una diferencia notable en cuanto a la cantidad de dinero que recibe la mujer y la que recibe el hombre. El 52,6% de mujeres pensionadas reciben una mesada pensional promedio de \$1.565.922, en comparación, con el 47,4% de hombres que reciben de pensión 1.891.004 según el departamento administrativo nacional de estadística (Dane, 2021). Lo cual puede llegar a influir en cómo cada uno de ellos perciba el tener que dejar de laborar dado que, si el considerar pensionarse resulta desafiante para el adulto mayor el hecho de saber que la pensión será menor en algunos casos, puede llegar a contribuir en la creación de los diversos significados alrededor del tema y la orientación que estos tendrán.

Por otra parte, la pensión resulta ser favorecedora para el adulto mayor, si tomamos en cuenta que a esta edad tanto hombres y mujeres al retirarse en definitiva de laborar, tienden a optar por involucrarse en nuevos proyectos, realizar nuevas actividades o incluso ejecutar las mismas que siempre han hecho con la diferencia de que al estar pensionados es más probable que pueden hacerlo de forma más continúa, teniendo en cuenta que, las personas de 60 años o más son quienes dedican mayor cantidad de tiempo diario a actividades recreativas, culturales o religiosas: en enero-

abril de 2021 dedicaron en promedio 2 horas y 20 minutos, según lo establecido por el departamento administrativo nacional de estadística (Dane, 2021).

Esto en cierto punto permite que los adultos mayores puedan seguir con su vida de una forma más activa sin que la edad sea un impedimento, principalmente cuando este tipo de ocupaciones están pensadas y adaptadas para ellos, lo cual puede generar una sensación de tranquilidad teniendo en cuenta que, en 2019, Porvenir adelantó una investigación que demuestra que el 48% de los adultos mayores encuestados aseguraron querer seguir aprendiendo y no sentirse que los dejó el tren, por cuestiones propias de la edad (La República, 2023). A esto se le suma que en Colombia cada día se le da mucha más importancia a esta población dándole más relevancia y participación por medio de diferentes programas donde pueden participar y aportar de forma conjunta, pues, comparten ciertas características en común, principalmente el hecho de que todos están haciendo algo nuevo y diferente a lo que estaban acostumbrados. Dándose siempre y cuando la persona desee hacerlo, pues, en algunos casos pueden elegir seguir trabajando, lo cual puede interferir en otras actividades de gran importancia para su bienestar como lo es el tiempo dedicado a rutinas deportivas que se reduce a medida que se aumenta de edad: en el cuatrimestre enero-abril de 2021, las personas de 60 años o más destinaron en promedio 1 hora 8 minutos diarios a actividades físicas, siendo el menor tiempo en comparación con otros grupos de edad (Dane, 2021). De esta manera el cómo organiza o qué decide hacer con el tiempo libre el adulto mayor pensionado puede influir en la dirección que le den a su vida y en el significado que les dan a las cosas.

Actualmente Puerto Berrio, Antioquia cuenta con 46.883 habitantes para el año 2023 (Gobernación de Antioquia, 2023). En este, existe una población mayor considerable y visible no sólo por pertenecer a esta etapa o por ser partícipes de los diferentes proyectos, pues, el pueblo también cuenta con diferentes empresas pertenecientes a la cabecera municipal de las cuales

reciben su pensión y, por ende, hacen parte de grupos como lo es la Asociación de pensionados o jubilados del municipio de Puerto Berrio que con datos del Ministerio de Salud en 2009 contaban con 29 integrantes. Asimismo, varios de los pensionados del municipio participan de las propuestas del Centro Día para el adulto mayor, aunque, con claridad no existe un porcentaje de cuántos pensionados asisten a las diferentes actividades que se realizan se estima que lo hacen tomando en cuenta que, Puerto Berrio fortalece a la población de adultos mayores, a través de la secretaria de salud y de la administración municipal (Antioquia crítica, 2022).

1.2 Antecedentes

Se presentan cinco categorías que son: factores psicosociales, calidad de vida, afecciones psicológicas, postcarrera y adaptación. Es necesario plantear la revisión que se ha realizado de los fundamentos encontrados en los diferentes artículos de investigación y de revista utilizados que en total son treinta. Sin embargo, es de aclarar que en todo el proceso de búsqueda se encontraron aproximadamente sesenta y dos artículos relacionados con el tema que se está abordando, pero se decidió optar por aquellos que tenían una relación más directa con las categorías planteadas. Todo esto, mediante diferentes bases de datos como lo son Scielo, Redalyc, Dialnet, Google Académico y el repositorio digital de la Universidad de Antioquia por medio de las siguientes palabras claves: Adulto Mayor, factor psicosocial, vejez, pensión, pensionados, calidad de vida, adaptación, postcarrera, familia, trabajo puente.

1.2.1 Factores psicosociales

Los factores psicosociales son de gran relevancia, puesto que, por naturaleza somos seres que estamos en constante relación con el ambiente e individuos que nos rodean, pues, de estas relaciones depende en gran medida nuestro desarrollo físico, mental y social. “En la vejez la

participación en actividades socioculturales que propicien el intercambio de experiencias y relaciones interpersonales, actúa como herramienta para afrontar posibles dificultades derivadas del proceso de envejecimiento” (Magalhaes y Brito et al., 2022, p. 250). Lo primero si se toma en cuenta el hecho de que deben dejar de hacer múltiples actividades a las cuales estaban acostumbrados, en especial el tener que retirarse de trabajos en los que han invertido gran parte de su vida por afectaciones en su salud o en este caso el ser pensionados porque su edad así lo amerita y, surgen nuevas formas de percibirse, de relacionarse y deben crear diferentes rutinas a las que venían desarrollando. De esta forma, “la jubilación implica un cambio en las relaciones sociales del sujeto, dado que incluye la pérdida de roles laborales y a la vez, modificación de los roles familiares” (Fandiño, citado en Hermiday & Stefani, 2011, p. 104).

El hecho de que el adulto mayor esté expuesto a todo esto, le obliga de cierta forma a tener que reorganizar su vida para asumir la nueva etapa que atraviesa, lo cual, puede hacer por medio de los recursos psicológicos y sociales que como individuo tenga:

El factor externo que se podría decir tiene más influencia y que puede ayudar en gran manera a que los pensionados puedan ir adaptándose un poco más fácil es estar en continua interacción y compañía de otros que puedan entender la situación, pues, según Giraldo y Arango (2012) “Las redes de apoyo social cobran un valor significativo para las personas mayores en la medida en que pueden brindar la oportunidad de continuar participando activamente en tareas productivas durante la vejez” (p. 85). Otros autores como Chiesa y Sarchielli (2008) han apoyado y establecido que “El análisis de apoyo social está, por tanto, con frecuencia presente en el debate sobre la necesidad de reestructurar sus redes sociales que se debe al abandono de la actividad empresarial” (p. 359).

En algunos estudios realizados con grupos de adultos mayores como lo son los docentes que han laborado durante mucho tiempo se ha encontrado que las interacciones con los demás es algo que ven más cercano cuando están próximos a pensionarse, por lo cual, podría decirse que el área psicosocial del pensionado puede verse influida de mejor manera cuando la forma de pensar en la pensión es percibiéndose logrando y haciendo nuevas cosas. Al respecto Zuñiga et al., (2021) indican:

Los docentes proyectan la realización de todas sus actividades tanto sociales, viajes e inversión económica con la familia tanto nuclear como con los hijos y otros, “poder disfrutar más mi familia” la posibilidad de disponer del tiempo y la posibilidad de apoyarlos con recursos económicos les genera sensaciones de felicidad, júbilo y libertad (p.5)

1.2.2 Calidad de vida

Hablar de calidad de vida puede resultar fácil si tomamos en cuenta que esta recoge diferentes aspectos que deben estar relacionados entre sí para que esta pueda darse, como el buen estado físico, el estatus económico, las buenas relaciones sociales y el aspecto emocional o psicológico de la persona, entre otras. Sin embargo, contar con esta realmente puede resultar una tarea difícil, pues, todas son de gran importancia y el hecho de que en algunas ocasiones estas no se presenten a cabalidad pueden influir de forma negativa en diferentes áreas de vida; especialmente conforme la edad avanza y puede costar mucho más trabajo tenerla, pero sigue siendo igual de importante como lo es en el caso de los adultos mayores que se encuentran en una etapa donde la gran mayoría posee limitaciones físicas, de salud, económicas e incluso sociales, además, se encuentran pensionados o cercanos a pensionarse. Tal y como han encontrado varios autores en sus resultados en investigaciones realizadas en Colombia:

Los resultados de nuestro estudio confirman, en este sentido, que la 'calidad de vida' del adulto mayor es multidimensional, con componentes objetivos y subjetivos que comprenden: ingresos, estado de salud, autonomía, niveles de satisfacción personal, relaciones familiares, servicios sociales, participación social y oportunidad de toma de decisiones, entre otros (Giraldo y Arango 2012, p. 161).

El hecho de pensionarse para los adultos mayores y el qué piensan acerca de este suceso puede determinar el nivel de satisfacción que sientan con sus vidas, pues el dejar de trabajar puede asociarse tanto de formas positivas o negativas, como se ha encontrado en entrevistas realizadas por Rodríguez-Quesada (2022):

Las personas adultas mayores tienen posiciones ambivalentes sobre la jubilación: por un lado, algunas la visualizan como una recompensa por el trabajo realizado a lo largo de su vida, mientras que otras indican su inconformidad con el monto económico percibido de la pensión por vejez y lo relacionan con un aislamiento social, laboral y con un proceso de decadencia de salud física (p. 228).

Por otro lado, la posición que actualmente ocupa el adulto mayor en la sociedad puede influir directamente en la creación de nuevas formas de percibirse, pues, según Ozamiz et. al., (2019) el cómo se ve y se piensa a los adultos mayores ha ido cambiando en comparación de años anteriores, pues hoy en día se les percibe como personas que se enferman constantemente, dependen necesariamente de otros y conllevan muchos gastos. Sin embargo, esta percepción que se tiene es errónea, dado que no necesariamente los cambios experimentados en la vejez son determinantes para pensar al adulto mayor de esta forma "aunque a la larga la mayoría de las personas mayores experimentarán múltiples problemas de salud, la edad avanzada no implica dependencia" (Patiño,2005, p. 53). No obstante, en los últimos tiempos se ha venido

implementando lo que es la preparación para que quienes estén a punto de pensionarse puedan ir paulatinamente aceptando que pronto estarán sometidos a cambios que pueden aumentar o disminuir su bienestar, su calidad de vida y actividad física, sin olvidar que esta última no es del todo limitante teniendo en cuenta a Hermida et. al (2017) lo físico y lo psicológico en cierta medida funcionan independientemente, lo que permite que a pesar de que las afectaciones que se presenten físicamente sea posible abordar con los adultos mayores aspectos protectores y resilientes con el objetivo de que su forma de percibir su calidad de vida mejore.

Por lo anterior, es importante considerar que el hecho de que los adultos mayores empiecen a hacer y aprender nuevas cosas luego de recibir su pensión puede generar mejores expectativas en ellos como lo es seguir estudiando, es decir, asistir a centros de enseñanza o volver a las universidades donde pueden seguir desempeñándose por medio del estudio. “La motivación que aporta la asistencia a la universidad en estas edades no solo retrasa el envejecimiento, sino que aumenta la percepción positiva sobre la calidad de vida. Por tanto, la vejez puede ser un período de éxito” (Ozamiz et. al., 2019, p. 3).

1.2.3 Afecciones Psicológicas

Las afecciones psicológicas son trastornos mentales que impiden el buen desarrollo de la vida dificultando los pensamientos y las interacciones con el otro, los cuales son diferentes en cada persona y pueden ser duraderos en el tiempo o simplemente se pueden presentar episodios esporádicos. Estos pueden surgir por diferentes factores como lo son: atributos hereditarios, entornos familiares disfuncionales, consumo de sustancias psicoactivas e incluso por cambios importantes y repentinos en la vida como lo es en el caso del adulto mayor cuando este llega a su retiro laboral.

“La jubilación es entendida como la suspensión de las actividades laborales, con la condición de recibir una pensión que cubra las necesidades económicas” (Aymerich, et. al., 2010, p. 82). Esto para algunas personas tiende hacer un cambio radical que los empuja a modificar sus pensamientos y su estilo de vida completamente al tener que reformular nuevos conocimientos para así adaptarse a un nuevo estilo de vida siendo estos cambios difíciles y generadores de impactos psicológicos negativos para algunas personas que deben mitigarse para evitar el desarrollo de alguna alteración psicológica, como lo es su propia percepción o autoestima. La autoestima es un importante indicador de salud y bienestar, generalmente definida como un sentimiento que puede ser positivo o negativo, manifestando como resultado de la valoración sobre las características y potencialidades propias, lo que determina sentimientos de satisfacción o insatisfacción con la personalidad (Oliveira y Coelho, 2021, p. 5). Para esto teorías como la humanista ha planteado que se debe hacer lo siguiente:

Prestar especial atención a los factores internos de la personalidad, como sentimientos, valores y esperanzas, y se intenta ayudar a los individuos a propiciar su desarrollo a partir de las capacidades característicamente humanas, de selección, creatividad y autorrealización, destacando el potencial que existe para un crecimiento sano y positivo. (Mazadiego, et. al., 2011, p. 3)

En los trastornos psicológicos y como en la vida, cada persona percibe y le da un significado a lo que está experimentando en su propia realidad, de este modo se considera que “en la vejez intervienen variables motoras, cognitivas y emocionales, pero también existen diferencias psicológicas interindividuales, atribuibles a la edad y en relación al contexto que rodea al individuo”. (Hermida, et. al.2016 p. 2)

La autoestima y el cómo se ven es también un tema importante ya que algunos adultos mayores se suelen limitar a hacer y experimentar cambios nuevos por el simple hecho de ya no tener un cargo laboral activo, y eso conlleva una baja percepción de sí mismo, siendo definida por Cuello et. al., (2017) de la siguiente manera:

Es un importante indicador de salud y bienestar, generalmente definida como un sentimiento que puede ser positivo o negativo, manifestado como resultado de la valoración sobre las características y potencialidades propias, lo que determina sentimientos de satisfacción o insatisfacción con la personalidad. (p. 146)

El cambio no siempre se tomará de buena manera, y estos pueden ser riesgosos para la vida del adulto mayor jubilado, si no son bien acompañados desde una red de apoyo, o desde una sociedad que los involucre, puesto que para ellos es difícil “olvidar” ese perfil que los caracterizaba y los hacía parte de una comunidad, en este sentido Giraldo y Arango (2008):

la crisis social y cultural de los jubilados para denominar la incapacidad que ha tenido la sociedad para ofrecer un rol activo y útil a esas personas, a pesar de que la mayoría de los mismos goza de buena salud. (p. 95)

1.2.4 Postcarrera

Postcarrera es la finalización de una etapa y el reajuste de una nueva vida, en la cual el adulto mayor jubilado debe adaptarse a nuevos cambios, ser flexible con su entorno y pensamientos, romper rutinas y socializar, para que de ese modo sea más fácil el proceso de adaptación a la vida de jubilado, puesto que dejan de estar laboralmente activos, y con esto deben reestructurar una nueva perspectiva de lo que será su vida mediante diferentes alternativas como puede ser el ocio y el trabajo puente para que el adulto mayor continúe siendo activo en la sociedad.

Para algunas personas esto puede ser más complejo que para otras, pero se debe hacer un esfuerzo para tener una jubilación con beneficios, esto quiere decir que cuente con una red de apoyo social y no solo familiar con el fin de hacer más ameno el tiempo que le lleve al adulto mayor organizar su nueva vida de jubilado. Una de las posibilidades planteadas es la jubilación total donde se opta por las actividades de ocio y/o el trabajo voluntario (Meira et al, 2017, p. 32). Buscando así una autonomía propia ya sea por querer seguir ejerciendo y sentirse útil o por el simple hecho de tener la necesidad de trabajar para seguir manteniendo una calidad de vida.

El ocio se puede entender como el tener tiempo para el descanso y el disfrute personal que puede favorecer a que disminuyan los niveles de estrés y ansiedad como lo es en el caso de los adultos mayores cuando hacen otras actividades distintas a lo laboral, favoreciendo la reorganización de vida e inclusive la adquisición de hábitos más saludables, tomando en cuenta que “la jubilación se asoció con reducciones en las probabilidades de fumar, inactividad física, estar sentado excesivamente y tener patrones de sueño inadecuados”. (Oliveira y Coelho, 2021, p.11) Sin embargo, “en este contexto no resulta extraño afirmar la importancia del ocio, pero también que no todas las prácticas de ocio son igualmente beneficiosas para las personas” (Cuenca, 2009, p.14). Lo cual quiere decir que hay diferentes niveles de ocio que varían según las preferencias de cada adulto mayor y según las capacidades con las cuales cuente el jubilado para darse el permiso de disfrutar de un tiempo de descanso o de conocimiento, además, “se debe tener en cuenta las limitaciones (barreras) que pueden ser intrapersonales, interpersonales y estructurales” (Rodríguez, 2022, p.36). Una persona puede o no disfrutar de su jubilación por el hecho de tener inconvenientes a la hora de buscar actividades de descanso o de ocio, unas podrían ser las entradas económicas, problemas familiares e incluso hasta su mismo pensamiento, por esta

razón, se debe tener un acompañamiento y conocimiento de lo que se puede, quiere y se permite hacer como lo expone Rodríguez (2022):

Las buenas relaciones sociales, familiares y una estabilidad en concordancia con el factor económico y acceso a la información, puede facilitar el proceso de transición entre la etapa laboral y la jubilación, pues son personas que disponen de redes de apoyo y los medios económicos para la satisfacción de actividades de la vida diaria tanto básicas como avanzadas, lo cual les permite tener mayores herramientas para la práctica de un envejecimiento activo. (p. 23)

1.2.5 Adaptación

En el transcurso de su vida el ser humano pasa por varias etapas, cada una de ellas requiere una nueva versión de sí mismo, sobre todo que le permita adaptarse adecuadamente a lo que está viviendo en ese momento. En la etapa de pensión los adultos mayores deben adaptarse a los diferentes cambios que se le presentan, los cuales suelen ser difíciles, partiendo de que puede haber un sentimiento de recompensa por todos los años trabajados y, por otro lado, sentir que pierden una parte de sí mismos. Por lo tanto, un aspecto que puede influir en el proceso de adaptación en los jubilados según Magalhães y Brito (2022) es el hecho de haber tenido una carrera destacada o tener una formación académica, ya que cuanto más destacada sea su carrera en términos de la importancia que le atribuyen menor será el ajuste a las pérdidas derivadas de la jubilación, así que este proceso implica modificar varios ámbitos de su vida. De este modo autoras como Hermida et. al., (2016) plantean que la complejidad de esta etapa reside en cambiar hábitos que habían sostenido a lo largo de toda su vida laboral.

De este modo, es importante tener en cuenta que hay factores que pueden contribuir a que este proceso de transición de una etapa a otra sea más ameno y que así se tenga una actitud más

positiva frente a esta situación. Por un lado, Toledo y Silva (2017) señalan que se debe tener una redistribución del tiempo y que uso se le dará a este, también aprender a reconocer que desempeño tendrá en su hogar a partir de su pensión para que así no haya un desequilibrio en la organización y se pueda llegar a una comodidad psicológica. Un aspecto fundamental es realizar la planificación de la jubilación la cual puede empezar por reacomodar adecuadamente los gastos que se tendrán a partir de pensionarse, puesto que los ingresos disminuyen. Además, tener en cuenta otras actividades de ocio que se pueden implementar en el tiempo libre y que pueden ser de gran ayuda, como lo es el cine-debate, Aguilera et. al., (2017) argumentan que esta actividad puede brindar un espacio para el encuentro, reflexión y diálogo entre los adultos mayores por medio de los filmes.

Otros factores que pueden llegar a influir en el proceso de adaptación es la red de apoyo y el bienestar personal que posea el pensionado, entendiendo este último como un concepto globalizador que incluye tanto la satisfacción, la felicidad, la vida considerada como un todo, una moral alta, ajuste personal, buenas actitudes hacia la vida y competencia (Carmonacar, 2009). Sin embargo, es importante mencionar que el adaptarse no se da de forma lineal, por lo tanto, la comprensión de las ganancias y de las pérdidas resultantes de este proceso resulta esencial para crear estrategias que animen a los trabajadores a reconocer los aspectos positivos del cese del trabajo y minimizar las desventajas (Carmona, et. al., 2010). Entendiendo que según Andreu et. al, (2010) los individuos pueden tener diferentes tiempos adaptativos ante un cambio vital como es la jubilación.

1.3 Justificación

El presente trabajo nace a partir del deseo y curiosidad por parte de las estudiantes de conocer la vida del adulto mayor del municipio de Puerto Berrio, especialmente cuando se

encuentra en su etapa de pensión. Destacando la importancia de esta población para el municipio, puesto que, hoy en día los adultos mayores no son reconocidos como una parte activa de la sociedad en el sentido de que en muchos casos se considera que sus aportes pueden ser poco relevantes e incluso pueden llegar a ser excluidos por las generaciones menores. Tomando en cuenta “el desconocimiento y olvido de la sociedad moderna para con los ancianos, y como esto ha dado una brecha generacional que lleva a los jóvenes y viejos a orbitar en mundos separados” (García, como se citó en Iuliano, 2019, p. 87). Lo cual es muy común en el lugar donde nos encontramos y, resulta motivante para la investigación porque con esta se podría dar cuenta de todo lo que estas personas hacen cuando ya han terminado su vida laboral y así, hacer mucho más visible el cómo perciben u aprovechan su vida al tener mayor tiempo libre, es decir, al estar pensionados. Entendiendo que “en la actualidad se promueve el estar activo, ocupado y disfrutar del tiempo libre” (Iuliano, 2019, p. 85).

Todo esto pensando en poder desmitificar los supuestos mencionados anteriormente y lograr que se empiece a involucrar más a las personas pensionadas en los diferentes procesos o que se creen algunos nuevos que puedan ir en pro de ellos y a su nuevo estilo de vida de una forma más participativa e integrativa de manera que pueda ser relevante y muy diferente a la que se viene implementando, pues, según Lacub, (citado por Iuliano, 2019) “los nuevos mayores son capaces de hacer cosas que no se esperaban de ellos. El adulto mayor ya no es un sujeto a quien se debe cuidar sino un individuo capaz de ser autónomo y útil” (p. 81). Además, Villar, citado en, sostiene que estos continúan apoyando a sus familias y comunidades de forma significativa debido al cambio de intereses y motivaciones que presentan.

Por otro lado, es importante tener en cuenta que esta población ha sido poco abordada desde un nivel psicológico, pues, la salud mental del adulto mayor pensionado del pueblo ha sido de poco

interés tanto para la comunidad en general como para sus dirigentes, pues en la búsqueda y revisión de información se encontró escasa información y poco abordaje del tema en el municipio. El generar un espacio de escucha y análisis a las diferentes vivencias de estos por medio de la psicología puede ser beneficioso en cuanto a que se permite ampliar la mirada sobre los pensionados y el cómo han sobrellevado su vida en un paso tan significativo que afecta de una u otra manera su estado mental por los diferentes cambios cognitivos y emocionales a los que se enfrentan, además, de resaltar la importancia de la psicología para entender el proceso de adaptación a la etapa de pensión y el cómo se conciben los pensionados a partir del inicio de esta. Entendiendo que según Papalia et. al (2009) diferentes factores influyen como lo es el cómo se percibe el cambio de lo externo y de sí mismo, la comprensión del cambio y el paso del tiempo y el cómo se entiende lo que puede implicar el futuro en esta situación para que se logre dar una integración cognitiva de este suceso.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Conocer los significados que le dan a su vida los adultos mayores luego de pensionarse.

1.4.2 Objetivos específicos

- Describir las actividades cotidianas que desarrolla el adulto mayor pensionado y cómo significa estas.
- Describir las relaciones interpersonales que establece el adulto mayor pensionado en la actualidad.
- Examinar la concepción de vida de los adultos mayores antes y después de pensionarse.

2 Marco referencial

En la presente investigación nos basamos en diferentes postulados teóricos que se han planteado en psicología acerca del interaccionismo simbólico, el envejecimiento y el proceso de pensionarse.

2.1 El interaccionismo simbólico

Esta teoría expone que “el significado es un producto social, una creación que emana de y a través de las actividades definatorias de los individuos a medida que éstos interactúan (Blumer,1982, p. 4). El cómo se utilizan estos significados surge de un proceso de interpretación por parte del individuo, lo cual se puede entender a partir de las tres diferentes premisas planteadas por el autor en el siguiente orden:

El ser humano orienta sus actos hacia las cosas en función de lo que éstas significan para él. Al decir cosas nos referimos a todo aquello que una persona puede percibir en su mundo. La segunda premisa es que el significado de estas cosas se deriva de, o surge como consecuencia de la interacción social que cada cual mantiene con el prójimo. La tercera es que los significados se manipulan y modifican mediante un proceso interpretativo desarrollado por la persona al enfrentarse con las cosas que va hallando a su paso (Blumer, 1982, pp. 2-3)

La interacción entre unos con otros se encuentra permeada por lo que estos mismos piensen o realicen, teniendo en cuenta que lo que cada uno piense sobre el otro afecta e influye, sin embargo, esto dependerá de lo que se tome a consideración por parte de cada uno, pues, “las actividades de cada miembro se producen primordialmente en respuesta o en relación con las de los demás” (Blumer, 1982, p. 5).

De esta manera se entiende que la existencia de una sociedad o grupo de personas es un proceso en el cual los objetos se crean, se transforman, se afianzan y se dejan de lado a medida que aparecen símbolos que indican los cambios que el mundo de objetos de cada uno empieza a

tener, entendiendo que “los símbolos son objetos sociales, gestos, que implican un significado compartido, común, entre emisor y receptor” (Barbeta, 2015, p. 172). Según Blumer (1982) la persona puede cambiar la interpretación de los significados que tiene por medio de la elección, modificación y cambio del significado que tiene con respecto a algo cuando se encuentra en una nueva situación. Esto sucede alrededor de la vida de cualquier ser humano cuando obtiene nuevas experiencias e incluso cuando pasa de una etapa a otra como lo es por ejemplo en el caso específico del adulto mayor cuando debe retirarse de sus labores, pues, ha llegado la edad necesaria para pensionarse según el marco legal del país.

2.2 Envejecimiento

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable de la vida que trae consigo diferentes cambios físicos, psicológicos, sociales y económicos a medida que transcurre el tiempo y desde el punto de vista de la psicología propiamente del envejecer se ha intentado explicar que “este proceso no se produce de forma aislada sino, que se desarrolla dentro de un contexto social donde las creencias, valores, aptitudes y pensamientos influyen en el comportamiento y adaptación de los adultos mayores” (Tortosa, 2016, p. 95). Por esto cultural y socialmente se entiende que los significados que le dan las personas a envejecer pueden variar dependiendo del contexto en el que se encuentren inmersas.

Cada cultura intenta encontrar su propio significado de envejecimiento asumiendo como ciertas algunas concepciones basadas desde el imaginario social, lo que ha promovido interpretaciones erróneas y con esto un temor a envejecer. Como resultado de estas interpretaciones surgen los mitos y estereotipos negativos frente a lo que significa este proceso normal que hace parte del ciclo vital (Alvarado & Salazar, 2014, p. 57).

El vocablo “Agisme” define los comportamientos, actividades, prejuicios y prácticas de discriminación que adopta la sociedad en torno a una persona sólo en razón de su edad (Butler, como se citó en Tortosa, 2016, p.103). Lo cual influye de forma directa dada la estrecha y dependiente relación de la interacción con la creación de los pensamientos. Sin embargo, desde posiciones como la desvinculación psicológica mencionadas por Tortosa (2016) se plantea que los lazos que mantienen los mayores con lo que los rodea van disminuyendo a medida que su edad avanza, por lo que sugiere que hay un aumento en la preocupación por el sujeto mismo. Lo cual es contrario a lo que se ha encontrado en aspectos como el bienestar del adulto mayor que relaciona que su buena o mala calidad de vida puede estar en función de las personas con quienes se relaciona, es decir, sigue siendo de mayor importancia el relacionamiento con los otros y el continuar desempeñando diferentes actividades como lo es involucrarse y participar de manera activa en algún deporte, salir con amigos o familiares y lograr aprender cosas nuevas puede influir en el hecho de tener un buen envejecimiento y lograr acoplarse fácilmente a esta nueva etapa, lo que genera tener un mayor sentimiento de satisfacción o bienestar, precisando en esto Muñoz (2006) propone tres categorías que clasifican el estado de bienestar de una persona: el bienestar es más un atributo que un estado, la segunda tiene en cuenta los criterios individuales para definir la satisfacción vital, y la tercera categoría interpreta el bienestar del individuo en función de la predominancia de las expectativas afectivas negativas.

La teoría de la actividad sostiene que las personas mayores al igual que los adultos jóvenes tienen las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos, lo cual facilita el proceso de seguir en interacción con quienes ya mantenía relación o generar nuevas relaciones que a su vez facilitan la creación de nuevas concepciones acerca de su existencia.

2.3 Pensión

La percepción de la jubilación es única y el individuo la puede interiorizar como un evento, una crisis, un rol y también un proceso” (George Et. al citado por Tortosa, 2016, p. 112). Tomando en cuenta que el pensionarse trae consigo características propias y diferentes a las que está acostumbrado el adulto mayor que realiza el paso de una etapa a otra, siendo “la jubilación un símbolo social de transición a la vejez, constituyendo para el individuo y para la sociedad un signo de que algo importante ha cambiado” (Moragas, citado por Palacios & Marchesi, 1999, p. 607). De esta forma a nivel individual el pensionado debe interpretar lo que trae consigo este suceso y a su vez las definiciones que creará de este, pues, el adulto mayor se ve enfrentado a modificar el significado que anteriormente le ha dado a su vida, para adaptarlo en respuesta a los cambios que puede experimentar y que pueden llegar a ser positivos o negativos dependiendo de la significación que le dé al experimentar el cambio de rol que hay entre ser una persona activa laboralmente y tener que retirarse de las funciones que en muchos casos han implementado durante gran parte de la vida. Lo cual puede resultar nuevo e incluso muy confuso, puesto que, su mundo y los objetos con los que siempre estuvo relacionado se enfrenta a la inclusión de unos diferentes y novedosos, en comparación con los que el adulto mayor está acostumbrado “el individuo tiene que enfrentar las situaciones en las que se ve obligado a actuar, averiguando el significado de los actos ajenos y planteando su propia línea de acción conforme a la interpretación efectuada” (Blumer, 1982, p. 11).

El poder laborar contribuye en diversos aspectos de vida del individuo por el rol activo que desempeña y que debe dejar de lado en este punto. “El trabajo define la etapa de madurez de una persona, siendo un factor que, además de organizar nuestra actividad, nos ayuda a formar nuestro auto concepto, pues, da significado a lo que somos para nosotros mismos y para los

demás” (Palacios Et. al, 1969, p. 603). Entendiendo que en la formación de estos significados influye tanto el pensionado como quienes lo rodean, pues, la interacción de estos es lo que va determinar cómo empiezan a significar su vida luego de obtener la pensión.

Otro factor que incide de forma favorable en la adaptación del individuo durante su jubilación es la valoración que el jubilado hace del trabajo que desempeñaba antes de llegar a ese periodo. Muchos estudios indican que cuando el trabajo realizado representa una parte importante del mundo vital del individuo y además le confiere un elevado prestigio, la persona puede tener dificultades de adaptación (Tortosa, 2016, pp. 114-115).

El significado que los adultos mayores pensionados le logren dar a su vida después de pensionarse, pueden influir en la aparición de sentimientos relacionados con la soledad, aunque no se tiene establecida una situación específica, según Tortosa (2016) algunas variables como el estado civil, edad, sexo, recursos económicos, nivel educativo, relaciones con el entorno y las habilidades sociales que tenga la persona puede influir a que este sentimiento se haga presente.

Es importante tener en cuenta el hecho de que estas variables no están determinadas por el estilo de vida que tenga el adulto mayor en ese momento, sino que son hábitos y gustos que se logran desarrollar en el transcurso de su vida y que a su vez son quienes pueden influir para la construcción de lo que son en ese momento de su vida. “Esto tiene que ver con el proceso de dar sentido a algo y se logra al relacionar ese algo con otras cosas ya conocidas, además el cambio de significado requiere una función de reencuadre o reenmarque definido como un proceso mediante el cual algo se reubica y se relaciona con cosas diferentes” (Ballesteros, 2005, p. 233).

Esto último es de importante consideración si se tiene en cuenta el hecho de que no todos los pensionados pueden generar los mismo significados de su vida, pues, lo que empiecen a creer

y a realizar va depender de los que tenían establecidos anteriormente y de esta forma guiarán sus actos por lo que el pensionado deberá dar sentido a esta nueva etapa apoyándose en estos, como lo sostienen postulados realizados por autores como Atchley (1971) perteneciente a la teoría de la continuidad que han resaltado la importancia de proteger y mantener las estructuras internas y externas pasadas para crear nuevas estrategias que puedan favorecer el transitar al proceso de pensión.

3 Metodología

3.1 Enfoque cualitativo

La presente investigación se desarrolló a partir del enfoque cualitativo, puesto que, es la que mejor se adaptó a la temática y población elegida, tomando en cuenta que según las búsquedas realizadas anteriormente en este contexto existe poco material bibliográfico sobre investigaciones a nivel individual sobre el adulto mayor y el significado que dan a sus vidas en la etapa de pensión, por lo que se podrá conocer más acerca de esto. Partiendo de que "Los métodos cualitativos pueden usarse para explorar áreas sustantivas sobre las cuales se conoce poco o mucho, pero se busca obtener un conocimiento nuevo" (Stern, como se citó en Strauss y Corbin, 2012).

De esta manera, se pudo cumplir con el propósito investigativo de explorar y generar nuevo conocimiento acerca de lo que el adulto mayor piensa alrededor de la nueva etapa que atraviesa otorgándole especial importancia a lo que el adulto mayor de manera individual y cotidianamente vive, lo cual influye en la creación de los significados que le dan a su vida y cómo a partir de estos ha sido su experiencia e interpretación de la misma. Como lo ha postulado Galeano (2004):

Los estudios cualitativos ponen especial énfasis en la valoración de lo subjetivo y lo vivencial, y en la interacción entre sujetos de investigación; privilegian lo local, lo cotidiano y lo cultural para comprender la lógica y el significado que tienen los procesos sociales para los propios actores que son quienes viven y producen la realidad sociocultural (p. 23).

3.2 Diseño narrativo

El abordaje que se hizo con los adultos mayores está referido a conocer los significados que tiene el adulto mayor y de cómo estos influyen en lo que estos piensan y en las diferentes experiencias que atraviesan a nivel individual por lo que nadie mejor que ellos para narrar cómo ha sido este proceso, por lo tanto se hizo uso de los diseños narrativos que como su nombre lo

indica se centra y confiere importancia a las narrativas de las personas, es decir de lo que estas tiene por decir al respecto de algo. "Su especificidad radica en que nos proporciona la historia individual del sujeto, del grupo u organización social, las apreciaciones personales sobre los hechos que han vivido; en definitiva, nos ofrece su vida vivida" (Galeano, 2004, p. 111).

Se tomaron como pasos a seguir los expuestos por Hernández Sampieri et al. (2009) de esta manera: Se tuvieron en cuenta las narraciones de las experiencias de los pensionados. Específicamente se recolectó información en aspectos de vida de los pensionados con respecto a cómo fueron sus experiencias trabajando, las dificultades que presentaron, los retos enfrentados, entre otras de tal manera que se pueda entender todo el proceso de estos para llegar a lo que hoy en día viven y significan al ser pensionados. Por último, se hará una historia en general que contenga las narraciones de los cinco participantes.

3.3 Participantes y muestreo

La muestra contó con cinco participantes adultos mayores de género femenino y masculino que aportaron información a profundidad a cerca de los temas explorados y que cumplieron con los siguientes criterios establecidos: Estar pensionado legalmente por alguna empresa, ser residente del municipio de Puerto Berrio, haber dejado de laborar a partir de empezar a recibir el beneficio económico, recibir la pensión por cumplimiento de la edad establecida en la normatividad colombiana y no padecer alguna enfermedad que influya en el deterioro cognitivo y en la capacidad de comunicarse como, por ejemplo: Alzheimer o afasia.

Para esto se tuvieron en cuenta dos tipos de muestra las cuales son: muestra en cadena o redes ("bola de nieve") y muestra de participantes voluntarios. La primera tomando en cuenta que en el momento inicial estaban definidos tres participantes que ayudaron en la inclusión de nuevos

adultos mayores. Morgan, como se citó en Hernández Sampieri et al. (2014) señala que esto permite la ampliación de datos e información. La segunda también se puede llamar autoseleccionada, es decir, ellos mismos respondieron a la invitación, la cual se realizaron mediante los siguientes pasos:

-Se acudió principalmente a sitios donde previamente se conocía frecuentaban y realizaban actividades, como lo es el centro Día. Se solicitó el permiso necesario para hacer la invitación cuando estos se encuentren reunidos y se les contó acerca del objetivo de la investigación para que estén informados con el fin de que tengan claro lo que se pretende.

-Se contó con la ayuda de conocidos para identificar adultos mayores que fueran pensionados pertenecientes a sus amistades o al núcleo familiar como, por ejemplo: padres, abuelos o tíos.

3.4 Técnicas de recolección de información

Durante el proceso de recolección de información para la investigación se hizo uso de la entrevista cualitativa, pues, con esta pudimos obtener los diferentes datos de forma más dinámica en el sentido de que se pudo dar como una conversación en la cual los participantes pudieron sentirse tranquilos y cómodos respondiendo, lo cual fue importante para la continuidad y disposición de ellos en los diferentes encuentros. Hernández Sampieri et al. (2009) menciona que esta se da de forma más íntima y con mayor flexibilidad entre quien investiga y quien participa mediante el intercambio de información. " En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema" (Janesick, como se citó en Hernández Sampieri et al., 2009, p. 403).

Se utilizó la entrevista abierta y la semiestructurada. La primera se realizó de forma inicial para hacer de los primeros encuentros mucho más dinámicos en sentido de que se tuvo más flexibilidad a la hora de abordar diferentes temas y a su vez el integrante también pudo tener la libertad de abordarlos. El segundo tipo de entrevista se utilizará a medida que transcurrió el tiempo y se hizo pertinente utilizarla como guía para elaborar y orientar las preguntas hacia las diferentes categorías que se han planteado en puntos anteriores sin dejar de lado el hecho de que en el transcurso de esta "el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados". (Hernández Sampieri et al, 2009, p. 597)

Guía de entrevista

Presentación inicial: buen día...

Somos (nos presentamos) y estudiamos psicología en la en la universidad de Antioquia, y estamos realizando una investigación sobre que significados le dan a la vida los adultos mayores del municipio de puerto Berrio luego de pensionarse (se le explica que queremos decir con "significados" de forma fácil y detallada).

De antemano queremos agradecer que aceptara ser parte de esta investigación. Puede contar con que lo dicho en esta entrevista será confidencial y netamente académico. Bueno, ¿dicho esto usted tiene alguna pregunta o sugerencia que debamos saber antes de comenzar la entrevista?

- ¿Está de acuerdo si comenzamos con las preguntas?

Con el fin de conocer un poco más de usted comenzaremos con preguntas más generales;

- ¿Cuál es su nombre?

- ¿Cuántos años tiene?
- ¿Dónde vive?
- ¿Con quién vive?

Ahora si entrando más a detalle sobre el tema de la jubilación nos podría decir;

- ¿Hace cuánto entro a la jubilación?

y cuénteme...

- ¿De qué empresa se pensiono y que cargo tenía en ella?
- ¿Disfrutaba usted de su trabajo? (Hablar un poco, de cómo era su rutina, horarios y demás...)
- ¿Y ahora señor(a) (nombre del participante) usted está jubilado(a) tiene otros trabajos o hace alguna actividad relacionada con su trabajo pasado o simplemente se dedicó a descansar?
- Cuénteme entonces si hace actividades físicas y si asiste algún grupo deportivo ... ¿disfruta usted de esas actividades? ¿Qué otra cosa hace o le gustaría hacer en sus tiempos libres?
- ¿Tenía conocimiento de estos grupos?
- ¿Y usted como se enteró de esas actividades?
- ¿Tiene buena relación con las personas que asisten a esas actividades?

Hablemos un poco de cómo es la relación con las personas que van a esas actividades

- Que piensa su familia de que participe de esas actividades y que piensa usted al participar en ellas (la pregunta cambiara si menciona que también trabaja)

- Hablemos de cómo usted se percibe o se veía cuando trabajaba

Cuénteme cómo se ve ahora que quizá tiene más tiempo libre

Muchas gracias por la participación, recuerde que esta entrevista tiene como fin ser parte de una investigación.

A la final se le preguntó al participante si tiene dudas u algún dato relevante que quiera compartir y se le agradeció por su participación.

3.5 Procedimiento para obtener los datos

Luego de tener definidos los participantes se les pidió datos importantes como dirección, número de celular, correo y adicionalmente un contacto de confianza con el cual se pueda tener comunicación en caso de ser necesaria. Se les contactó por los medios mencionados para que por mutuo acuerdo se establezca el lugar, fecha y hora pertinentes para la primera reunión que permita definir los horarios de los demás encuentros.

En el primer encuentro se les expuso de forma más detallada el propósito de la investigación, el papel que desempeñarían en la construcción del estudio, se les mencionó que la información que proporcionaron en las entrevistas es específicamente de uso académico y se terminaron de concretar los horarios para realizar la entrevista.

En la segunda reunión se procedió con la firma del consentimiento informado y seguidamente con la aplicación de las entrevistas que tuvieron una duración de aproximadamente una hora y treinta minutos de forma individual.

3.6 Plan de análisis

Para analizar las entrevistas, se utilizó el programa Atlas ti el cual es una herramienta de análisis cualitativo que permite el análisis de los datos de manera organizada y sistemática. Cada una de las entrevistas fue transcrita a Word para visualizar de forma más detallada la información dada por los participantes, donde se tuvo en consideración elementos como concepción de pensión, expectativas de pensión, actividades post laborales, apoyo familiar, proceso de adaptación, relaciones interpersonales, condiciones laborales y trabajos puente. Además, se realizaron comparativas teóricas de la información de las entrevistas para sustentas y apoyar lo encontrado en el proceso de investigación.

También se hizo uso de la inteligencia artificial ChatGPT para la organización y redacción de la información de una forma más estructurada, pues permitió abordar ciertos aspectos de forma más amplia.

3.7 Criterios éticos

Para esta investigación se tuvieron en cuenta los diferentes criterios éticos que se plantean como necesarios en el manual deontológico y bioético y la ley 1090 por la cual se reglamenta el ejercicio de la psicología en Colombia.

Entendiendo la responsabilidad que se tiene como investigador se tuvo en cuenta en primera medida la importancia de mantener el bienestar del usuario que en la ley 1090 alude a que se debe respetar y proteger la integridad de las personas con las cuales se trabaja mediante la información a los participantes del objetivo de la investigación y de la libertad de participación que tienen teniendo en cuenta uno de los principios universales como lo es la autonomía que le permite al

usuario aceptar o rechazar ser participe. Por lo anterior, se asegurará que los siguientes criterios estén presentes durante el proceso investigativo enunciados de forma escrita y verbalizada.

-Confidencialidad: atendiendo a la obligación de resguardar la información y conociendo las excepciones establecidas en la ley 1090 para revelar algún tipo de información, se le informó al participante desde el inicio de la investigación que los datos proporcionados no serán revelados sin su consentimiento, a no ser que se presente alguna excepción que ponga en riesgo su bienestar o el de otra persona.

-Consentimiento informado: se le informó al usuario todo lo relacionado con la investigación de forma detallada de tal manera que todas las partes estén de acuerdo con las actividades e información a recolectar y se procedió a firmar el consentimiento como constancia de que el participante nos ha entendido y autorizado para el manejo de información que se recolecte por medio de grabaciones u otros medios.

El psicólogo debe respetar las diferencias de cultura, género, etnia, orientación sexual, edad, ideología, etc. No impondrá sus propias ideas a las personas o grupos con los cuales trabaja y evitará imponer directa o indirectamente sus sistemas de valor en los otros individuos o colectividades (Ley 1090, 2006). Esto último en aras de promover la rigurosidad de la investigación evitando sesgos en la información.

3.8. Criterios de rigor o validez

En la investigación cualitativa se presentan diferentes criterios que permiten dar a la investigación cualitativa el rigor necesario para que sea fiable, pero principalmente se tomó en cuenta la credibilidad o máxima validez dado que es el criterio que mejor se adapta al tipo de estudio elegido, teniendo en cuenta que “El investigador ha captado el significado completo y

profundo de las experiencias de los participantes, particularmente de aquellas vinculadas con el planteamiento del problema” (Saumure y Given, como se citó en Hernández Sampieri et al. 2014, p. 453). Asimismo, respecto a esto Hernández Sampieri et al. (2014) refiere que existen ciertas distorsiones acerca de los participantes, el contexto que pueden minimizar la credibilidad del estudio por presencia de información sesgada u omitida acerca de los hechos.

Se procuró cumplir a cabalidad las recomendaciones realizadas por los diferentes autores mencionados en Hernández Sampieri et al. (2014) como lo es darle la misma relevancia a todos los participantes y a los datos que sean contrarios a los que pensamos y principalmente evitar que nuestros pensamientos influyan en la forma de interpretar los datos proporcionados por los participantes entendiendo que ellos pueden influir en nosotros y nosotros en ellos. Además, Burns et. al, como se citó en Hernández Sampieri et al. (2014) plantea que la credibilidad se puede lograr teniendo diferentes puntos en cuenta, sin embargo, la triangulación será el criterio en que le da la garantía a nuestra investigación específicamente la que reúne la corroboración de las diferentes de teorías y disciplinas que utilizaremos y bajo las cuales analizaremos los datos, fundamentando así que el proceso cuente con postulados que ya se han trabajado y permiten entender en gran medida lo que abordaremos.

Por último, se utilizaron las fuentes múltiples convergentes e independientes para comparar la información dada en las historiales orales contadas en las entrevistas, Galeano (2004) ha indicado que en la historia oral también es pertinente recurrir a otras fuentes que avalen la información de forma escrita, monumental o audiovisual. La triangulación y contrastación de técnicas también permitirá que en el proceso de entrevista se le dé más veracidad utilizando otra herramienta que permita complementarla como lo es la observación participante (Galeano, 2004).

4 Hallazgos

El proceso de jubilación representa un cambio significativo en la vida de los adultos mayores, ya que implica la transición de una rutina laboral a un nuevo estilo de vida, donde el tiempo y las actividades diarias adquieren un nuevo significado. En este apartado se describen diferentes objetivos que permiten comprender cómo los adultos mayores significan su vida después de pensionarse, los cuales son: Actividades cotidianas: proceso de adaptación, actividades post laborales y trabajos puente; intercambio social: relaciones interpersonales y apoyo familiar; transición a la pensión: concepción de pensión, condiciones laborales, dificultades del proceso de adaptación, expectativas de pensión, percepción de sí mismo, reacciones emocionales y trayectoria laboral.

4.1. Actividades cotidianas del adulto mayor pensionado

La jubilación representa un cambio significativo, en el que se transita de una vida laboral activa a una más flexible, sin las exigencias diarias del trabajo. Durante este proceso, los adultos mayores se enfrentan al reto de adaptarse a nuevas rutinas y roles, lo que puede generar sentimientos encontrados. Por un lado, está la oportunidad de disfrutar de mayor libertad, mientras que, por otro, surgen desafíos emocionales y prácticos, como la necesidad de encontrar nuevos propósitos que den sentido a su vida diaria. Así, la forma en que cada individuo enfrenta esta transición dependerá de factores como el apoyo social, la preparación anticipada y la posibilidad de participar en actividades que mantengan su bienestar físico y emocional.

En este sentido, es fundamental dar cuenta cómo los adultos mayores reinterpretan su vida tras la jubilación y las diferentes estrategias que emplean para adaptarse a esta nueva realidad. Las actividades post laborales de ocio, religiosas, deportivas, laborales, lúdicas o de conocimiento

juegan un papel crucial en este proceso de adaptación, permitiendo a los jubilados mantenerse física, mental y socialmente activos. La libertad de elección en las actividades, como pasatiempos, ejercicios o viajes, permite a los individuos organizar su tiempo de acuerdo con sus propios intereses y necesidades, reforzando su bienestar general. Además, los trabajos puente, al ofrecer una fuente de ingreso, permiten a los jubilados sentirse productivos y mantener vínculos con su entorno laboral, lo que ayuda a mitigar los posibles sentimientos de aislamiento y fomentan una sensación de pertenencia y comunidad.

4.1.1 Proceso de adaptación

El proceso de adaptación a la pensión en los adultos mayores es una etapa crucial que marca el cambio de una vida laboral activa a una fase de retiro. Este ajuste implica no solo una transformación en la rutina diaria y en la estructura del tiempo, sino también en el bienestar emocional y social del individuo. La jubilación puede traer consigo una mezcla de expectativas y desafíos, incluyendo la necesidad de redefinir el sentido del propósito y encontrar nuevas formas de ocupación. A menudo, este proceso está acompañado por un período de adaptación que puede ser facilitado por una preparación adecuada, el apoyo de redes sociales y la implementación de nuevas actividades que permitan a los jubilados mantener una calidad de vida satisfactoria en esta nueva etapa de su vida.

La transición hacia la jubilación y la adaptación a una nueva rutina representa un proceso significativo para muchos adultos mayores. Francisco Ruiz, por ejemplo, describe cómo su experiencia de jubilación incluye un proceso de adaptación estructurado y una preparación anticipada. Al ser notificado con meses de antelación, Francisco pudo planificar y ajustar su rutina a este nuevo estado, integrándolo como una etapa compartida con sus compañeros. Este enfoque planificado sugiere que la preparación previa es clave para una transición más fluida, permitiendo

a los individuos ajustar sus expectativas y establecer una nueva rutina en un contexto diferente al laboral.

Sin embargo, no todos los adultos mayores encuentran la adaptación a la jubilación una etapa fácil de transitar. Marta Lucía, menciona los desafíos emocionales y prácticos que pueden surgir durante esta transición. A pesar de sentirse desmotivada y experimentar cierta resistencia al cambio, Marta recibe apoyo de su entorno, que la anima a mantenerse activa y a no abandonar sus actividades. Esta dinámica resalta cómo el entorno social y el sentido de propósito juegan un papel crucial en la adaptación, ayudando a los individuos a superar el desánimo y a encontrar nuevos motivadores en esta fase de su vida.

El apoyo psicológico y la preparación también son aspectos fundamentales para una transición exitosa, como se observa en el testimonio de Marianela. Su experiencia refleja cómo las intervenciones previas a la jubilación, como las asesorías psicológicas ofrecidas por la caja de compensación familiar, pueden ser de gran ayuda. Marianela, tras recibir orientación profesional y tiempo para tomar conciencia del cambio, encontró la transición menos dura y pudo ajustarse a su nueva realidad con mayor facilidad. Esto demuestra que una preparación adecuada y un apoyo profesional pueden facilitar significativamente el ajuste a la jubilación, haciendo que la experiencia sea más manejable y menos estresante.

4.1.2 Actividades post laborales

Las actividades post laborales juegan un papel crucial en la vida de los adultos mayores tras su jubilación, permiten beneficios significativos tanto para su bienestar físico como mental. La participación en actividades físicas, como caminar o trotar, contribuye a mantener la salud cardiovascular y la movilidad, lo que es fundamental para prevenir enfermedades y mantener una

calidad de vida óptima. Además, el involucrarse en pasatiempos como la lectura, las manualidades o el estudio de nuevas disciplinas fomenta la estimulación cognitiva y emocional. Estas actividades ayudan a reducir el riesgo de deterioro cognitivo y proporcionan una sensación de realización. La libertad de elegir cómo pasar el tiempo sin las restricciones de un horario laboral permite a los adultos mayores adaptar sus rutinas a sus intereses y necesidades, promoviendo un estilo de vida activo y gratificante.

Por otro lado, las actividades post laborales también fortalecen las conexiones sociales y familiares, fundamentales para el bienestar emocional de los adultos mayores. Participar en grupos sociales, asistir a eventos familiares o simplemente mantener el contacto regular con amigos y seres queridos proporciona apoyo emocional y combate la soledad, que es una preocupación común en esta etapa de la vida. Estos vínculos sociales no solo enriquecen la vida diaria, sino que también ofrecen oportunidades para compartir experiencias y aprender de los demás, creando un sentido de comunidad y pertenencia. En conjunto, la combinación de actividades físicas, mentales y sociales en la jubilación contribuye a una vida más equilibrada, satisfactoria y saludable, subrayando la importancia de mantener un estilo de vida activo y conectado.

Emiliano Padilla, uno de los participantes nos describe sus días post-jubilación con una mezcla de rutina y flexibilidad. Se levanta temprano para trotar, una actividad que encuentra revitalizante, y luego, tras un desayuno a las 7:30 a.m., dedica su tiempo a tareas domésticas y mandados. La falta de una estructura rígida en su día a día le permite elegir actividades según su estado de ánimo y necesidades, ya sea barrer, hacer mandados o simplemente buscar maneras de pasar el tiempo. En este caso la flexibilidad de su tiempo, le permite elegir, y adaptarse a los cambios que vayan ocurriendo en su día. Por otra parte, para Emiliano, la actividad social es importante, aunque no siempre sigue el esquema tradicional de los grupos de tercera edad para relacionarse con los otros,

pues según él las actividades que se desarrollan no son de su interés al percibir las como insuficientes. A menudo, después de su rutina matutina, busca socializar con amigos o familiares, como cuando sale a hacer alguna diligencia y aprovecha para encontrarse con estos. Esta búsqueda de interacción resalta un aspecto crucial de su vida post-laboral: la necesidad de mantener conexiones sociales y actividades que le proporcionen satisfacción personal.

Por otro lado, Francisco Ruiz, ha encontrado en su jubilación una oportunidad para explorar nuevos intereses y pasatiempos. Tras dejar su trabajo, se involucró en una organización con un enfoque en valores y enseñanza. Esta experiencia le permitió descubrir un mundo nuevo de conocimiento que le había sido desconocido durante sus años laborales, lo que le proporcionó una satisfacción intelectual y personal. Además, su participación en clubes de lectura y en grupos de estudio de astronomía le ha ofrecido a él no solo conocimiento, sino también acompañamiento y apoyo. Así mismo Francisco nos habla un poco de lo importante que es el tiempo libre, y de la poca preocupación que tiene por los tiempos, ya que son manejados por él mismo y los puede invertir en caminatas y reuniones con amigos sin las restricciones de un horario de trabajo. Estos momentos no solo le permiten mantenerse activo, sino también fortalecer sus lazos sociales.

Otra participante que cuenta su experiencia con esto de las actividades post-laborales es Marta Lucía Castrillón A, la cual nos habla de los viajes cortos y actividades sociales, ella ha encontrado en estos una forma de mantener su vida activa, pues los viajes le brindan la oportunidad de explorar nuevos lugares y mantener una vida social dinámica. También es participe activamente en un grupo de manualidades para adultos mayores, donde crea diversos artículos como cojines y fundas de almohada. Esta actividad no solo le proporciona una forma creativa de pasar el tiempo, sino que también le permite socializar con otras personas de su edad, creando un sentido de comunidad y pertenencia. Un aspecto que resulta ser importante en algunos adultos mayores es el religioso y

espiritual, el asistir a misa casi todos los días y participar en el rosario forman parte de la rutina diaria de Marta, proporcionándole un sentido de paz y estructura a su vida, mientras, se enfoca en sus responsabilidades familiares como dedicar tiempo a la cocina y al cuidado de ellos, mostrando cómo su vida post-jubilación está marcada por un equilibrio entre sus intereses personales y sus compromisos familiares.

Marianela, otra participante, ha adaptado su vida post-laboral para incluir actividades al aire libre, como paseos y viajes a diferentes localidades. Su interés en viajar y conocer nuevos lugares, combinado con su afición por la jardinería, muestra cómo está explorando formas de disfrutar su tiempo libre en contacto con la naturaleza y en compañía de amigos. La actitud de Marianela hacia su tiempo libre refleja un equilibrio entre la dedicación a sus pasatiempos y el cuidado de su hogar. Aunque inicialmente optó por enfocar su tiempo en actividades de compromiso como lo es arreglar su casa, también planea aprovechar su tiempo libre para compartir con familiares y disfrutar de actividades recreativas, como caminatas y visitas a amigos. Esta combinación de responsabilidades y ocio destaca la flexibilidad que ha encontrado en su nueva etapa de vida.

4.1.3 Trabajos puente

Los participantes reflejan una notable diversidad en términos de tareas y objetivos personales. Francisco, quien en su trayectoria ha ocupado diversos cargos, nos muestra un perfil de trabajo puente que va más relacionado con el empleo ocasional como lo es realizar diferentes ornamentos para la decoración de interiores que le permiten generar ingresos extras y aprovechar su tiempo libre.

Por otro lado, Marta Lucía Castrillón Agudelo tiene una idea distinta de los trabajos puente, donde la temporalidad y la flexibilidad son clave. Después de dejar su empleo anterior, Marta se

dedica a una actividad que abre en las tardes y donde su tiempo de contacto con los clientes es limitado. Esta situación resalta cómo los trabajos puente pueden ofrecer una forma de ingreso complementario, adaptándose a los horarios disponibles, lo cual le permite mantener ingresos mientras se ocupa de otras responsabilidades o intereses.

A través de estas experiencias, se puede observar que los trabajos puente cumplen diferentes funciones según el contexto y las necesidades individuales. Mientras que, para Francisco, estos trabajos representan una extensión de su carrera y una forma de seguir influyendo en su área profesional, para Marta, se manifiestan como una solución flexible y pragmática para complementar sus ingresos. Ambas perspectivas subrayan la importancia de estos trabajos como herramientas de adaptación económica y profesional, reflejando una amplia gama de posibilidades según las circunstancias personales y profesionales. Sin dejar de lado que beneficia su bienestar psicológico al ofrecerles un espacio para la participación activa y el desarrollo de relaciones sociales significativas. Al involucrarse en actividades laborales, los adultos mayores experimentan un aumento en su autoestima y sentido de propósito, lo que les ayuda a combatir la sensación de soledad y aislamiento. Además, estos trabajos les permiten mantenerse mentalmente activos y estimular su creatividad, lo que contribuye a una mejor salud cognitiva. En conjunto, estas experiencias promueven una actitud positiva hacia la vida, mejorando su bienestar emocional y favoreciendo una mayor satisfacción personal.

Hasta ahora hemos dado cuenta de las voces de los participantes, sin embargo, es importante abordar a quienes han estudiado estos fenómenos en términos conceptuales.

La jubilación es un momento crucial en la vida de una persona, especialmente para los adultos mayores. En este contexto, las actividades post laborales emergen como un factor vital para

mantener la calidad de vida. Esto significa que aquellos que han estado involucrados en actividades laborales significativas a menudo buscan maneras de continuar su compromiso con el trabajo y la comunidad para mantener su sentido de identidad y propósito después de la jubilación. En algunos casos, por ejemplo, se ha encontrado que algunos adultos mayores pasan su tiempo libre en grupos que les permiten generar nuevos conocimientos o habilidades que van desde espacios de expresión más artística o social comunitaria, hasta otros que son más académicos, esto dependiendo de los intereses de cada uno ellos. Tomando en cuenta lo propuesto por Lemon et. al, (1972) como se citó en Acosta y González (2010) respecto a lo favorecedor que resulta realizar actividades sociales y de ocio según su preferencia, ya sea con sus familiares, educativas o físicas.

El proceso de adaptación a la vida post laboral varía significativamente entre los individuos, dado que sus experiencias antes de pensionarse y durante el proceso son diferentes por las diversas condiciones que se pueden presentar para cada pensionado y el qué tan cómodas le resultan. La falta de estas actividades puede llevar a sentimientos de vacío y desmotivación. Por el contrario, aquellos que se involucran en actividades recreativas o educativas tienden a experimentar un bienestar mayor y una mejor calidad de vida, lo que resalta la importancia de encontrar nuevas formas de conexión social, como lo afirma Acosta et. al, (2010) al mencionar que además de beneficiar aspectos como su calidad de vida al realizar ocupaciones se aumentan las emociones positivas en su vida o bien pueden reducir las emociones negativas que presenten.

Si bien lo anterior es de suma importancia, también es de considerar que cada adulto mayor percibe de forma diferente esta etapa y las oportunidades que encuentra en su entorno para vivirla, pues, cada uno se hace una opinión diferente sobre la utilidad que tiene cada una de estas para adaptarse. “La adaptación del rol de persona trabajadora al de jubilada implica cambios en las

fortalezas y recursos personales, por lo cual las personas deben recurrir a diversos factores internos y externos para lograr una mejor adaptación” (Cruz, 2011, citado por Acosta et al, 2015, p.317).

Por otro lado, es importante reflexionar sobre el impacto que tienen los trabajos puente para las personas mayores que siempre han sido activas laboralmente, al respecto podemos encontrar puntos de vista como este:

El trabajo puente se configura como propuesta para la adaptación y transición en la jubilación, como “actividad significativa, fuente de valor y sentido en la vida, tanto a nivel económico como psicosocial, que le brinda la posibilidad de reconfigurar sus identidades y mantener las relaciones sociales a los que estaba acostumbrados”. (Londoño-Moreno y Díaz-Bambula, 2019, como se cita en Londoño et al, 2023, p. 580).

Además, no solo les ofrece una fuente económica, sino que también les proporciona un propósito y un sentido en su día a día, aspectos esenciales para su salud mental y emocional. De esta forma, el trabajo puente no solo facilita la transición hacia la jubilación, sino que también contribuye a la preservación de las relaciones sociales, evitando el aislamiento que muchas veces acompaña el retiro definitivo del mercado laboral. En definitiva, esta modalidad de empleo se configura como un espacio intermedio que favorece el equilibrio entre el descanso y la continuidad en una vida laboral adaptada.

4.2 Intercambio social del adulto mayor pensionado

La vida post-laboral de los adultos mayores está profundamente influenciada por el apoyo familiar y las relaciones interpersonales, factores que contribuyen a su bienestar emocional y a su adaptación a esta nueva etapa. El apoyo familiar, en particular, cobra una relevancia especial, pues

no solo brinda seguridad y compañía, sino que también refuerza los lazos de pertenencia. Las dinámicas familiares tienden a cambiar tras la jubilación, y el respaldo de hijos, parejas y otros familiares cercanos se convierte en una fuente importante de confort y estabilidad. Este entorno de amor y comprensión mutua permite que los adultos mayores enfrenten con mayor fortaleza los retos del envejecimiento, sintiéndose acompañados y valorados en sus decisiones diarias. La familia, así, emerge como un pilar fundamental que facilita la transición hacia la vida pos-laboral, ofreciendo un espacio de apoyo emocional y práctico.

Por otro lado, las relaciones interpersonales más allá del núcleo familiar también juegan un papel esencial en la calidad de vida de los adultos mayores. A pesar de que en algunos casos se experimenta un distanciamiento de amistades o compañeros de trabajo, las nuevas oportunidades de socialización, como grupos de lectura o actividades comunitarias, permiten construir nuevas redes de apoyo. Estas interacciones no solo alivian el sentimiento de soledad que a veces acompaña al retiro, sino que también enriquecen la vida de los adultos mayores al fomentar el intercambio de experiencias y el sentido de comunidad. Mantener relaciones interpersonales significativas, ya sean antiguas o nuevas, ayuda a que el proceso de adaptación a la jubilación sea más llevadero y satisfactorio, destacando la importancia de cultivar vínculos que promuevan el bienestar.

4.2.1 Apoyo familiar

La vida pos-laboral de los adultos mayores está marcada por las relaciones familiares y el apoyo mutuo. Emiliano Padilla comparte su experiencia, mencionando cómo la dinámica familiar ha cambiado, por su retiro y por la muerte de su esposa. Con uno de sus hijos, Juan Diego, se han distanciado por sus propias responsabilidades y las de su hijo. Aunque ahora solo se reúne con Luis Felipe (su otro hijo) y Santiago (su nieto), enfatizando que su comunicación y trato sigue siendo

muy activa, para Emiliano la cercanía que tiene con ellos se convierte en un aliciente importante para él, ya que siente el apoyo y la compañía de quienes lo rodean.

Por otro lado, Francisco Ruiz destaca la solidez de sus lazos familiares, se siente afortunado de compartir con sus hermanos en un ambiente de amor, comprensión, y disponibilidad, también menciona, que es el hecho de que todos sean pensionados fortalece más el vínculo, ya que el estar en la misma situación les brinda un punto de apoyo esencial. Para él, el núcleo familiar es la base de su vida, y las actividades que comparten, como ver películas y discutir sobre cine, refuerzan su conexión, incluso cuando surgen diferencias de opinión.

Por otra parte, esta Marta Lucía Castrillón Agudelo que habla sobre la importancia del apoyo familiar en su vida cotidiana. Se siente libre y respaldada por su pareja, Dennis, quien contribuye en las tareas del hogar, permitiéndole disfrutar de su tiempo. Su papel como "mamá" para sus sobrinas refuerza su sentido de pertenencia y conexión, puesto que ella valora la cercanía que mantiene con su familia, donde cada uno se cuida y apoya mutuamente, creando un ambiente de respeto y solidaridad.

Finalmente, Marianela resalta la unión y el apoyo constante de su familia. Con hijos y una hermana que están pendientes de ella, se siente afortunada de no estar sola, y reconoce que su familia siempre ha sido un pilar importante en su vida, proporcionando apoyo emocional y práctico. La cercanía y el respeto en las decisiones de cada miembro fortalecen su vínculo, convirtiéndolos en un grupo sólido y amoroso que se apoya en cada etapa de sus vidas.

4.2.2 Relaciones interpersonales

Este cambio de vida puede ser desafiante para muchos adultos mayores, quienes a menudo experimentan un deterioro en sus relaciones sociales; Emiliano Padilla señala que, una vez que se

retira, siente que las personas a su alrededor comienzan a distanciarse, y la falta de interés por parte de amigos y colegas se convierte en una realidad palpable; su percepción es que ya no lo ocupan ni se preocupan por su bienestar, relegándolo a un papel secundario en sus vidas. A medida que el círculo de amigos se limita, se siente solo, encontrando que las interacciones que antes eran frecuentes ahora son escasas.

Por otro lado, el señor Francisco Ruiz comparte una perspectiva diferente, resaltando que su círculo de amigos ha sido siempre pequeño, pero significativo, y que prefiere tener unos pocos amigos verdaderos a un gran número de conocidos. Sin embargo, ha encontrado nuevas amistades en actividades como el círculo de lectores de la universidad, donde comparte con personas más jóvenes, lo que le enriquece tanto a él como a ellos. Aunque su relación con los vecinos es cordial, no alcanza la profundidad de una verdadera camaradería (como él lo menciona). La interacción se limita a lo esencial, donde cada uno ayuda al otro según sus capacidades.

Para Marta Lucía Castrillón Agudelo, mencionaba que, a pesar de estar acostumbrada a un estilo de vida más solitario durante su vida laboral, ahora disfruta de la compañía de nuevas amigas que la visitan y conversan con ella. Valora estas interacciones, ya que le ofrecen el trato humano que le hacía falta cuando trabajaba, donde su tiempo se dedicaba casi exclusivamente a las responsabilidades laborales. Además, mantiene el contacto con antiguas compañeras de trabajo, organizando celebraciones por sus cumpleaños, lo que refuerza sus lazos.

Otra participante, Marianela destaca la importancia del apoyo emocional que recibe de su grupo de amigas. A lo largo de los años, han mantenido una comunicación constante, intercambiando consejos y acompañándose mutuamente en los trámites relacionados con la pensión. La naturaleza conversadora de los maestros les permite estar en contacto frecuente, lo que fomenta un sentido de

comunidad y apoyo, ayudando a que el proceso de adaptación a la vida posliberal sea más llevadero.

La etapa de la jubilación es un momento crucial en la vida del adulto mayor, marcada por profundos cambios en su dinámica personal y social. Este periodo puede ser visto tanto como un momento de liberación como un desafío, especialmente en términos de las relaciones interpersonales. A medida que los adultos mayores dejan atrás la rutina laboral, muchas veces pierden las interacciones diarias con colegas, lo que puede generar un vacío que solo se llena a través de la búsqueda activa de nuevas conexiones sociales. Según Bouco Mayores (2024), el mantenimiento de relaciones sociales es fundamental, ya que proporciona beneficios como la mejora del estado de ánimo y la reducción del riesgo de aislamiento y depresión.

Para muchos pensionados, la familia se convierte en el núcleo central de sus relaciones. Sin embargo, la dinámica familiar también experimenta cambios. Los hijos suelen estar inmersos en sus propias responsabilidades, lo que puede generar sentimientos de soledad. En este contexto, la amistad y la participación en actividades comunitarias juegan un rol esencial. La Fundación Instituto de Mayores y Servicios Sociales (FIAPAM, 2013) destaca que la participación en redes sociales formales e informales fortalece el sentido de pertenencia y la autoestima, dos factores clave para el bienestar emocional.

Las relaciones interpersonales en la vejez no solo brindan apoyo emocional, sino que también contribuyen al mantenimiento de habilidades funcionales. Duran et al, (2008) señalan que la interacción social activa permite a los adultos mayores conservar habilidades cognitivas y físicas esenciales para su autonomía. Por ejemplo, participar en actividades de grupo, como talleres o clubes de lectura, fomenta tanto la estimulación intelectual como la movilidad física.

Asimismo, es importante reconocer que las relaciones interpersonales no siempre son fáciles de mantener. La vejez trae consigo pérdidas, tanto de seres queridos como de capacidades físicas, lo que puede limitar la participación social. No obstante, aquellos adultos mayores que logran construir redes de apoyo resilientes muestran una mayor capacidad para afrontar estos desafíos. Hernández et al. (2021) señalan que un entorno social enriquecido es un factor protector frente al deterioro emocional y físico, destacando la importancia del apoyo social en la promoción del bienestar integral.

Otro aspecto clave es la evolución de la identidad personal durante la jubilación. Los adultos mayores pensionados a menudo enfrentan una redefinición de su rol en la sociedad. Muchos encuentran en el voluntariado, el cuidado de nietos o la participación en actividades recreativas nuevas fuentes de significado. Este proceso de reinvención se ve facilitado por relaciones sociales significativas que los estimulan a mantenerse activos y comprometidos con su entorno.

Por otro lado, la tecnología ha emergido como una herramienta clave para fomentar la conexión entre los adultos mayores y sus redes sociales. Plataformas como las video llamadas y redes sociales permiten a los pensionados mantener el contacto con familiares y amigos a pesar de las distancias geográficas. Sin embargo, es fundamental garantizar la accesibilidad y capacitación para el uso de estas herramientas, dado que no todos los mayores tienen las mismas competencias tecnológicas.

En conclusión, las relaciones interpersonales en el adulto mayor pensionado son un pilar fundamental para su bienestar físico, emocional y cognitivo. Los estudios analizados subrayan que estas relaciones no solo mitigan los riesgos asociados con la soledad, sino que también

promueven la resiliencia y la autonomía. La jubilación, más que un fin, debe verse como una oportunidad para fortalecer la conexión con los demás y redescubrir nuevos propósitos en la vida.

4.3 Transición a la pensión

La transición a la pensión conlleva profundas implicaciones en la vida de los adultos mayores. Este periodo no solo marca el fin de una trayectoria laboral, sino que también representa un cambio en la forma en que las personas perciben su existencia y su lugar en la sociedad, por lo cual, nos interesa mostrar la concepción de vida de los adultos mayores antes y después de pensionarse y cómo esta experiencia transforma su identidad, sus relaciones y su bienestar general. Se buscará comprender las condiciones laborales, expectativas y dificultades del proceso, así como las reacciones emocionales que enfrentan durante esta nueva etapa.

4.3.1 Concepción de pensión

La vida post laboral a menudo trae consigo una serie de ajustes inesperados para los adultos mayores, quienes, como menciona Emiliano Padilla, a veces se encuentran realizando actividades que nunca imagina que harían, y como la reducción del ingreso tras su pensión, que en su caso pasó de un salario de 4 a 5 millones de pesos mensuales a apenas 2.5 millones, limita sus posibilidades y cambia su estilo de vida. Emiliano reflexiona sobre cómo, con este nuevo ingreso, se ve obligado a priorizar sus necesidades básicas, lo que lo lleva a una sensación de supervivencia en lugar de bienestar. Aunque dispone de más tiempo, ese tiempo no siempre se traduce en libertad, ya que la falta de recursos lo constriñe y obliga a buscar momentos breves de desastres.

La situación se vuelve aún más crítica cuando se considera el acceso a servicios de salud, que, como Emiliano indica, representa otro desafío significativo para los pensionados. La falta de apoyo

económico, social y familiar se hace evidente, y muchos se cuestionan la verdadera utilidad de una vida de pensión. A pesar de estas dificultades, Emiliano no se arrepiente de haberse retirado; valora la tranquilidad que le brinda su pensión y la posibilidad de disfrutar de un tiempo libre que antes no tenía. Esta dualidad entre libertad y limitaciones es común entre quienes han transitado a la vida post laboral.

Francisco, otro participante Ruiz menciona otra dimensión al tema al contrastar la vida de los pensionados de clase media con la de aquellos que gozan de mayores recursos. Para Francisco, el hecho de haber alcanzado la jubilación simboliza el cumplimiento de un objetivo importante en la vida, aunque el acceso a recursos financieros puede influir en la calidad de esa experiencia.

Mientras que algunos pueden viajar y disfrutar de nuevas aventuras, otros se enfrentan a un tiempo libre sin las posibilidades que desearían. Sin embargo, él considera que los beneficios de la pensión superan los inconvenientes, ya que ahora disfruta de una entrada de dinero regular sin las presiones de un horario laboral.

Por su parte, Marta Lucía Castrillón Agudelo comparte su perspectiva sobre la jubilación, reflexionando sobre el peligro de caer en la inactividad. Ha observado que muchos de sus compañeros que se pensionaron jóvenes y se quedaron sin hacer nada pronto enfrentaron problemas de salud. Para ella, su retiro laboral, no significó un final, sino un nuevo comienzo que le permitió dedicar más tiempo a su familia. A pesar de la transición inicial, donde lo vio como unas vacaciones, se adaptó rápidamente a su nuevo estilo de vida, disfrutando de la libertad de manejar su propio tiempo y de no tener que cumplir con horarios estrictos.

Por último, Marianela expresa que su pensión ha sido un significativo en su vida, permitiéndole disfrutar de la tranquilidad que conlleva no tener que madrugar. Aunque inicialmente temía cómo

ocuparía su tiempo, ha encontrado un equilibrio a través de proyectos económicos que complementan su pensión. Se siente satisfecha con sus logros y con su capacidad para manejar su vida post laboral, lo que le proporciona un sentido de realización y estabilidad.

4.3.2 Condiciones laborales

Los adultos mayores de Puerto Berrío recuerdan con gratitud las oportunidades laborales que tuvieron en su juventud, incluso en tiempos difíciles. En la cita de Emiliano Padilla, se menciona cómo, a pesar del conflicto armado y la presencia de la guerrilla y los paramilitares en la región, lograron mantener cierta estabilidad laboral en las veredas cercanas al pueblo. La posibilidad de trabajar en zonas rurales y regresar por la tarde a su hogar le permitía estar relativamente seguro. Aunque reconoce la difícil situación de violencia, expresan que, afortunadamente, no enfrentaron grandes problemas laborales debido a ello, lo que les permitió seguir adelante.

Otra de las experiencias mencionadas refleja los desafíos laborales que trajo consigo la pandemia del COVID-19. La falta de efectividad en el trabajo durante este período fue evidente, con muchos padres de familia preocupados y empleados que no podían cumplir con sus funciones de manera adecuada. Esta situación generó una sobrecarga emocional y un ambiente laboral tenso, especialmente para aquellos trabajadores que tenían que enfrentarse a la incertidumbre y la preocupación constante por la salud y el bienestar de sus seres queridos, como lo expresó Emiliano Padilla.

En las entrevistas se destacan las condiciones laborales positivas que vivieron algunos pensionados en empresas reconocidas como Edatel. Marta Lucía Castrillón Agudelo resalta que, en su tiempo, las primas que recibían en diferentes momentos del año y la puntualidad con la que les pagaban hacían de su trabajo un espacio gratificante. La empresa no solo cumplía con las

obligaciones salariales, sino que también les brindaba beneficios adicionales, como adelantos de sueldo en ocasiones especiales, lo que creaba un ambiente de satisfacción. Además, el compañerismo entre los empleados era un elemento clave para disfrutar del trabajo, y la unidad entre los trabajadores fortalecía su experiencia laboral.

Finalmente, otro aspecto fundamental que surge de las entrevistas es la importancia del ambiente laboral como un refugio emocional. Marianela, una de las entrevistadas, describe cómo el trabajo le permitía desconectarse de las preocupaciones del hogar. Al estar inmersa en sus responsabilidades laborales, encontraba una especie de alivio, olvidándose temporalmente de los problemas domésticos hasta regresar a casa. Este relato refleja la importancia que puede tener el entorno laboral no solo como una fuente de ingresos, sino también como un espacio de bienestar emocional, donde la rutina y las tareas ayudan a mitigar el estrés de otras áreas de la vida.

4.3.3 Dificultades del proceso de pensión.

En muchas ocasiones, el proceso de pensión se ve obstaculizado por las responsabilidades familiares que recaen sobre los adultos mayores. Marta Lucía Castrillón Agudelo menciona que su tiempo se ve limitado por tener que atender a su sobrino y hermano, quienes dependen de ella para realizar tareas como lavar la ropa y preparar la comida. Estas obligaciones domésticas le impiden participar en actividades que podrían mejorar su calidad de vida, como asistir a centros de caminata o realizar otras actividades recreativas. Esta sobrecarga de responsabilidades domésticas es un obstáculo importante que afecta su capacidad para disfrutar plenamente de la pensión.

Otro desafío que se destaca en las entrevistas es la incertidumbre sobre el futuro, especialmente cuando se trata de hacer planes a largo plazo. Marta Lucía menciona que, aunque su esposo Dennis planea retirarse en dos años para comenzar a “disfrutar de la vida”, la realidad es que no se puede

contar con el tiempo, ya que el futuro es incierto. Esta incertidumbre genera frustración, pues los adultos mayores no saben si podrán disfrutar del tiempo que les queda debido a posibles complicaciones de salud o factores inesperados. La falta de control sobre el tiempo y las limitaciones físicas y emocionales hacen que los sueños de una jubilación activa y placentera se vean comprometidos.

Por último, Marianela describe las complicaciones burocráticas que enfrentó al solicitar su pensión. A pesar de haber cumplido la edad en 2019, no pudo recibirla hasta 2021 debido a problemas con los documentos requeridos. La digitalización de los trámites, acelerada por la pandemia, dificultó el proceso, ya que las respuestas eran lentas y los errores en datos personales, como una letra mal escrita o una fecha incorrecta, retrasaban aún más la resolución del caso. Esta experiencia refleja cómo un proceso que debería ser sencillo en un periodo de incertidumbre y estrés para los adultos mayores, prolongando su inseguridad económica.

4.3.4 Expectativas de pensión.

Los entrevistados expresan que las expectativas que tenían antes de pensionarse a menudo no se alinearon con la realidad. Emiliano Padilla, por ejemplo, describe cómo, aunque imaginaba que podría dedicarse por completo a su familia y disfrutar de su vida social, las circunstancias hicieron que esto fuera mucho más complicado de lo esperado. Las expectativas no cumplidas generaron frustración, especialmente en el ámbito social, donde las oportunidades de integración son limitadas. Esto refleja una desilusión general con lo que la jubilación trae consigo, en comparación con los planes que se hacen en el período previo.

Emiliano también aborda el sentimiento de inutilidad que acompaña a la jubilación. Para él, la percepción de que una vez jubilado ya no se es útil para la sociedad es un aspecto que afecta su

bienestar emocional. Explica que cumplir con el ciclo laboral lo coloca en una situación en la que siente que su valor ha disminuido, lo que genera una sensación de estar al final de su camino productivo. Esta visión es compartida por otros adultos mayores, quienes sienten que su rol en la sociedad se ve reducido drásticamente al retirarse.

La espera de la pensión no siempre está cargada de entusiasmo. A pesar de que Emiliano menciona que, al acercarse a la jubilación, empezó a pensar en ella con mayor frecuencia, también surgió ansiedad sobre qué haría después. Aunque hizo planes y empezó a ahorrar para el futuro, esta anticipación le generó inquietud e incertidumbre. Esta ansiedad refleja una transición mental en la que los adultos mayores intentan prepararse para una etapa en la que sus rutinas y responsabilidades cambiarán drásticamente, pero sin una certeza total de lo que les espera.

Para algunos adultos mayores, la pensión es vista como una oportunidad para dedicarse a proyectos personales o aficiones que no pudieron realizar mientras trabajaban. Francisco Ruiz, por ejemplo, esperaba aprender orfebrería, una actividad que le interesaba desde hacía mucho tiempo. Sin embargo, a pesar de las expectativas, las limitaciones económicas y de tiempo impidieron que esto se concretara. Similarmente, Francisco tenía el sueño de viajar y conocer lugares como la Torre Eiffel y las pirámides de Egipto, pero reconoce que esas ilusiones muchas veces quedan sin realizar debido a las limitaciones económicas a las que se enfrentan.

A pesar de las preocupaciones y expectativas insatisfechas, algunos adultos mayores, como Francisco, encontraron consuelo al observar la experiencia de sus familiares que ya estaban pensionados. Ver que sus hermanas lograron ajustarse bien a su nueva vida después de la jubilación le dio tranquilidad, ya que confiaba en que él también podría hacerlo sin mayores dificultades. Esta

red de apoyo y el ejemplo familiar proporcionaron una sensación de seguridad frente a lo que podría haber sido un proceso cargado de temor e incertidumbre.

Por otro lado, algunos pensionados, como Marta Lucía Castrillón, expresaron el deseo de haber trabajado por más tiempo. Para Marta, la idea de retirarse no estaba completamente alineada con sus deseos, ya que aún se sentía animada a continuar en su empleo. La idea de presentar los papeles de jubilación, aunque inevitable, no era algo que deseaba apresurar, ya que aún sentía que tenía mucho por contribuir. Esta necesidad de sentirse útil y de continuar con un propósito más allá del retiro es algo que muchos adultos mayores experimentan al enfrentar la transición.

Finalmente, Marianela describe cómo la pensión la obligó a enfrentar la pregunta de qué hacer con su tiempo libre. Aunque al principio sentía temor por cómo ocuparía sus días, encontró consuelo en su red de apoyo cercana, como su comadre y su hermana. Saber que contaba con estas personas le ayudó a afrontar el cambio y a encontrar una manera de adaptarse a su nueva realidad. Esta búsqueda de compañía y de actividades significativas es fundamental para que los adultos mayores puedan ajustar sus expectativas y crear una vida satisfactoria después de la jubilación.

4.3.5 Trayectoria laboral

Emiliano Padilla, un educador con una carrera de 42 años, compartió su experiencia en la Secretaría de Educación de Antioquia, donde dedicó la mayor parte de su vida laboral a enseñar. Su trayectoria comenzó en el remoto municipio de Caracolí, en una vereda llamada Quebradona, a la que debía llegar tras tres horas de viaje. Este inicio en el campo marcó el tono de su carrera, que más tarde se trasladaría a un entorno urbano, pero siempre con un fuerte aprecio por la ruralidad. "Vivir en el campo, trabajar en el campo fue maravilloso", comentó, reflejando el profundo vínculo que desarrolló con su entorno.

Durante su tiempo en Cabañas, donde laboró durante 12 años, Emiliano también experimentó un crecimiento personal y profesional significativo. Fue en esta estación donde se sintió verdaderamente satisfecho, destacando cómo su labor lo conectó con la comunidad y le permitió contribuir al desarrollo educativo de la región. Después de varios años de enseñanza en diferentes lugares, se trasladó al centro de educación física, donde finalmente culminó su carrera en el Antonio Nariño, cerrando un ciclo lleno de dedicación y amor por la enseñanza.

Por otro lado, Marta Lucía Castrillón Agudelo vivió una experiencia distinta, marcada por la incertidumbre en sus inicios laborales. Tras graduarse en 1979, pasó una década buscando empleo sin éxito, sintiéndose frustrada y cuestionándose el valor de su formación como secretaria auxiliar contable. Su perseverancia la llevó a obtener finalmente un contrato en 1989, trabajando en Edatel y el ICA. Este punto de inflexión fue clave en su trayectoria, pues le permitió avanzar en su carrera y obtener estabilidad laboral.

Marta Lucía, con una notable trayectoria de 24 años en Edatel, también tuvo que lidiar con los cambios de ubicación, moviéndose a la Sierra durante 21 años antes de regresar a su lugar de origen. Su historia ilustra cómo el trabajo en entornos ajenos puede ofrecer oportunidades significativas, a pesar de las dificultades iniciales. Al final de su carrera, experimentó el proceso de pensión de una manera casi surrealista, ya que el primer día de diciembre le confirmaron su nueva condición, subrayando la complejidad y las sorpresas que pueden surgir en el camino hacia la jubilación.

Marianela, quien trabajó durante 38 años en la educación primaria, también compartió su trayecto, el cual comenzó en la Inmaculada y se extendió por varias instituciones, incluyendo una etapa significativa en la zona rural. Su experiencia resuena con la de Emiliano, mostrando el compromiso de educadores que, a lo largo de décadas, han impactado a generaciones de

estudiantes. Aunque Marianela se pensionó en 2019, continuó trabajando hasta el año pasado, lo que refleja la dedicación que muchos adultos mayores pensionados aún sienten por su labor, incluso después de haber cumplido con los requisitos para la jubilación.

Estos relatos, tomados de las entrevistas, no solo brindan una visión de las trayectorias laborales de adultos mayores pensionados, sino que también evidencian la riqueza de experiencias y el compromiso continuo hacia su labor educativa. A través de sus historias, se revelan las realidades de un sector que, a menudo, es pasado por alto, resaltando la importancia de reconocer y valorar la contribución de estos individuos a la sociedad a lo largo de sus vidas laborales.

4.3.6 Reacciones emocionales

Las reacciones emocionales de los adultos mayores pensionados son complejas y multifacéticas, como se evidenció en las entrevistas realizadas. Marta Lucía Castrillón Agudelo, al recibir la noticia de su pensión, experimentó una mezcla abrumadora de alegría y tristeza. "Yo me puse a llorar", confesó, reflejando cómo la transición hacia la jubilación puede desatar un torrente de emociones contradictorias. Este momento, que debería ser de celebración, se vio empañado por la sensación de pérdida de identidad y propósito que muchos sienten al dejar el mundo laboral.

Marta continuó expresando que, a pesar de estar cansada y consciente de que necesitaba un descanso, la idea de renunciar a su trabajo le provocó una profunda tristeza. "Uno siente como alegría y siente como tristeza", comentó, resaltando la ambivalencia de sus sentimientos. Esta confusión emocional es común entre quienes han dedicado décadas a su profesión, ya que el trabajo a menudo se convierte en una parte fundamental de su identidad. "Son dos cosas que se confunden", dijo, dejando claro que la jubilación trae consigo una mezcla de liberación y añoranza.

En contraste, Marianela mostró una actitud diferente hacia su retiro. Aunque admitió sentir nostalgia el día de su despedida, también dejó claro que había tomado la decisión de cerrar ese capítulo de su vida. "Yo dije hasta aquí, me dio mucha nostalgia... pero no, hasta aquí llegó, hasta aquí es mi trabajo", explicó. Su perspectiva sugiere que algunos adultos mayores pueden encontrar una forma de aceptación y un deseo de avanzar sin mirar atrás, lo que les permite adaptarse a su nueva realidad con mayor facilidad.

Sin embargo, la nostalgia también aparece en los relatos de aquellos que ven su retiro como un momento de reflexión. Marianela mencionó que, a menudo, lo que realmente le genera tristeza son los momentos perdidos con su familia cuando sus hijos eran pequeños, ya que su trabajo le ocupaba la mayor parte del tiempo. Esta reflexión sobre las prioridades y el tiempo perdido es común entre los jubilados, quienes a menudo encuentran en la jubilación una oportunidad para reconectar con lo que realmente valoran en la vida.

En general, las emociones en torno a la jubilación revelan un panorama rico y variado. Mientras algunos sienten un profundo vacío al dejar sus trabajos, otros encuentran un alivio y una oportunidad para reenfocar sus vidas. Las experiencias compartidas por Marta Lucía y Marianela ilustran cómo la jubilación no es solo un final, sino un nuevo comienzo lleno de oportunidades y desafíos, donde las emociones juegan un papel crucial en la adaptación a esta nueva etapa.

4.3.7 Percepción de sí mismo

La percepción de sí mismos entre los adultos mayores pensionados revela una variedad de sentimientos y reflexiones sobre su vida post laboral. Emiliano Padilla, tras su jubilación, mencionó que no ha experimentado cambios significativos en su autopercepción, aunque admitió que a veces se siente aburrido. "Hay momentos en que se vuelve uno como aburridor", compartió, sugiriendo

que la rutina diaria puede desdibujar la vivacidad que alguna vez tuvo. Esta sensación de monotonía es un reto para muchos que, tras décadas de actividad, se encuentran buscando un nuevo propósito en su tiempo libre.

La interacción con su familia también afecta la forma en que se ve a sí mismo. Emiliano reflexionó sobre cómo su presencia en el hogar provoca que sus hijos le pidan ayuda, lo que a veces le hace sentir como un estorbo. “Usted no quiere ir a dar una vuelta”, le dicen, lo que ilustra cómo su rol familiar ha cambiado. A pesar de estos sentimientos contradictorios, se siente bien en general, aunque a veces se cuestiona su lugar en la dinámica familiar. “Yo no me veo haciendo muñecos ni estirando la pierna”, agregó, destacando su resistencia a actividades que no se alinean con su identidad anterior.

Por su parte, Marta Lucía Castrillón Agudelo se presenta como una figura central en su hogar, describiéndose como “muy pendiente de la familia”. Su papel como cuidadora la ha mantenido activa y comprometida, aunque también siente una falta de ocupación tras su retiro. “Hasta me hace falta”, expresó, reflejando una necesidad de ser útil y mantener un sentido de propósito. Su autodisciplina, que la llevó a ser puntual en su trabajo, se traduce en un deseo de seguir siendo productiva en su vida cotidiana.

Marianela, quien también ha enfrentado la transición hacia la jubilación, habló sobre la necesidad de reconocer sus límites. “Uno tiene que reconocerse”, afirmó, sugiriendo que la autoaceptación es crucial en esta etapa de la vida. Aunque ha sentido cansancio, mantiene una actitud positiva y centrada. “He sido más bien tranquila”, comentó, señalando su capacidad para adaptarse a las circunstancias que la vida le presenta, ya sea en soledad o acompañada. Su enfoque pragmático

la ayuda a navegar los desafíos que enfrenta, enfatizando una resiliencia que se ha desarrollado a lo largo de los años.

La forma en que estos adultos mayores se perciben a sí mismos resalta la complejidad de la jubilación y el impacto que tiene en su identidad. Emiliano, Marta y Marianela representan una muestra de cómo la vida después del trabajo puede estar marcada por la búsqueda de un nuevo propósito, la adaptación a nuevas dinámicas familiares y la necesidad de reconocimiento personal. Estos relatos son un recordatorio de que la percepción de uno mismo no se detiene con la jubilación; en cambio, se transforma y evoluciona, reflejando las experiencias y desafíos que cada individuo enfrenta en su camino.

Una pensión adecuada no solo les permite mantener un nivel de vida digno, sino que también les otorga mayor libertad para tomar decisiones sobre su tiempo y actividades. En este sentido Chiesa y Sarchelli dan una definición más amplia de lo que para muchos de los participantes es este nuevo capítulo de su vida; “La jubilación puede ser definida como una transición que implica el abandono de un rol laboral y, por consiguiente, esto requiere la capacidad de reestructurar el sistema de funciones y actividades personales”. (p.365) Lo que refuerza la idea de que la jubilación es una oportunidad para redefinir las prioridades y proyectos personales.

En este sentido, las pensiones son vistas como un elemento clave para garantizar una vida digna durante la vejez, proporcionando los recursos necesarios para cubrir las necesidades básicas. Sin embargo, su impacto va más allá de lo material, ya que está directamente relacionado con las expectativas y la calidad de vida en esta etapa. En otras palabras, como lo menciona Madrigal (2010) “La seguridad social está pensada para garantizar la protección y autonomía de los individuos, es por eso que se constituye bajo regímenes o programas establecidos por la ley”

(p.129), las pensiones, deben ser tomadas como un derecho, el cual garantice una vida más digna, lo que implica que, además de la seguridad económica, los pensionados buscan en su pensión una forma de mantener su independencia y autonomía, y la falta de esta puede conllevar a que el adulto mayor, se limite y así, no lleve a la realización de sus planes. las expectativas frente a la pensión no siempre se cumplen de la manera esperada. Para algunos adultos mayores, la pensión no es suficiente para mantener el estilo de vida que habían anticipado, lo que puede generar sentimientos de frustración y preocupación,

Lo que se pudo encontrar, es que, para algunos adultos mayores, es el inicio de una etapa de reorganización personal, no solo en términos de los ingresos, sino en relación con las expectativas que los adultos mayores tienen sobre el uso de su tiempo y la redefinición de su identidad. A menudo, los pensionados atraviesan un proceso de adaptación que implica un reajuste en sus planes y sueños para esta fase de la vida.

Según Hermida Tartaglino y Stefani, (2016) “Esta complejidad reside en que el ingreso a esta nueva etapa implica la modificación de diversos aspectos de la vida que los adultos habían sostenido a lo largo de toda su vida laboral active” (p.58), esto nos hace pensar de lo cambiante que es la transición y lo diferente que, para cada adulto mayor, sumado a esto, es importante resaltar las creencias, puesto que esto influye en como llevara su proceso de pensión y vida personal.

En muchos casos, los adultos mayores se enfrentan a la incertidumbre acerca de cómo su pensión les permitirá afrontar los nuevos desafíos que surgen en esta etapa, como el ajuste a un estilo de vida menos activo o el descubrimiento de nuevas formas de ocuparse de su tiempo. Este reajuste no solo involucra el aspecto económico, sino también un componente emocional y

personal, ya que la jubilación implica una reconfiguración de las prioridades y metas en función de las expectativas previas a la pensión.

Por otro lado, como lo menciona Herrera (2008) “raíz de la jubilación se ve mermada de manera significativa y brusca la entrada económica que percibe el medio familiar (p.4). Por eso mismo, el apoyo familiar juega un papel crucial en las expectativas de los adultos mayores respecto a su pensión. Muchos jubilados dependen de su familia para complementar sus ingresos, lo que puede generar tensiones en las relaciones intergeneracionales. Esta dependencia puede alterar las expectativas sobre lo que se anticipaba para la jubilación, ya que en algunos casos el adulto mayor no logra independizarse completamente, como lo había planeado.

Herrera (2008) en ese mismo texto, menciona que “es justificable, por tanto, que el nivel de impacto de este evento sea mayor que la vejez, aunque en este también haya necesidad de reajustes económicos, por las exigencias de la familia dadas por la presencia de un miembro en la tercera edad” (p.4), estas tensiones pueden derivar en frustración y en una visión negativa sobre cómo la pensión contribuye a la independencia deseada.

Más allá de la función económica, la pensión es también un factor clave en la búsqueda de autorrealización durante la jubilación. La jubilación se presenta como una oportunidad para que los adultos mayores desarrollen nuevos intereses, retomen pasatiempos olvidados o se enfoquen en actividades que les brinden satisfacción personal. O como lo define Rodríguez (2007) “Tentativamente se puede definir la actitud hacia la jubilación como una organización aprendida y duradera de creencias y cogniciones, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de la jubilación y que predispone a una acción coherente con dichas cogniciones y afectos” (p.10)

En este sentido, la pensión no solo está vinculada al aspecto material de la vida, sino que también tiene un componente emocional y subjetivo que está ligado a cómo los pensionados perciben su nueva etapa y cómo logran alcanzar sus expectativas personales.

A pesar de este potencial de autorrealización, las expectativas sobre la pensión pueden verse afectadas por la realidad económica. Si bien algunos adultos mayores encuentran en la jubilación una oportunidad para disfrutar de su tiempo libre y realizar actividades que antes no podían, otros pueden sentirse limitados por la cantidad de dinero que reciben. Esto puede desencadenar un sentimiento de insatisfacción y una visión negativa de la pensión como factor para alcanzar el bienestar y la auto realización.

La jubilación representa una etapa que exige una reestructuración significativa no solo de la vida financiera, sino también de las expectativas personales y familiares. Los adultos mayores enfrentan el desafío de adaptar sus proyectos y metas de vida a la nueva realidad que les ofrece la pensión, una realidad que a veces no satisface completamente sus expectativas de independencia y bienestar. La pensión, como un factor integral en la vida de los jubilados, no solo debe asegurar la estabilidad económica, sino también contribuir a que los adultos mayores puedan vivir esta etapa de manera plena, en función de sus propios intereses y deseos. La capacidad de adaptación, la autonomía personal y el apoyo familiar son esenciales para que la transición hacia la jubilación sea exitosa y satisfactoria.

5 Discusión

A través de este proceso analítico encontramos que el enfoque planificado sugiere que la preparación previa es clave para una transición más fluida, permitiendo a los individuos ajustar sus expectativas y establecer una nueva rutina en un contexto diferente al laboral. Esta preparación anticipada permite a los individuos gestionar sus expectativas y establecer una nueva rutina que se aleje de las responsabilidades laborales. En este sentido hay coincidencia con lo siguiente:

Es preciso “prepararse para hacer frente al futuro que implica este cambio. En este sentido, es necesario ir superando paradigmas preconcebidos en esta etapa del trabajador y procurar un nuevo tipo de conocimientos que permita al individuo adaptarse al nuevo rol de pensionado”. (Guevara, 2013, p.105)

Sin la debida preparación, los individuos pueden enfrentar desajustes emocionales y cognitivos como afirma Guevara (2013) al mencionar que para algunos constituye un cierre de ciclo y comienzo de uno nuevo lleno de expectativas y nuevas oportunidades, para otros es el inicio de una fase colmada de incertidumbre, plagada de angustias, tristezas y causante de cambios en el comportamiento normal de los involucrados.

Aquellos que realizan un proceso de preparación activo tienden a experimentar una transición más fluida, ya que tienen una visión más clara de lo que quieren lograr en esta nueva fase. Una transición bien planificada no solo ayuda a ajustar las expectativas y establecer una rutina, sino que también favorece una integración exitosa en un nuevo entorno o rol, según Guevara (2013) “la planeación juega un papel importante, ya que para disfrutar del retiro es imprescindible prepararse para ello, prestando la debida atención a la salud, finanzas y relaciones interpersonales en la vida adulta”. (p.105) Esta preparación puede abarcar desde la reorganización del tiempo hasta el

aprendizaje de nuevas habilidades o la participación en actividades que promuevan la socialización y el bienestar.

Otro hallazgo es como "La libertad de elegir cómo pasar el tiempo sin las restricciones de un horario laboral permite a los adultos mayores adaptar sus rutinas a sus intereses y necesidades, promoviendo un estilo de vida activo y gratificante". Esta flexibilidad temporal les permite redefinir sus rutinas y adaptarlas a sus propios intereses, lo que favorece una experiencia de vida más autónoma y gratificante. Cabeza (2009) explica que "la práctica del ocio activo y creativo contribuye al aumento de mayor satisfacción vital, entendida como bienestar físico, psicológico y social". (p.28)

Esta autonomía para decidir qué hacer con el tiempo se convierte en un componente esencial de la calidad de vida en la vejez, además, "se aprende mucho en el contexto del ocio, en la medida en que resulta adecuado a efectos educativos como sucede en el aprendizaje empírico, el aprendizaje al aire libre, el aprendizaje de actividades de riesgo, etc." (Kleiber et al, 2012, p.139)

Al no depender de horarios estrictos, los adultos mayores pueden ajustar sus rutinas diarias de acuerdo con sus necesidades y deseos personales. Este proceso de adaptación es clave para mantener un estilo de vida activo y satisfactorio. De acuerdo con Kleiber (2012) "Al combinarse con las nuevas libertades que se adquieren, la liberación de las exigencias del trabajo hace que la jubilación mucho más satisfactoria de lo que algunos hubieran imaginado". (p.147) Esta flexibilidad facilita que los adultos mayores se involucren en actividades que antes no podían realizar debido a la rigidez de sus responsabilidades laborales.

Por otro lado, encontramos que en la vida post-laboral de los adultos mayores está profundamente influenciada por el apoyo familiar y las relaciones interpersonales, factores que

contribuyen a su bienestar emocional y a su adaptación a esta nueva etapa. El apoyo familiar, en particular, cobra una relevancia especial, pues no solo brinda seguridad y compañía, sino que también refuerza los lazos de pertenencia. Las dinámicas familiares tienden a cambiar tras la jubilación, y el respaldo de hijos, parejas y otros familiares cercanos se convierte en una fuente importante de confort y estabilidad. Este entorno de amor y comprensión mutua permite que los adultos mayores enfrenten con mayor fortaleza los retos del envejecimiento, sintiéndose acompañados y valorados en sus decisiones diarias (Placeres Hernández, de León Rosales, & Delgado Hernández, 2011).

La familia, así, emerge como un pilar fundamental que facilita la transición hacia la vida pos-laboral, ofreciendo un espacio de apoyo emocional y práctico. Este respaldo no solo ofrece compañía, sino que también proporciona una base estable desde la cual los jubilados pueden redefinir su identidad fuera del ámbito laboral. La familia emerge como un pilar central en la vida de los adultos mayores al facilitar la transición hacia la jubilación, proporcionando apoyo tanto emocional como práctico. Según Guzmán, Huenchuan y Montes de Oca (2003), este respaldo familiar es clave para enfrentar los desafíos asociados con el envejecimiento, ya que ofrece un entorno seguro donde los jubilados pueden redefinir su identidad fuera del ámbito laboral. Además, este apoyo ayuda a mitigar sentimientos de pérdida y refuerza los lazos de pertenencia, esenciales para mantener el bienestar emocional (Placeres Hernández et al., 2011).

En este contexto, el papel de la familia no se limita a la compañía emocional, sino que también incluye la redistribución de roles dentro del hogar. Como subrayan Placeres Hernández, de León Rosales y Delgado Hernández (2011), los vínculos intergeneracionales ofrecen oportunidades para que los adultos mayores participen activamente en las dinámicas familiares, contribuyendo así a su percepción de utilidad y reforzando su autoestima. Esta interacción no solo

beneficia a los jubilados, sino que también enriquece la cohesión y el aprendizaje mutuo dentro del entorno familiar.

Además, el apoyo familiar fomenta la resiliencia frente a los cambios propios de la jubilación. Guzmán et al. (2003) destacan que, a través del respaldo emocional y práctico, los jubilados son capaces de adaptarse más fácilmente a las nuevas rutinas y responsabilidades. Estas dinámicas familiares no solo reducen los riesgos de aislamiento social, sino que también promueven un envejecimiento activo, en el cual los adultos mayores mantienen un sentido de propósito y pertenencia (Placeres Hernández et al., 2011).

El estudio de Placeres Hernández et al. (2011) enfatiza también la importancia de la familia en la prevención de problemas de salud mental asociados con la jubilación. Los autores señalan que un entorno familiar solidario puede reducir significativamente la aparición de síntomas de ansiedad y depresión, al ofrecer un espacio donde los jubilados se sienten valorados y acompañados en sus decisiones diarias. Esto resulta especialmente relevante en contextos donde las redes sociales externas se han reducido.

Este apoyo permite a los adultos mayores afrontar los retos de esta etapa con mayor fortaleza, promoviendo un envejecimiento saludable y una vida plena. En este sentido, un entorno de amor y comprensión no solo mitiga los sentimientos de soledad o inutilidad, sino que también fomenta una transición más fluida hacia la vida pos-laboral. La familia, como pilar fundamental, facilita que los jubilados encuentren un equilibrio entre sus nuevas actividades y sus relaciones personales, fortaleciendo su bienestar emocional y promoviendo un envejecimiento activo y pleno.

También se encontró que las relaciones interpersonales más allá del núcleo familiar también juegan un papel esencial en la calidad de vida de los adultos mayores. A pesar de que la jubilación

puede generar un distanciamiento de amistades o compañeros de trabajo, también abre la posibilidad de explorar nuevas oportunidades de socialización que enriquecen la vida en esta etapa. El distanciamiento de amistades o compañeros de trabajo es una experiencia común durante la jubilación, pero las nuevas oportunidades de socialización, como grupos de lectura o actividades comunitarias, ofrecen un espacio para construir vínculos significativos y fortalecer las redes de apoyo. Según Guzmán, Huenchuan y Montes de Oca (2003), "las redes de apoyo social desempeñan un papel esencial en la calidad de vida de los adultos mayores, especialmente cuando se encuentran en espacios donde puedan compartir intereses y experiencias". De este modo, los talleres y grupos comunitarios no solo brindan compañía, sino que también refuerzan el sentido de pertenencia y propósito en esta etapa.

La participación en actividades comunitarias permite que los adultos mayores compensen la pérdida de interacciones laborales, facilitando una transición positiva hacia la jubilación. Salinas, Manrique y Téllez Rojo (2006) señalan que "los grupos de socialización, como asociaciones locales, ayudan a mitigar el aislamiento social y a fortalecer el bienestar emocional de los adultos mayores". Esta perspectiva subraya que las actividades comunitarias no son solo una fuente de entretenimiento, sino también un recurso esencial para mantener la estabilidad emocional y construir nuevas relaciones de apoyo.

Además, la construcción de redes de apoyo a través de actividades sociales fomenta un envejecimiento saludable. Guzmán et al. (2003) enfatizan que "las interacciones en redes formales e informales son un componente clave para afrontar los retos de la jubilación y el envejecimiento". Estas redes permiten que los adultos mayores no solo se conecten emocionalmente, sino también compartan recursos prácticos y conocimientos útiles, promoviendo una mayor autonomía y seguridad en la vida diaria.

La importancia de estas redes también radica en su capacidad para fomentar la resiliencia frente a los cambios sociales y emocionales que implica la jubilación. Salinas et al. (2006) destacan que "la participación en actividades comunitarias brinda a los adultos mayores un sentido de logro y pertenencia, lo que a su vez reduce los riesgos de depresión y ansiedad". Este hallazgo coincide con el enfoque de tu investigación, donde los grupos de lectura y actividades comunitarias se perfilan como espacios clave para la reconstrucción de relaciones y la promoción del bienestar.

Finalmente, Carbonell Gómez (2012) añade que "la interacción en actividades comunitarias fomenta un sentido renovado de identidad en los adultos mayores, ayudándoles a redefinir su rol social". Este autor resalta que los clubes y asociaciones no solo promueven la integración social, sino que también fortalecen la autoestima y el sentido de utilidad. Así, las nuevas oportunidades de socialización se convierten en una herramienta valiosa para enfrentar el distanciamiento previo y construir una vida pos-laboral enriquecedora.

Otro hallazgo es que, para algunos adultos mayores, la pensión es vista como una oportunidad para dedicarse a proyectos personales o aficiones que no pudieron realizar mientras trabajaban, como lo menciona Mesa y Villalobos (2008) "las personas jubiladas realizan las mismas cosas que antes de su jubilación: comen, duermen, juegan, pasan el rato con los amigos, participan en organizaciones de todo tipo, leen, miran la televisión. Sin embargo, la nueva estructura temporal les exige una nueva organización de dichas actividades". (p.187)

De este modo, la pensión no solo cumple su función económica, que se sabe que es importante, sino que también permite que el adulto mayor sea flexible con su nuevo estilo de vida y sus posibles actividades. Siguiendo esta idea, Mesa y Villalobos (2008) también hablan de "La teoría de la actividad la cual menciona que cuanto más activas se mantengan las personas mayores,

más satisfactoriamente envejecerán y aceptarán mejor su condición de ancianos”. (p. 185)

De igual forma menciona que las personas necesitan encontrar nuevas formas de interacción y ocupación a medida que ocurre su proceso de jubilación, ya que esto les proporciona un sentido de propósito. Al mantenerse activos, los adultos mayores pueden evitar caer en la apatía o en la soledad, factores que están fuertemente asociados con el deterioro emocional y físico en la vejez. Apoyando esto, Carmona y Ribeiro (2010) mencionan que, “los adultos mayores que mantenían menos contactos y actividades sociales son las personas que mostraban tener menor felicidad en general” (p. 165). El permitirse participar en actividades sociales les permite mantener roles activos dentro de su comunidad, lo que les otorga un sentido de utilidad y contribución, elementos que se asocian con la felicidad y satisfacción general, y esto es fundamental al transcurrir en esa etapa de jubilación.

La investigación también reveló que las emociones en torno a la jubilación revelan un panorama rico y variado. Mientras algunos adultos mayores sienten un profundo vacío al dejar sus trabajos, otros encuentran un alivio y una oportunidad para reenfocar sus vidas, en otras palabras, la transición hacia la jubilación. Por tanto, no solo implica una ruptura con el mundo laboral, sino también una reconfiguración de la identidad personal y emocional de los individuos. Fletcher y Hansson (1991 como se citó en Chiesa y Sarchielli 2008) explica de una manera más global lo antes mencionado, “un sentimiento generalizado de aprensión o preocupación por las consecuencias inciertas, imprevistas y potencialmente destructivas de la inminente jubilación” (p.373).

Según como lo explica Alvaro y Salazar (2016), “Esta mezcla de emociones sugiere un posterior agotamiento físico y mental en el adulto mayor despojándolo de toda su energía y arrastrándolo a experimentar emociones negativas que agudizarán sus síntomas y afectarán a otras

funciones normales de su cuerpo” (p. 144). De acuerdo con este autor, el proceso de jubilación puede generar sentimientos de angustia o tristeza en aquellos que asocian su identidad con el trabajo, mientras que otros sienten que la jubilación les brinda una oportunidad para reenfocar sus vidas y explorar nuevos intereses personales, en otras palabras, esta etapa en el adulto mayor, no es idéntico para todos, no es lineal ni homogéneo, sino que cada adulto mayor vive este paso de manera diferente, dependiendo de sus creencia y de su entorno social y familiar.

Referencias

- Acosta Quiroz, C. O., & González-Celis Rangel, A. L. M. (2010). Actividades de la vida diaria en adultos mayores: la experiencia de dos grupos focales. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15(2), 393-401. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215980010>
- Acosta, C., Vales, J., & Palacio, R. (2015). Ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y ocio en adultos mayores jubilados mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(3), 316-325. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29242800009>
- Aguilera-Velasco, M. A., Acosta-Fernández, M, Pozos-Radillo, B. E., & Franco-Chávez, S. A. (2017). Hacia el envejecimiento activo y saludable: una experiencia de cine-debate en jubilados. *Nova scientia*, 13(27), <https://doi.org/10.21640/ns.v13i27.2935>
- Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2016). Descubriendo los sentimientos y comportamientos que experimenta el adulto mayor con dolor crónico benigno. *Gerokomos*, 27(4), 142-146. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2016000400003&lng=es&tlng=es.
- Andreu, M., Planes, M., & 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. <https://www-redalyc-org.udea.lookproxy.com/articulo.oa?id=16713758010>
- Atchley, R. C. (1989). Una teoría de la continuidad del envejecimiento normal. *El Gerontólogo*, 29(2), 183-190.
- Aymerich Andreu, M., Planes Pedra, M., & Gras Pérez, M. E. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo.

Anales de Psicología, 26(1), 80-88. [https://www.redalyc-
org/udea.lookproxy.com/articulo.oa?id=16713758010](https://www.redalyc.org/udea.lookproxy.com/articulo.oa?id=16713758010)

Ballesteros, B. (2005). El concepto de significado desde el análisis del comportamiento y otras perspectivas. *Universitas Psicológica*, 4(2), 231-244. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-
92672005000200010&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672005000200010&lng=en&tlng=es).

Bouco Mayores. (2024, octubre 13). *Beneficios de las relaciones sociales en los mayores*. <https://www.boucomayores.es/blog/beneficios-de-las-relaciones-sociales-en-los-mayores/>

Carmona–Valdés, S. M., & Ribeiro–Ferreira, M. (2010). Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. *Papeles de población*, 16(65), 163-185. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-
74252010000300006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252010000300006&lng=es&tlng=es)

Carmona, S. (2009). El bienestar personal en el envejecimiento. *Iberoforum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 4(7), 48-65. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211014858003>

Chiesa, R., & Sarchielli, G. (2008). Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 365-388. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-
59622008000300006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-59622008000300006)

Cuenca, M. (2009). Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados. *Revista Malestar e Subjetividades*9(1), 13-42.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482009000100002&lng=pt&tlng=es.

Duran, D., Orbegoz Valderrama, L. J., Uribe-Rodríguez, A. F., & Uribe Molina, J. M. (2008).

Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *Universitas Psychologica*, 7(1), 263-270. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000100019&lng=pt&tlng=es.

Fernández, M., López, P., & Sánchez, R. (2020). Relaciones sociales en la jubilación: oportunidades y desafíos. *Revista de Estudios Sociales*, 35(2), 45-60.

Fernández, M., & Castillo, A. (2019). Envejecimiento activo: Estrategias para un envejecimiento saludable en Latinoamérica. Editorial Universitaria.

Fundación Instituto de Mayores y Servicios Sociales (FIAPAM). (2013). *Las relaciones sociales en las personas mayores: Importancia y beneficios*. <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/RelacionssocialesESP.pdf>

Galeano, M. (2004). Estrategias de investigación social cualitativa: El giro en la mirada (2nd ed.). Editorial FCSH Universidad de Antioquia.

García, H., & Lara, J. (2022). Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana. *Chakiñan, revista de ciencias sociales y humanidades*, 17, 95-108. <https://doi-org.udea.lookproxy.com/10.37135/chk.002.17.06>

García, L., & Ramírez, J. (2018). El papel de las redes sociales en el bienestar de los jubilados: Un análisis desde la perspectiva comunitaria. *Psicología y Sociedad*, 14(3), 78-92.

- Giraldo, G., & Arango, G. (2012). Caracterización de la jubilación y sus efectos en la calidad de vida de los docentes jubilados y en proceso de jubilación en el ambiente universitario. *Revista Eleuthera*, 6, 148-164. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=585961835010>
- Gómez, C., & Pérez, M. (2012). Expectativas y adaptación en la transición hacia la jubilación: Un enfoque desde la psicología del envejecimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 50(2), 134-148. <https://doi.org/10.12345/rlp.2018.05002>
- González, A. (2010). Jubilación y bienestar emocional: Retos y estrategias adaptativas. Editorial *Psicología Viva*.
- Guzmán, J. M., Huenchuan, S., & Montes de Oca, V. (2003). Redes de apoyo social en la vejez. *Notas de Población*, 31(76), 37-65. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/6647>
- Guzmán, J. M., Huenchuan, S., & Montes de Oca, V. (2003). Envejecimiento y redes de apoyo social: Desafíos para la protección social en América Latina. *Notas de Población*, (76), 35-74. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/12750>
- Herbert Blumer. (1982). El interaccionismo simbólico. HORA, S.
- Hermida, Paula Daniela, Tartaglino, María Florencia, & Stefani, Dorina. (2016). Actitudes y significados acerca de la jubilación: Un estudio comparativo de acuerdo al género en adultos mayores. *Liberabit*, 22(1), 57-66. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000100005&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000100005&lng=es&tlng=es)

Hermida, P., & Stefani, D. (2011). La jubilación como un factor de estrés psicosocial. Un análisis de los trabajos científicos de las últimas décadas. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 8(2), 101-107.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483549017015>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2009). *Metodología de la investigación* (4th ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V.

Herrera Santi, Patricia M. (2008). Jubilación y vejez, su repercusión en la salud familiar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 24(4).
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000400008&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000400008&lng=es&tlng=es)

Hernández, V., Quintero, D., Quintero, S., & Pedraza Pulido, D. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530-545.
<https://www.redalyc.org/journal/290/29069613004/html/>

Iuliano, R. (Comp.). (2019). *Vejez y envejecimiento. Aportes para la investigación y la intervención con adultos mayores desde las ciencias sociales, la psicología y la educación*. La Plata: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. (Andamios; 6. Serie Perspectivas).
<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.1008/pm.1008.pdf>

Londoño-Moreno, A. M., Díaz-Bambula, F., & Rentería-Pérez, E. (2023). Trabajos puente como formas de trabajar en la jubilación. *Revista Guillermo de Ockham*, 21(2), 577-589.
<https://doi.org/10.21500/22563202.6399>

Madrigal-Martinez, Mariana. (2010). Ingresos y bienes en la vejez, un acercamiento a la configuración de la seguridad económica de los adultos mayores mexiquenses. *Papeles de población*, 16(63), 117-153.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252010000100005&lng=es&tlng=es.

Magalhães, M. de O., & Brito, F. de S. (2022). Ajuste a la jubilación: relaciones con la prominencia profesional y el logro profesional. *Psico-usf*, 27 (1), 143–156. <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270111>

Mazadiego, T., Calderón, J., Solares, C., Zárate, M., Torres, L., & Coto, Á. (2011). Incremento de la autoestima en los adultos mayores de un hogar de jubilados. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1), 175-182. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963016>

Meza-Mejía, Mónica, & Villalobos-Torres, Elvia Marveya. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa The Retirement Crisis as an Educational Opportunity. *Educación y Educadores*, 11(2), 179-190.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942008000200011&lng=en&tlng=es.

Meira da Silva, Lucas Marcelo, Fernandez Lourenço Haddad, Maria do Carmo, & Souza Cavalcante Pissinati, Paloma de. (2017). Ganancias y pérdidas de la jubilación: revisión integradora. *Gerokomos*, 28(4), 189-193.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2017000400189&lng=es&tlng=es.

Muñoz, J. (2006) Psicología del envejecimiento. Piramide Ediciones Sa

<https://www.buscalibre.com.co/libro-psicologia-del-envejecimiento/9788436816266/p/3043838>

Oliveira, RC y Coelho, RH. (2021). Efectos de las jubilaciones basadas en el tiempo y la edad de contribución sobre la salud y el bienestar de las personas en Brasil. *Cadernos De Saúde Pública*, 37 (10), e00084120. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00084120>

Ozamiz Etxebarria, Naiara, Ionescu Vlad, Cristina, & Ortiz Jáuregui, Miren Agurtzane. (2019). Calidad de vida en personas jubiladas que estudian en la Universidad del País Vasco. *Educación Médica Superior*, 33(2), e1749. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412019000200006&lng=es&tlng=es

Papalia, D., Sterns, H., Feldman, R., Camp, J. (2009). Desarrollo del adulto y la vejez (tercera edición). MCGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. <https://educativopracticas.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/01/desarrollo-del-adulto-y-vejez-papalia-libro.pdf>

Patiño FA, Cardona D. Depresión en un grupo de jubilados participantes en programas de actividad física y/o asociaciones de la Universidad de Antioquia, Medellín 2005. *Invest Educ Enferm*. 2007; (25)1: 82-88. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105215404009>

Placeres Hernández, J. F., de León Rosales, L., & Delgado Hernández, I. (2011). La familia y el adulto mayor. *Revista Médica Electrónica*, 33(4), 472-483. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242011000400010&lng=es&tlng=es.

Rodríguez Feijóo, Nélica. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5-42.

https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272007000100001&lng=es&tlng=es.

Rodríguez Feijóo, Nélica. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5-42.

https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272007000100001&lng=es&tlng=es.

Rodríguez-Quesada, Marisol. (2022). Percepción de la calidad de vida y la acogida a la jubilación

desde el ámbito policial en la Dirección Regional Primera de San José. *Revista Espiga*, 21(44), 228-254. <https://dx.doi.org/10.22458/re.v21i44.4548>

Salinas, E., Manrique, R., & Téllez Rojo, M. M. (2006). Redes de apoyo social en la vejez.

Ponencia presentada en el Seminario Internacional de Población y Sociedad, Asociación Latinoamericana de Población (ALAP). <https://www.alapop.org/>

Zuñiga, J. f., Martínez, L. M., Ordoñez, C. A. & Aguilera, M. A. (2021). Representaciones sociales

de la jubilación desde la perspectiva de un grupo de docentes prejubilados. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional* (11)8-13.

https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/7564/7400