

**RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN**

**RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE
JUBILACIÓN**



1 8 0 3

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE PSICÓLOGA

LAURA ECHEVERRI DUQUE

ASESOR ACADÉMICO

GABRIEL JAIME SALDARRIAGA

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

MEDELLÍN

2017

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

AGRADECIMIENTOS.

El proyecto nació como parte de la culminación académica para optar por el título de profesional en psicología; por lo que se presenta como un compilado de conocimiento, estrategias investigativas y pasiones personales que derivaron en la pregunta específica en la que se enfoca.

Para la realización de este proyecto fue indispensable el acompañamiento teórico y el apoyo personal de diferentes actores; en especial de mi asesor académico para el proyecto, Gabriel Jaime Saldarriaga, quien estuvo en todo momento al tanto de los pasos que fueron necesarios dar para su culminación; por todo el apoyo teórico y personal, que dedicó a este proyecto desde el inicio, muchas gracias.

Agradezco de igual forma a la Línea de investigación “Estudios sobre envejecimiento” del Grupo de investigación PSYCONEX de la Universidad de Antioquia; quienes acogieron y acompañaron desde un principio el nacimiento y culminación de esta idea de proyecto; a Maria Isabel Zuluaga, quien conoció de primera mano la idea de investigación y la acogió para poder llevarla a cabo.

Finalmente agradezco a mi familia, compañeros y amigos, cuyo apoyo fue siempre incondicional en este proceso; quienes me acompañaron y dieron soporte en todo momento.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Tabla de contenido

Resumen	7
Introducción.....	8
1. Planteamiento del problema	12
2. Justificación.....	23
3. Objetivos	32
3.1 Objetivo general.....	32
3.2 Objetivos específicos.....	32
4. Metodología.....	33
4.1 Tipo de investigación.....	33
4.2 Población y muestra.....	33
4.3 Recolección de la información	33
4.4 Tamaño de la muestra.....	34
4.5 Operacionalización de las variables	35
4.6 Instrumentos de evaluación.....	35
4.7 Procedimiento para la recolección de los datos	40
4.8 Plan de análisis.....	40
5. Consideraciones éticas.....	42
5.1 Tratamiento de los datos/información	46
6. Marco teórico.....	47
6.1 El estrés	47
6.2 Estrategias de afrontamiento frente al estrés	58
6.3 Jubilación y estrés	70
6.4 Leyes para programas de jubilación en Colombia.....	88
7. Descripción de la empresa	90

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

8.	Resultados.....	92
8.1	Descripción sociodemográfica	92
8.2	Resultados de las pruebas.....	97
8.2.1	Escala de estrategias de coping modificada	97
8.2.2	Retirement satisfaction inventory	98
8.3	Análisis comparativo	99
8.3.1	Género	99
8.3.2	Grupo etario	100
8.3.3	Grupo de cargos ocupados en la empresa	102
8.3.4	Estado civil	104
8.3.5	Educación.....	106
8.4	Correlaciones.....	107
9.	Discusión	108
10.	Conclusiones.....	120
	Referencias bibliográficas	122

**RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN**

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Dimensiones de afrontamiento del Ways of coping questionnaire	61
Tabla 2.	Comparación situación económica vs personas a cargo.....	95
Tabla 3.	Estado civil vs. sexo.....	95
Tabla 4.	Resultado EECM.....	96
Tabla 5.	Resultado RSI.....	97

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

LISTADO DE ANEXOS

- Anexos 1. Listado de variables
- Anexo 2. Cuadernillo de aplicación
- Anexo 3. Baremos
- Anexo 4. Tabla comparativa Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) Resultados grupo evaluado y Baremos
- Anexo 5. Tabla comparativa Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) por Sexo
- Anexo 6. Tabla comparativa Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) por Grupo de edades
- Anexo 7. Tabla comparativa Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) por Cargos ocupado en la empresa
- Anexo 8. Tabla comparativa Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) por Estado civil
- Anexo 9. Tabla comparativa Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) por Estudios realizados
- Anexo 10. Tabla comparativa Retirement Satisfacion Inventory (RSI) Resultados grupo evaluado y Baremos
- Anexo 11. Tabla comparativa Retirement Satisfacion Inventory (RSI) por Género
- Anexo 12. Tabla comparativa Retirement Satisfacion Inventory (RSI) por Grupo de edades
- Anexo 13. Tabla comparativa Retirement Satisfacion Inventory (RSI) por Cargos ocupados en la empresa
- Anexo 14. Tabla comparativa Retirement Satisfacion Inventory (RSI) por Estado civil
- Anexo 15. Tabla comparativa Retirement Satisfacion Inventory (RSI) por Grupo de edades
- Anexo 16. Tabla comparativa Retirement Satisfacion Inventory (RSI) por Estudios realizados
- Anexo 17. Tabla de correlaciones Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) y Escala global de satisfacción en el retiro (RSI), Adaptación al retiro (RSI), Funcionamiento antes del retiro (RSI)

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

RESUMEN

Introducción. La jubilación, como un evento importante y significativo en la trama vital de un individuo, puede generar respuestas de estrés en el organismo que la atraviesa; en este sentido, las estrategias de afrontamiento que actúan como variables moduladoras, pueden resultar determinantes en el trámite definitivo que se le otorgue. **Objetivo** Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de personas jubiladas de una caja de compensación familiar del Departamento de Antioquia, durante su proceso de jubilación, así como el nivel de satisfacción en el retiro de dicho grupo poblacional. **Método** Este es un estudio de tipo descriptivo, correlacional y transversal, con un diseño cuantitativo. Se aplicó un protocolo de evaluación a una muestra de 40 jubilados de una empresa privada en la ciudad de Medellín. **Resultados** Los resultados difieren frente a la comparación de variables demográficas como Sexo, Edad, Cargo ocupado en la empresa, nivel educativo, situación económica; dichas variables se analizan frente a las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por la muestra. Posteriormente, se encuentra un nivel de correlación entre algunas de las estrategias de afrontamiento y el nivel de satisfacción general en la jubilación. **Discusión** Se encuentran diferencias significativas en algunas de las variables propuestas, así como en el grado de correlación de las mismas; sin embargo, las características específicas de la investigación no permiten concluir o afirmar dichos hallazgos. **Conclusión** Es necesario continuar y promover la investigación en el campo de la jubilación y el envejecimiento, en busca de hallazgos que permitan llegar a conclusiones y generalidades para la población colombiana.

Palabras clave: Coping, Jubilación, Estrategias de afrontamiento frente al estrés.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ABSTRACT

Introduction. Retirement, as an important and significant event in the life of an individual, can generate stress responses; coping strategies that act as modulating variables can be decisive in the way stress affects the person. **Objective** To describe the coping strategies used by a group of retired persons during their retirement process, as well as their level of satisfaction. **Method** This is a descriptive, correlational and cross-sectional study with a quantitative design. An evaluation protocol was applied to a sample of 40 retirees from a private company in the city of Medellín. **Results** The results differed due to demographic variables such as sex, age, role in the company, educational level, and economic situation; These variables were analyzed and compared with the coping strategies used by the subjects. Finally, the correlation level between some of the coping strategies and the level of overall satisfaction in retirement was analyzed. **Discussion** There are significant differences in some of the proposed variables, as well as in the degree of their correlation; However, the specific characteristics of the research do not allow to conclude or affirm those findings. **Conclusion** It is necessary to continue and promote research in the field of retirement and aging, in search of findings that allow us to reach conclusions and generalities for the Colombian population.

Keywords: Coping, retirement, stress coping strategies.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se propone abordar la relación entre el estrés, las estrategias de afrontamiento y el proceso de jubilación; busca describir cómo las estrategias de afrontamiento pueden mediar entre el proceso de la jubilación y las respuestas de estrés que se puedan generar al atravesar dicho evento.

La jubilación, entendida como el momento en que se alcanza la edad legal de retiro y se ejerce dicho derecho, se constituye en un período de cambio para el cual la mayoría de los sujetos no se encuentran preparados; implica renunciar a una parte importante del estilo de vida que se ha instaurado a lo largo de los años, pero también es la posibilidad de ganar nuevos espacios y nuevas formas de aprovechar el tiempo.

El sujeto debe adaptarse a una nueva rutina para su día a día, elegir nuevos entornos en los que desenvolverse, así como encontrar actividades nuevas que doten de sentido el uso del tiempo libre; se ve además enfrentado al reto de construir una nueva identidad, tanto social como individual, de ubicarse en el mundo desde una posición diferente, no ya desde el rol del trabajador que lleva el sustento a casa; sino desde el rol del individuo que recibe como retribución por los años de trabajo, el derecho a un espacio diferente.

Desde el ámbito social, el proceso del retiro laboral por jubilación tiene además otras consecuencias; el rol del jubilado en ocasiones se desdibuja socialmente, de tal manera que quien comienza a asumir este rol puede llegar a sentirse relegado por la comunidad que habita.

El proceso de retiro, por sus características y consecuencias, puede así llegar a convertirse en un momento de cambio que cuestiona la propia forma de vida de un individuo y le obliga moverse del lugar que venía ocupando para encontrar uno nuevo, en

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ocasiones incluso para encontrar una nueva identidad. Todos estos movimiento individuales y sociales pueden llegar a convertirse fácilmente en generadores de estrés, entendido este no como un síntoma o un mecanismo que enferma por sí mismo; sino como un sistema de alarma que se activa cuando sucede un evento en la vida del sujeto que merece su atención, un evento en el que se ponen de relieve procesos de interpretación subjetiva del sujeto en torno al mismo. La respuesta de estrés depende pues de la valoración subjetiva y el trámite que el sujeto dé a cada situación.

Es ante estas circunstancias, generadoras de alarma y estrés, que los individuos recurren a las estrategias de afrontamiento individuales, que sirven como mecanismos de los que se vale un individuo para tramitar eventos que le cuestiona y le modifica. Las estrategias de afrontamiento aparecen pues como un mediador entre el sujeto y la respuesta al estrés, son los mecanismos usados para lograr un movimiento eficaz en periodos estresantes, como en este caso, el retiro laboral.

Este trabajo se propone así abordar las particularidades del proceso de jubilación, reconociéndolo como un período de cambio en el ciclo vital que puede traer como consecuencias procesos de estrés en el individuo; para luego describir cuáles son las estrategias de afrontamiento particulares de un grupo de personas jubiladas, y finalmente relacionarlas con el grado de satisfacción percibido en el período de la jubilación.

Para lograr esto, se realiza un abordaje teórico dirigido a conocer los distintos enfoques en torno al retiro laboral, procesos de estrés y estrategias de afrontamiento; indagando no sólo acerca de los modelos y referentes teóricos, sino también sobre los debates y puntos problemáticos que las investigaciones recientes señalan y que nos llevan a plantear una pregunta de investigación pertinente para el grupo poblacional estudiado, abordando tres elementos y su relación; jubilación, estrés y estrategias de afrontamiento.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Con tal propósito, esta investigación se desarrolla y presenta en cinco partes, el planteamiento del problema, el marco teórico, la metodología, el análisis de los resultados y las conclusiones.

Finalmente, es importante señalar que el tema en cuestión es importante para la comprensión de la jubilación y el retiro, en un contexto tan particular como el colombiano; y es de suma pertinencia para el campo de la psicología puesto que aborda campos específicos de evaluación e intervención en un área poco explorada. Es en este punto, en el desarrollo social y el bienestar de los individuos, donde el impacto puede ser más grande, puesto que, como producto de este trabajo, se sientan las bases de un mecanismo descriptivo y de intervención sobre los procesos de estrés y las estrategias de afrontamiento en una población de jubilados.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El trabajo, como eje central de la civilización industrial moderna, se ha convertido en un determinante importante en la vida de todas las personas, moldeando las diferentes áreas individuales de un sujeto; familiares, sociales, personales, entre otras.

A razón de lo anterior es posible que un individuo se defina a sí mismo en relación a su trayectoria laboral, las metas que haya podido cumplir en ésta, los conocimientos adquiridos, las relaciones interpersonales, la calidad de vida que lleva. El trabajo se convierte pues en un elemento modulador de nuestra vida cotidiana, en “La jubilación más allá de la desvinculación laboral: estudio de caso” Elizabeth Montoya (2015) afirma que:

El trabajo se constituye en una de las actividades que a lo largo de la vida genera beneficio a nivel económico y social, debido a que vincula la actividad laboral con el desarrollo del ser humano y sus potencialidades, y da cabida en el mundo del trabajo, además de la ganancia económica y el vínculo social. (pp. 165)

Es de entender, por lo tanto, que el proceso de jubilación implique un movimiento de cambio y estructuración de lo que sería la vida sin aquel elemento central y directivo; si bien es una época que los trabajadores esperan con ansias, resulta entendible que a medida en que se acerca el momento de la jubilación se produzcan en el individuo ciertas reacciones de estrés. De nuevo, Elizabeth Montoya (2015) propone que:

Es en el momento de la jubilación cuando se experimenta la ruptura del vínculo social con las personas con quienes se compartió durante años, y al estar jubilados/as ya no harán parte de la cotidianidad, se presentan cambios en los horarios y costumbres vitales en razón de que ya no existe la jornada laboral y se cambia la intensidad en las relaciones con otros actores (familia y vecinos); se pasa

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

de una actividad permanente con altos niveles de exigencia de productividad a una etapa de inactividad caracterizada por el descanso que lleva a la persona a preguntarse sobre qué hacer con su tiempo libre. (p. 164)

Las investigaciones demuestran un incremento, para éste periodo, de los grados de estrés a los que se ven enfrentados los sujetos; situación que puede acarrear consecuencias no sólo frente a una resolución efectiva o no del proceso, sino también repercusiones en la salud física del sujeto, en la calidad de vida e incluso en términos de la longevidad. Como señalan Deepak C Lakra, Reuben NG y Beccar Levy en “Increased longevity from viewing retirement positively” (2012): “(...) los participantes con actitudes positivas en torno a la jubilación representaron una tendencia significativa a vivir durante más tiempo, que aquellas con actitudes negativas acerca del retiro, incluso después de haber controlado otras variables relevantes” (p.1422)

En este estudio de tipo longitudinal se siguió la trayectoria vital de un grupo de 394 personas, encontrándose que

Tras los 23 años de seguimiento, 48% del grupo de sujetos con actitudes positivas hacia el retiro murieron y 64% del grupo de sujetos con actitudes negativas hacia el retiro murieron. Basados en un análisis de Kaplan-Meier al tiempo de supervivencia de los participantes, aquellos con actitudes positivas hacia el retiro tuvieron un 52% de probabilidad de sobrevivir, pero entre quienes tenían una actitud negativa hacia el retiro, la probabilidad se redujo al 36%. (p. 1422)

Paula Hermida y Dorina Stefani, (2011) en “La jubilación como un factor de estrés psicosocial. Un análisis de los trabajos científicos de las últimas décadas”, señalan que desde el modelo de estrés planteado por Lazarus, potenciales factores de estrés aparecen al llegar a la etapa de jubilación:

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Desde el modelo de estrés psicológico presentado por Lazarus y Folkman (1984), se plantea que la jubilación puede tener un impacto negativo en la salud del individuo, tal como, por ejemplo, el desarrollo de trastornos psicofisiológicos. Estos autores plantean que las redes de apoyo social, así como las conductas adaptativas del individuo frente al estrés, modulan dicho impacto. Se considera que existen también otras variables que probablemente intervengan en esta relación, tales como el género y la actitud hacia la jubilación, ambas pertenecientes a la dimensión sociocultural del fenómeno” (p. 101)

Se han propuesto además diferentes variables que se relacionan entre sí como posibles predictores respecto al proceso de adaptación para la jubilación; la variable “género”, por ejemplo, se ha planteado como determinante en dicho fenómeno, sin embargo, las investigaciones no son lo suficientemente concluyentes al respecto; algunas investigaciones plantean la hipótesis de que las mujeres continúan con un rol de cuidadoras, madres, protectoras del hogar, etc. incluso después del período de la jubilación, además suelen contar con una red de apoyo social más amplia que no desaparece una vez pasa el período de jubilación.

Los hombres por su parte, tienden a perder el rol que los identificaba dentro de la sociedad, el del trabajador que provee a la familia para suplir sus necesidades, por lo que el impacto suele ser más grande para la adaptación a la jubilación. Parece ser que, además, el género masculino otorga un papel mucho más importante a la relación de pareja en el período de la jubilación, por lo que contar con una esposa puede llegar a ser un buen predictor para el género masculino.

Se han propuesto también, como variables relacionadas, aquellas que tienen que ver con la edad (a la hora del retiro, entre más joven esté el sujeto, más fácil es su adaptación),

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

con los niveles de educación y de estatus social. Antonio M. Fonseca en *Determinants of successful retirement in a Portuguese population* (2008) encuentra que quienes cuentan con un nivel superior de educación y un nivel ocupacional de mayor jerarquía, enfrentan el período de la jubilación con una actitud más positiva.

En cuanto a las posibles actitudes que asuma un sujeto frente a la jubilación, es posible que se de en varias direcciones, algunos autores (Rodríguez Feijóo, 1995) proponen que la actitud hacia el retiro es una entidad que permanece constante en el tiempo y responde a ciertas atribuciones y conceptos que forja el sujeto de la mano de las creencias, cogniciones y carga afectiva, y que van dirigidas hacia una actitud positiva o negativa en torno al retiro. Según Pastor et. al. (2003):

Los sujetos pueden otorgar a la jubilación diferentes significados: como un descanso, como una nueva etapa, como una pérdida o simplemente serle indiferente.

De acuerdo al modelo de estrés planteado por Lazarus y Folkman (1984), esto dependerá también de la evaluación secundaria que el sujeto realice sobre dicho evento en función de los recursos que posee, tales como, por ejemplo, las redes de apoyo social. (p. 20)

La jubilación puede ser vista, además, entre muchas otras cosas; como una posibilidad, una nueva puerta que se abre a otro estilo de vida, que puede traer múltiples beneficios siempre y cuando haya una preparación correcta para llegar a ella.

Isabel Allende (2014) realiza una reflexión que vale la pena mencionar, respecto a la palabra “jubilación” (Jubilation:celebration) aduciendo el período a un momento de júbilo y alegría en el que la persona obtiene una oportunidad de desarrollar aspectos de su vida que no se había atrevido a desarrollar en el pasado, las creaciones artísticas suelen incrementar en éste período de la vida, “hay que vivir apasionadamente, no importa tu

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

edad”; cita una frase de María Oliver “Dime, ¿qué planeas hacer con tu preciosa y desenfadada vida?”. La jubilación puede ser vista como un período de reflexión y conocimiento de sí mismo.

Ryan Fehr (2012) en “Is Retirement Always Stressful? The Potential Impact of Creativity” se propone a abordar la jubilación como un período de cambio que puede conducir a la novedad y el desarrollo de la creatividad:

Mientras que la jubilación es a menudo estresante, puede llegar a ser también una experiencia energizante y satisfactoria. Sobre todo, lo demás, la personalidad creativa implica (a) una preferencia por lo novedoso, las nuevas experiencias y amplios intereses y (b) confianza en las habilidades propias para triunfar en las tareas creativas (p.76)

Laura Carstensen, profesora de psicología y políticas públicas en la Universidad de Stanford, y además directora del “Stanford Center on Longevity”, plantea que el estrés, la preocupación y la angustia disminuyen con la edad; los sociólogos lo conocen como “la paradoja de la vejez”. Realiza un estudio en el que descubre que el bienestar no es atribuible a una determinada generación o grupo poblacional, sino que los mismos individuos tenían experiencias relativamente mejores con el paso del tiempo; siguiendo a un grupo de personas entre los 18 y 94 años durante 10 años e indagan cómo sus experiencias emocionales cambian a medida que envejecen. Llega a la conclusión de que la gente mayor está de mejor ánimo, pero también son más propensos a experimentar más cambios emocionales que la gente joven; resuelven conflictos y debates emocionales de mejor manera y concentran todos sus recursos cognitivos en procesar la parte positiva de la información. Concluye además que “éste cambio se debe a la facultad de ver el tiempo, no

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

sólo el reloj o el calendario, sino el tiempo de una vida, considerar que no viviremos para siempre cambia nuestra perspectiva de la vida”

Para entender pues las diferentes respuestas y actitudes que las personas pueden tomar en torno a un evento vital importante, como lo es la jubilación, se hace importante comprender los mecanismos que funcionan en torno a aquello que conocemos como “estrés”, cuáles son sus bases teóricas, cómo se convierte en una variable investigada y cuál es su relación con el proceso de la jubilación.

El estrés es entendido como una variable que se activa frente a situaciones que el sujeto evalúa como una amenaza; es un concepto complejo, que suscita una polémica vigente y constante entre los autores.

Los procesos de estrés implican una cantidad de variables que se conjugan para que el individuo determine cuál es la situación a la que se enfrenta y cómo puede reaccionar a la misma; al igual que, como puntúa Sandín (2008), se conjugan variables fisiológicas, psicológicas, cognitivas y conductuales que influyen en la valoración subjetiva del individuo frente al estímulo y frente a los recursos que posee para enfrentarlo.

Un conjunto complejo de variables que funcionan a diferentes niveles y que interaccionan entre sí diacrónicamente. Puede deducirse que el estrés implica ciertos elementos esenciales como la presencia de agentes externos e internos, proceso de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento, y un complejo de respuestas psicológicas y fisiológicas que suelen definirse como “reacción de estrés”, amén de la influencia de variables moduladoras asociadas a elementos predisposicionales (por ejemplo, tipos de personalidad) y demográficas (por ejemplo, sexo) (p.10)

El estrés es pues una variable que nos atraviesa a todos, sin importar la profesión que ejerzamos o los eventos a los que nos veamos enfrentados, es una variable que hace

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

parte de la forma en la que nos relacionamos con el mundo; se ha investigado el estrés en ámbitos laborales, hospitalarios, de estrés postraumático, eventos vitales estresantes, así como en procesos de cambio, como el que nos concierne, a saber la jubilación; Ruth Lo and Ron Brown (1999) puntúan en “*Stress and adaptation: Preparation for successful retirement*”

Brown (1994) manifestó que la jubilación ha sido identificada significativamente como un evento estresante, calificándola de 10 en la “Social Readjustment Rating Scale”. La jubilación significa mucho más que simplemente un cese del trabajo laboral; puede resultar en pérdida o reducción de ingresos, influencia, autoridad, estatus, relaciones sociales, actividad, habilidades profesionales y un aumento del tiempo libre (p.32)

Tradicionalmente el estrés ha sido visto como parte de la medicina psicosomática; la idea de que la mente influye en la salud física de nuestro cuerpo, no es una idea reciente, desde los tiempos de Descartes se comenzó a estudiar el problema del dualismo mente-cuerpo, considerando ambas como dos entidades que se modifican mutuamente.

El problema reside en explicar cómo la mente influye en el cuerpo físico, mediante cuáles mecanismos lo modifica. A lo largo de la historia se han propuesto teorías en relación a enfermedades mentales que tienen como escenario el cuerpo; la histeria, la neurastenia, entre otros.

Sin embargo, no fue sino hasta los trabajos de Selye (1936, 1960, 1974) que comienzan a abordarse las consecuencias reales que la mente (en términos de estrés) tiene sobre el cuerpo físico; es así como por medio de respuestas químicas y hormonales, Selye pudo establecer las repercusiones concretas que sobre el cuerpo tiene la mente, plantear una solución a aquel dualismo que venía preocupando a la comunidad científica tiempo atrás.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Los debates científicos comienzan a ser parte de la construcción teórica que por hoy tenemos. De la mano de las respuestas fisiológicas, comienzan a ser abordados asuntos que conciernen a los eventos vitales que, de acuerdo con la teoría, implican por sí solos un proceso de estrés en cualquier individuo que se vea envuelto en ellos; en torno a ésta idea nacen en 1967 los postulados de Rahe y Holmes, quienes construyen una lista de 43 situaciones estresantes que pueden influir en que las personas desarrollen una enfermedad, Jordi Fernández Castro (1994) explica en *Emociones y salud*

El estrés debido a hechos vitales como la muerte del cónyuge, quedarse sin trabajo o tener que cambiar de lugar de residencia (Gonzalez de Rivera y Morera, 1983) o las pequeñas dificultades cotidianas acumuladas (Raich, Fernandez Castro, Crespo y Colmenero, 1990) pueden llegar, pues, a representar un factor a tener en cuenta para prevenir la aparición de diversas enfermedades. La aparición, a principios de la pasada década, de la psiconeuroinmunología ha aportado nuevos datos que confirman que las situaciones ambientales y sociales capaces de inducir estrés tienen un impacto apreciable en la competencia del sistema inmune de las personas que experimenten estados emocionales crónicos de carácter negativo (Bayés, 1991; Borrás, Casas, Roldan, Bayés y Cuchillo, 1988). Los efectos neuroendocrinos e inmunitarios del estrés no constituyen un agente patógeno concreto, sino que representan un riesgo inespecífico que hace a las personas más vulnerables ante las enfermedades en general. (p. 27)

Pero no sólo comenzaron a ser tomadas en cuenta las situaciones, posiblemente elicitoras de estrés, como variables importantes a la hora de determinar por qué se activa en el organismo respuestas hormonales y físicas que obedecen a una respuesta de estrés; entraron en juego también las variables psicológicas que en un principio obedecían a cierto

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

tipo de personalidad (Personalidad TIPO A y TIPO B) o el constructo de optimismo/pesimismo disposicional.

De la mano de las características personales comenzó a darse cabida a variables un poco más moduladoras de las respuestas de estrés, entre las que se destacan las estrategias de afrontamiento o *coping*, representando por primera vez la valoración subjetiva de cada individuo frente a cada acontecimiento al que se enfrenta.

Es por medio de las estrategias de afrontamiento que se introduce el carácter cognitivo de las respuestas de estrés, ya no sólo depende del evento o de una consecuencia inequívoca a ciertos estímulos; depende de las herramientas que el sujeto posea para abordar las diferentes demandas, Castaño y Del barco (2010) explican: “Lazarus y Folkman (1986) definieron el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 245)

En relación a lo anterior, la jubilación se entiende como un período de cambio, que puede resultar en múltiples desenlaces, desde la potencialización de características que habían sido obligadas al olvido por la premura del tiempo y la necesidad de trabajar, hasta la mera adaptación satisfactoria o no a un nuevo período de la vida.

No se trata pues de que la Jubilación, como parte esencial de la vida adulta, lleve ineluctablemente a un camino de enfermedad, estrés y sufrimiento para la persona que lo atraviesa; se trata del valor que cada quien le dé al proceso, de la forma en que lo afronte y de las herramientas con las que cuente para hacerlo. Citando a Viktor Frankl (1991) en “El hombre en busca de sentido”:

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Nos pueden quitar todo lo que tenemos en la vida, excepto una cosa, la libertad de elegir cómo reaccionar ante una situación. Eso es lo que determina la calidad de la vida que hemos vivido, no se trata de si hemos sido ricos o pobres, famosos o desconocidos, sanos o enfermos. Lo que determina la calidad de vida es cómo nos relacionamos con éstas realidades, qué significado les damos, qué tipo de actitud adoptamos frente a ellas, qué estados de ánimo les permitimos activar (p. 94)

Se hace pues necesario conocer cuáles son las estrategias que los individuos usan en relación al proceso de jubilación, cómo lo afrontan, con cuáles herramientas cuentan para poder hacerlo; abordar el ámbito subjetivo y personal de aquello que supone un período de cambio, por lo tanto, de estrés, nos permitirá acercarnos más al proceso de la jubilación, conocer las estrategias de afrontamiento que potencian un sentimiento de bienestar y satisfacción en el último período de la vida.

En nuestro contexto colombiano, la seguridad pensional afecta en muchas ocasiones, los derechos fundamentales en base a los que en principio fue creada; las cifras son abrumadoras, puesto que la cantidad de colombianos que pueden acceder a una seguridad en la vejez es mínima, y la cantidad de colombianos que recibe una pensión digna es aún menor. Teniendo en cuenta esto, y si asumimos la jubilación como un cambio en el ciclo vital que agrupa todas las dimensiones del individuo; social, familiar, individual, económicas; se crea un caldo de cultivo en el que los procesos de jubilación pueden llegar a ser realmente difíciles de tramitar.

La jubilación implica pues, en relación a lo expuesto anteriormente, sin lugar a dudas, un movimiento del individuo; un cambio que puede ser solventado de diversas formas y es susceptible por lo tanto de terminar en variadas consecuencias. Este movimiento específico en el ciclo vital, como ya hemos visto, es conceptualizado desde el

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

campo de la psicología como un acontecimiento que activa en el organismo procesos de estrés.

Dicho esto es necesario entender el estrés como un proceso que no es pernicioso per se, es meramente un mecanismo que nos permite tomar determinaciones y actuar frente a un evento que modifica nuestra vida a grande o pequeña escala; en este contexto se hace pues necesario el estudio de las estrategias de afrontamiento que pone en marcha un individuo para encarar o resolver aquellos acontecimientos en la vida personal que implican un movimiento, derivado en aquellos procesos que conocemos como estrés.

En este sentido resulta importante entender cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por una población de jubilados, cuál es la posible relación que hay entre las mismas y la adaptación eficaz o no al período de la jubilación, qué estrategias pueden considerarse exitosas y cuáles son las más comúnmente utilizadas por la población.

En el marco de ésta situación se inscriben, entre otros, los empleados jubilados de empresas privadas, entre quienes se encuentran los jubilados de una de las cajas de compensación del departamento de Antioquia, entidades prestadoras de servicios y fomento del bienestar, a quienes ésta investigación va especialmente dirigida.

La pregunta final que resulta, busca finalmente describir ¿cuáles son las estrategias de afrontamiento que este grupo de personas jubiladas usa frente al evento específico de la jubilación? ¿cómo mediante éstas se atraviesan y vivencian las respuestas de estrés frente a la misma?

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

2. JUSTIFICACIÓN

El trabajo constituye una de las actividades que hacen parte de nuestra vida cotidiana, actividad que organiza y determina no sólo las características de nuestras labores diarias, sino también las relaciones sociales que establecemos, el logro de metas y objetivos propuestos, la realización individual, entre muchas otras. Como expresa Ballesteros-Fernández (2009):

El trabajo puede llegar a ser un fin en sí mismo, con independencia de que, en un principio, en la historia del individuo tuviera como objetivo primario la atención de las necesidades más perentorias. En algunos casos, además, el trabajo es una fuente para el propio desarrollo profesional, o incluso personal, y es esencial para la comunicación social y el establecimiento de vínculos sociales. Por todo ello, el trabajo forma parte de la propia identidad, y, por tanto, perder el trabajo puede implicar, en alguna medida, perder parte de la propia identidad. (p. 9)

Todas éstas características del trabajo dependen además de otras variables que hacen del mismo un cúmulo de experiencias e interpretaciones personales para cada sujeto; para algunos trabajar, o el puesto de trabajo que asumen, puede llegar a ser una carga difícil de llevar, para otros el trabajo se constituye en un elemento desde donde organizan positivamente su lugar y rol en el mundo; de ésta manera la jubilación se constituye en un proceso individual, que cada sujeto asume desde sus propios recursos y desde la interpretación y el significado que le otorgue.

La jubilación es pues una construcción social relativamente reciente, comenzó a ser instaurada en Alemania, año 1891; para ese entonces la edad de jubilación eran los 70 años,

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

pero la esperanza de vida de un sujeto no traspasaba la barrera de los 50 años, eran muy pocos quienes realmente lograban llegar a ésta época de la vida.

Actualmente la situación es diferente, la edad de jubilación se ha ido reduciendo progresivamente, mientras que la esperanza de vida ha ido aumentando exponencialmente; es por esta razón que actualmente, la jubilación no marca la pérdida de las capacidades individuales para realizar el trabajo, sino que se ha convertido en un proceso independiente de la pérdida de dichas capacidades.

Socialmente se asocia con la entrada en la edad de la vejez; Aranibar (2001) define así a la jubilación como el mecanismo burocrático que cambia legalmente a las personas en ancianos, también establece que:

La jubilación se refiere al retiro laboral de una persona y va acompañado de una pensión que es un derecho que la persona adquiere por haber laborado durante cierta cantidad de años y por haber cotizado en algún régimen de pensión vigente. En un inicio la vejez estuvo marcada por la imposibilidad física de seguir trabajando.

Cuando por motivos de salud se perdía la capacidad de trabajar o dirigir se consideraba que se entraba en la vejez; mientras se estuviera en condiciones de producir o de intervenir de algún modo en los procesos de producción no se era viejo. (p.59).

En relación a la investigación del fenómeno de la jubilación, los autores han tomado partido en torno al doble rol de la jubilación, para algunos puede ser visto como un castigo, al renunciar a lo que constituía un modo de vida; mientras que para otros puede resultar en una liberación de un trabajo que se veían obligados a ejercer sin así quererlo. (Fernández-Ballesteros, 2009).

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

La jubilación se ha convertido en un fenómeno estudiado y explorado durante las últimas décadas, sin embargo, su abordaje es complejo; para algunos se constituye como motivo de goce, mientras que para otros puede significar una fuente de preocupaciones y malestares. Las características específicas que definen un proceso de jubilación exitoso son hoy en día difusas, de acuerdo a Boss (1998)

Para entender la jubilación y sus efectos potenciales, es esencial dejar de tomarla como una situación de sí o no. Ha sido casi imposible, hoy día, definir el proceso de la jubilación; ya que existen casi una docena de combinaciones diferentes entre el trabajo y el retiro, combinaciones que deben ser tomadas en consideración para poder entender y tratar adecuadamente los problemas de los jubilados. (p.158)

Por lo anterior consideramos que el proceso de la jubilación debe ser estudiado desde un modelo procesual, entendiendo al mismo no sólo como el momento en el que el sujeto se desvincula del mundo laboral; sino como un período de la vida que comienza a construirse desde momentos previos al retiro laboral y termina con la misma muerte del sujeto.

En estos términos, es importante destacar cómo los procesos de estrés que eventos significativos y moduladores desatan, inciden en la forma específica en que un sujeto construye su realidad física y subjetiva; las medidas que toma frente a estos eventos determinará las consecuencias de los mismos.

El estrés se constituye en un fenómeno de valor investigativo, vigente y polémico en la actualidad; es un concepto que ha evolucionado a lo largo de la historia y que busca responder a una de las preguntas milenarias, ¿cómo incide la mente en el cuerpo y en los procesos patológicos?

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Citando a Selye (1983), el estrés se ha convertido en un término de uso popular, todos parecemos relacionarnos en cierta medida con el concepto, atribuyéndole significados que pueden variar de acuerdo a la perspectiva que se asuma:

Hoy día todo el mundo parece hablar del estrés. Usted puede oírlo no sólo en las conversaciones diarias, sino también a través de la televisión, la radio, los diarios, y el elevado número de conferencias, centros de estrés y cursos universitarios dedicados a este tópico. Todavía muy poca gente define el concepto con el mismo sentido o se preocupa por intentar una definición clara. La palabra estrés, como éxito, fracaso o felicidad, significa cosas distintas para diferentes personas. ¿Es el estrés esfuerzo, fatiga, dolor, miedo, necesidad de concentración, humillación por censura, pérdida de sangre, o incluso un suceso inesperado que requiere una completa reestructuración de la propia vida? El hombre de negocios piensa en él como si se tratara de una frustración o tensión emocional, el controlador aéreo como un problema de concentración, el bioquímico y el endocrinólogo como un fenómeno puramente químico, el atleta como una tensión muscular (p. 2).

El concepto teórico del estrés fue abordado en un principio desde un modelo fisiológico, a partir de los trabajos pioneros de Selye, quien consideraba el fenómeno del estrés como “un factor no específico del organismo que aparecía como respuesta ante los eventos “estresores”, Selye argumentaba que este aparecía inequívocamente en un organismo como respuesta a ciertos eventos producidos en el medio, que desataban dicha respuesta para un organismo específico.

Sin embargo, éste concepto ha evolucionado a lo largo del tiempo, pasando así desde un modelo puramente fisiológico a un modelo con un abordaje de corte psicosocial;

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

de la mano de los planteamientos de Holmes, el estrés pasa a ser ocasionado por eventos vitales estresantes, frente a los que todo sujeto se encuentra vulnerable.

El modelo actual ha desembocado en nuevos desarrollos del modelo psicosocial anteriormente descrito, centrándose en los esfuerzos y recursos personales con los que cuenta el sujeto frente a aquellos eventos vitales estresantes a los que se enfrenta, ya no sólo como una relación unívoca entre evento estresante y reacción de estrés; puesto que la variable individual y las interpretaciones personales comienzan a ser tenidas en cuenta, Citando a Sandín (2008):

Un enfoque que en cierto modo integra los puntos de vista centrados en la respuesta y en el estímulo es el que concibe el estrés como «un proceso» interactivo o transaccional entre el individuo y la situación. Esta perspectiva fue originalmente formulada por Lazarus y constituye el enfoque teórico del estrés más aceptado por el colectivo científico actual. Para enfatizar el carácter interactivo del estrés, Lazarus define el estrés como un «encuentro» que implica relaciones particulares entre la persona y su entorno. Uno de los aspectos centrales de la teoría interaccional es la relevancia de la evaluación cognitiva como mediador esencial de las reacciones de estrés a los estímulos potencialmente estresantes. (p.37)

Desde un comienzo, el estrés ha sido planteado como un fenómeno que repercute en la salud física de los individuos, un proceso que se activa por medio de mecanismos psicológicos que se manifiestan a través del cuerpo. Han sido numerosos los estudios enfocados a reflexionar en torno al estrés y sus consecuencias fisiológicas. encontrando correlaciones con múltiples enfermedades.

Ante la pregunta por el principio bajo el cual actúa el estrés en el organismo y por qué produce cambios en el mismo, Sierra, Ortega, y Zubeidat, (2003) plantean que:

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

La descripción de la conexión entre el estrés y la enfermedad se basa en el concepto de alostasis, que se refiere a la posibilidad de que se produzcan cambios fisiológicos relevantes con el fin de mantener la homeostasis frente a la demanda de aumento de la actividad (Sterling y Eyer, 1988); este sistema alostático se pone en marcha por la acumulación de distintos acontecimientos aversivos que dan lugar al desgaste de los tejidos y órganos, provocando, a largo plazo, la enfermedad (McEwen, 1995) (p.38)

Las presiones diarias de nuestra sociedad occidentalizada, los tráficós vehiculares, la sobrecarga laboral, las presiones económicas, entre otras; van así conjugándose con los eventos adversos que nos atraviesan, llegando hasta un punto en el que la presión desborda las capacidades de acción de los sujetos, el cuerpo deja de enviar señales que eran en un principio advertencias para la acción y comienza a deteriorarse. Tal como expresa Castro (1994) “Los efectos neuroendocrinos e inmunitarios del estrés no constituyen un agente patógeno concreto, sino que representan un riesgo inespecífico que hace a las personas más vulnerables ante las enfermedades en general” (pp.27)

Es común de ésta manera caer en la creencia popular de catalogar al estrés como un agente nocivo, que nos enferma sin razón aparente y añade una carga más a nuestras ya constantes preocupaciones por sobrevivir; sin embargo, el estrés resulta ser un sistema de alarma, lo realmente importante es contar con *estrategias de afrontamiento* pertinentes para enfrentar los sucesos diarios.

Las estrategias de afrontamiento surgen pues como un elemento mediador entre el ambiente, en término de sucesos vitales, y la respuesta fisiológica y hormonal en torno a aquellos sucesos; las herramientas con las que cuenta un individuo para tramitar las demandas del medio. Como lo describen Paris y Omar (2009).

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Por lo general, para enfrentar el estrés las personas recurren a respuestas cognitivas y comportamentales (proceso conocido como afrontamiento) que mediatizan las relaciones entre la percepción del estrés y la consiguiente adaptación somática y psicológica. (...) Estos recursos desempeñan un rol crucial en la relación estrés salud-enfermedad y constituyen características estables del individuo y del medio ambiente donde se desenvuelve (Omar, 1995) (p. 168)

Las estrategias de afrontamiento se entienden pues como un mecanismo mediador entre las respuestas de estrés y enfermedad, suscitadas por diversos eventos a los que nos enfrentamos en el transcurso de la vida, las estrategias se constituyen en un mecanismo especial e individual que aprendemos a poner en marcha cuando nos enfrentamos a cualquier adversidad.

Las estrategias de afrontamiento en personas mayores han sido poco estudiadas, se ha planteado que con el paso de la edad aumentan aquellas estrategias que van dirigidas a modificar el problema, mientras que disminuyen las estrategias de evitación frente al problema. Tal y como plantean Brennan, Holland, Schutte, & Moos (2012), “McCrae (1998) mostró una disminución en el uso de estrategias dirigidas a la evitación (e.g., “fantasías de escape”, “pasividad”) entre adultos seguidos a lo largo de 7 años. Estos resultados pueden ser interpretados como un resultado de que los adultos, a medida que envejecen, se tornan más efectivos o maduros en el uso de sus estrategias de afrontamiento” (p.2)

Dichos autores concluyen, tras investigación, que el uso de ambos tipos de estrategias, de evitación y aquellas que son dirigidas a enfrentar el problema, disminuyen gradualmente para la población adulta mayor, en el transcurso de 20 años.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

(...) una interpretación de este patrón es que, a medida que envejecen, los individuos tienen menos energía para dedicar al afrontamiento. Otra posible interpretación es que, cuando se hacen mayores, las personas tienden a convertirse cada vez más sensatos y eficientes en la aplicación de las estrategias de afrontamiento. (Aldwin, 2007, p.36)

La problemática se enmarca pues dentro de un debate científico que permanece actual, si bien ha habido avances y variadas investigaciones en el campo del *coping* o las estrategias de afrontamiento, las relaciones en torno al proceso de jubilación y el ajuste o satisfacción en ésta etapa de la vida son limitadas.

La jubilación, como un proceso de cambio vital, implica numerosos reajustes en la vida de un sujeto; implica la pérdida de roles y un proceso de resignificación, para lo que puede llegar a ser un largo período de la vida; conocer cuáles estrategias son susceptibles de relacionarse positivamente con éste proceso y cuáles no, se constituye en una problemática que puede enmarcar soluciones prácticas frente al ajuste en dicho período.

En este sentido, las estrategias de afrontamiento han sido investigadas en relación al índice de bienestar psicológico subjetivo en los sujetos; al respecto Barrón, Castilla, Casullo y Verdú (2002) mencionan que:

Las estrategias de afrontamiento pueden repercutir, como se ha señalado, sobre el bienestar psicológico (Parsons et al., 1996). El Bienestar Psicológico es considerado un constructo que no tiene un marco teórico claro, relacionándolo con el grado que un individuo juzga su vida «como un todo» en términos favorables y satisfactorios (Veenhoven, 1991; Diener, 1994), y asociándolo con estados de humor positivos, alta autoestima y baja sintomatología depresiva (Eronen y Nurmi, 1999) (p.364)

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

El problema concreto que nos proponemos pues abordar se relaciona directamente con los factores que hacen del proceso de la jubilación un acontecimiento único para cada individuo, creemos que la forma en que cada sujeto de un mismo grupo de jubilados lo afronta influye en las consecuencias que obtiene, los síntomas de estrés, la percepción de bienestar, entre otros.

Conocer las estrategias de afrontamiento asociadas con una mejor adaptación en el proceso de jubilación permitirá eventualmente aportar al campo de la psicología del envejecimiento; tanto en producción de conocimiento como en la contribución a la construcción de programas para prejubilados que tomen en cuenta los resultados derivados de ésta investigación como referente para brindar a este grupo poblacional estrategias asociadas al bienestar y adaptación a la jubilación.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de personas jubiladas de una caja de compensación familiar del Departamento de Antioquia, durante su proceso de jubilación, así como el nivel de satisfacción en el retiro de dicho grupo poblacional.

3.2 Objetivos específicos

- Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por medio del cuestionario EEC-M.
- Describir el grado de satisfacción en el retiro por medio del cuestionario RSI.
- Analizar si las estrategias de afrontamiento utilizadas influyen en el grado de satisfacción percibida en el proceso de jubilación.
- Explorar la posible correlación entre estrategias de afrontamiento al estrés y la satisfacción en la jubilación

4. METODOLOGÍA

4.1 Tipo de investigación

Este es un estudio de tipo descriptivo, correlacional y transversal, con un diseño cuantitativo.

Se busca medir y caracterizar en la muestra las dos variables propuestas, las estrategias de afrontamiento por medio del EEC-M y la satisfacción en el retiro por medio del RSI, en términos de frecuencia y porcentaje. El nivel correlacional se desarrolla al analizar la relación que hay entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de satisfacción en el retiro. Es decir cómo las estrategias de afrontamiento actúan en torno a las valoraciones que establecen los sujetos acerca de su proceso de jubilación.

4.2 Población y muestra

La población del estudio son personas mayores de edad, hombres y mujeres, jubilados de una empresa social de carácter privado en el Departamento de Antioquia. La muestra estuvo compuesta por un grupo de 40 jubilados de dicha institución, 12 hombres y 28 mujeres, nacidos entre el 6/febrero/1946 y el 2/abril/1962; quienes accedieron voluntariamente a la aplicación del cuadernillo, mediante consentimiento informado.

4.3 Recolección de la información

Para la recolección de la muestra se tuvo acceso a un registro parcial de quienes se jubilaron de la empresa, puesto que no existía un registro completo de toda la población; se utilizó como medida adicional una estrategia de bola de nieve para captar un mayor número de población en la investigación.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Los criterios de inclusión para la muestra fueron los siguientes: hacer parte de la población de empleados jubilados de la institución y aceptar voluntariamente la participación a la investigación.

Dadas las características de la investigación, su alcance y la población a la que va dirigida; se decide utilizar una muestra no probabilística, a través de un muestreo por conveniencia, para la recolección de la información, teniendo como objeto final la mayor participación posible; lo anterior dadas las condiciones del estudio: no se cuenta con una lista completa de los individuos que conforman la población, la localización de los participantes y el ajuste de horarios para la citación individual es de difícil manejo, y puesto que dadas las características de la población el instrumento debía ser diligenciado de forma heteroaplicada, hecho que multiplica el tiempo total para la recolección de la información.

4.4 Tamaño de la muestra

La empresa privada seleccionada para llevar a cabo la investigación, cuenta con una base de datos de sus jubilados, activos y no activos en los programas ofertados a los mismos; a partir de allí se expone la participación voluntaria a quienes hacen parte activa de los programas ofertados para obtener finalmente el número total de la muestra.

La base de datos con la población total a la que se logró tener acceso para el desarrollo de la investigación fue de 395 jubilados en total; una vez depurada la base de datos proporcionada se obtiene una muestra de 236, teniendo en cuenta el criterio de edad, (nacidos entre el 6/febrero/1946 y el 2/abril/1962), y aquellos que no contaban con datos de localización necesarios para la investigación, para un total final de 82 hombres y 154 mujeres; quienes fueron citados para la recolección de la información. Se alcanzó un número total de 40 entrevistas.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

4.5 Operacionalización de variables

Los listados de variables implementadas se encuentran en los documentos anexos; distribuidos por etiqueta, código, unidad de análisis y valores de medida.

Las variables globales evaluadas por cada una de las pruebas fueron las siguientes:

- Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M): Solución de problemas, Búsqueda de apoyo social, Espera, Religión, Evitación emocional, Búsqueda de apoyo profesional, Reacción agresiva, Evitación cognitiva, Reevaluación positiva, Expresión de la dificultad de afrontamiento, Negación y Autonomía.
- Retirement Satisfacion Inventory (RSI): Funcionamiento antes del retiro, Razones para el retiro, Satisfacción con la vida en el retiro, Adaptación a la jubilación, Actividades que realiza, Fuentes de disfrute, Escala global de satisfacción.

4.6 Instrumentos de evaluación:

Para el presente estudio se busca identificar y describir las estrategias de afrontamiento y el nivel de satisfacción obtenido en el período de la jubilación; para lo anterior se eligieron las siguientes pruebas para ser aplicadas a una muestra significativa de la población que serán aplicadas de manera consecutiva con el fin de conocer las variables asociadas a la categoría de estrategias de afrontamiento y satisfacción en el retiro.

Fueron elegidas por su alta correspondencia con los objetivos de éste estudio, así como por demostrar estándares de validez en su construcción los siguientes instrumentos; el primero fue validado para la ciudad de Medellín por Nora Londoño y el Grupo de Investigación Estudios Clínicos y Sociales en Psicología de la Universidad de San Buenaventura (2006) mostrando buenos resultados para la población.

Mientras que el segundo instrumento es pionero en la investigación actual en relación al proceso de jubilación; para su aplicación en esta muestra específica nos basamos

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

en la validación realizada en España por Juan José Fernández Muñoz, Antonio Crego Díaz y Carlos María Alcover de la Hera (2011)

1. Escala de estrategias de coping modificada (EEC-M): En el año de 1993 Chorot y Sandín proponen un instrumento basado en la teoría de Lazarus y Folkman, crean una versión modificada y mejorada del test de Lazarus, compuesto por 9 escalas: focalización en la situación problema, autocontrol, reestructuración cognitiva, búsqueda de apoyo social, religión o espiritualidad, búsqueda de apoyo profesional, autofocalización negativa, expresión emocional abierta, evitación.

Para la escala de Sandín y Chorot se tenían en cuenta las dimensiones cognitiva, comportamental y emocional de las estrategias de afrontamiento; así como una diferenciación entre afrontamiento centrado en la evaluación, en el problema y en la emoción.

El instrumento es validado en la ciudad de Medellín (2006) por Nora Londoño et al., la validación cuenta con un total de 893 participantes, 399 mujeres y 494 hombres, entre los 16 hasta los 58 años de edad, provenientes de empresas y universidades de la ciudad.

El instrumento validado en Medellín consta de 12 componentes, evaluados por un total de 69 ítems; las opciones de respuesta están diseñadas en una escala tipo Likert, indicando que tan habitual ha sido el comportamiento mencionado para el evaluado 1: nunca; 2: casi nunca, 3: a veces, 4: frecuentemente, 5: casi siempre, 6: siempre. La calificación del instrumento se realiza a través de una tabla de baremos en donde se ubican las medias obtenidas y se establece un perfil.

Las estrategias valoradas por el instrumento se agrupan en los siguientes componentes:

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

- Solución de problemas: se refiere al conjunto de acciones que un individuo emprende con el fin de solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo; Algunos autores lo denominan también como planificación o resolver el problema.

- Apoyo social: tiene que ver con el apoyo proporcionado por grupo familiar, amigos, entre otros; apoyo que va dirigido a brindar apoyo emocional, información, soporte o demás estrategias enfocadas a solucionar el problema o a tolerar o enfrentar las emociones generadas por el problema. El apoyo social ha demostrado tener importantes efectos sobre la respuesta de estrés, actuando como un agente protector frente al mismo.

- Espera: se define como una estrategia cognitivo-comportamental y se refiere a la creencia de que el problema se resolverá por sí solo con el pasar del tiempo, el individuo utiliza una espera pasiva que espera como resultado un desenlace positivo del problema al que se enfrenta. Este componente fue adicionado a la escala original de Charot y Sandín

- Religión: el rezo y la oración son considerados como un medio para tolerar el estrés psicológico, así como una forma de encontrar soluciones, que de otra forma el sujeto no encontraría.

- Evitación emocional: se refiere a los esfuerzos que realiza el sujeto enfocados a ocultar o inhibir las propias emociones que suscita un problema; algunos autores se refieren a esta estrategia como control emocional.

- Apoyo profesional: es la búsqueda activa que realiza un sujeto para tener mayor información acerca del problema que enfrenta y las posibles alternativas para solucionarlo

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

- **Reacción agresiva:** tiene que ver con la reacción impulsiva frente a emociones de ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia algún objeto; con el fin de disminuir la carga emocional experimentada por el individuo.
- **Evitación cognitiva:** a través de esta estrategia el individuo busca neutralizar los pensamientos que considera negativos o perturbadores, por medio de mecanismos de distracción, se busca pues neutralizar los pensamientos por medio de la realización de otras actividades; hace alusión al distanciamiento y la desconexión mental del problema que le acusa.
- **Reevaluación positiva:** a través de esta estrategia el individuo busca aprender de los problemas, identificando sus aspectos positivos, es una estrategia que va de la mano del optimismo que ayuda a tolerar el malestar o estrés causado por el problema; es considerada como una estrategia dirigida tanto a la emoción como al problema puesto que modifica la forma de experimentar la situación sin modificar el problema en sí mismo.
- **Expresión de la dificultad del afrontamiento:** se refiere a la tendencia de expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por el problema, podría pensarse que se trata de una estrategia que se pone en marcha antes de que el individuo pueda valorar el uso de alguna otra estrategia, como el apoyo social o la ayuda profesional, hace referencia a una actividad de monitoreo en la que el sujeto puede tomar decisiones respecto a cómo actuar frente al problema basado en la expresión de las emociones negativas al tratar de afrontarlo.
- **Negación:** se refiere a la ausencia de aceptación del problema y la evitación del mismo, el individuo se comporta como si el problema no existiera como un medio para tolerar el estado emocional que genera el problema.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

- Autonomía: se refiere a la tendencia de algunos individuos a reaccionar frente a algún problema de manera independiente, buscando las posibles soluciones por su propia cuenta, sin hacer uso de estrategias como el apoyo social. Esta estrategia es una categoría nueva que emerge a través del análisis factorial de la adaptación del cuestionario de Sandín y Chorot.

2. Retirement Satisfaction Inventory: Creado por Floyd et al. en el año 1992 fue aplicada en una muestra de jubilados americanos, (402 residentes en Michigan, Hawaii e Illinois) para su creación; posteriormente es validado por Fouquereau, Fernández y Mullet (1999) en una muestra de retirados franceses (295 varones y 260 mujeres) ; así como adaptado en una muestra de prejubilados españoles por Muñoz, Díaz y De la Hera (2011) (638 prejubilados).

La versión original está compuesta por 51 ítems agrupados en 3 subescalas: razones para el retiro, satisfacción con la vida en el retiro y fuentes de disfrute, formado cada uno por varios factores:

- Razones para el retiro: comprende los factores de razones para el retiro debido a: presiones del empleador, perseguir mis propios intereses, retiro debido a circunstancias, estrés laboral (evaluado por escala tipo Likert donde 1: nada importante y 6: muy importante)

- Satisfacción con la vida en el retiro: comprende los factores de satisfacción con los siguientes aspectos: satisfacción con servicios y recursos, satisfacción con la salud y la actividad, satisfacción con el matrimonio y la vida familiar (evaluado por escala tipo Likert donde 1: nada satisfecho y 6: muy satisfecho)

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

- Fuentes de disfrute: comprende los factores de disfrute asociados a: reducción de estrés, actividades sociales, libertad y control (evaluado por escala tipo Likert donde 1:nada importante y 4: muy importante)

Sin embargo, el instrumento cuenta además con unas escalas secundarias diseñadas para medir las actividades que el sujeto realiza y su índice de satisfacción con las mismas, cuál era el funcionamiento antes del proceso de jubilación y como ha sido su adaptación a la misma. Cuenta también con una escala global de satisfacción en la que el sujeto puede otorgar una calificación, en forma de auto reporte cuantitativo, a dicho constructo.

4.7 Procedimiento para la recolección de datos:

Se acompaña al grupo de jubilados en algunas de sus actividades y salidas programadas por parte de la empresa, en donde se socializa e informa a los jubilados acerca de los objetivos de la investigación, el tiempo requerido para participar de manera voluntaria en el estudio (máximo 60 minutos) y el procedimiento para llevar a cabo la participación.

Posteriormente se accede a la base de datos que tiene la empresa de los jubilados, se depuran los mismos y se procede a realizar llamadas telefónicas con el fin de concretar una citación para la realización del cuestionario.

Una vez el jubilado asistía a la cita concretada, se procede con la explicación detallada del proyecto de investigación, su alcance y el tratamiento de la información; una vez son aceptadas las condiciones, se procede con la aplicación heteroaplicada de ambos cuestionarios.

4.8 Plan de análisis

Una vez recogidos los datos en los instrumentos físicos, estos se digitan en una tabla plana que se depuró y revisó para controlar por problemas de digitación. La tabla depurada

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

se nombrará BD_Maestra y se exportará al software estadístico SPSS, en el cual se realizarán los análisis respectivos.

Para el análisis comparativo de ambas pruebas, de acuerdo a los grupos poblacionales establecidos, se generó en un primer momento tablas comparativas bivariadas con el respectivo análisis de las diferencias poblacionales encontradas; y en un segundo momento se aplicó a aquellas diferencias que parecían tener un grado de importancia significativa, un análisis para pruebas no paramétricas en SPSS, con el fin de encontrar el nivel de significación entre las diferencias aparentes para los grupos poblacionales analizados.

Para el análisis estadístico de las variables se utilizó la prueba de Mann-Whitney, diseñada para comparar las medianas de dos grupos independientes con libre distribución, mientras que para comparar las variables entre grupos mayores a dos se utilizó la prueba Kruskal-Wallis.

5. CONSIDERACIONES ÉTICAS

De acuerdo con los principios establecidos en la norma internacional del Informe Belmont; según el cual, en toda investigación cuyo objeto de estudio sean los seres humanos, se debe velar por el cumplimiento de los tres principios éticos básicos, *Respeto a las personas*, *Beneficencia* y *Justicia*. y en la Resolución 008430 de Octubre 4 de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia; por medio de la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud; y debido a que esta investigación se consideró como *Investigación sin riesgo* de acuerdo al Artículo 11 de la Resolución 008430/93 puesto que: “ Son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta”. Y en cumplimiento con los aspectos mencionados con el Artículo 6 de la presente Resolución, este estudio se desarrollará conforme a los siguientes criterios:

ARTÍCULO 5. En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar.

ARTÍCULO 6. La investigación que se realice en seres humanos se deberá desarrollar conforme a los siguientes criterios:

- a) Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

- b) Se fundamentará en la experimentación previa realizada en animales, en laboratorios o en otros hechos científicos.
- c) Se realizará sólo cuando el conocimiento que se pretende producir no pueda obtenerse por otro medio idóneo.
- d) Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución.
- e) Contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución.
- f) Deberá ser realizada por profesionales con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del ser humano bajo la responsabilidad de una entidad de salud, supervisada por las autoridades de salud, siempre y cuando cuenten con los recursos humanos y materiales necesarios que garanticen el bienestar del sujeto de investigación.
- g) Se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización: del representante legal de la institución investigadora y de la institución donde se realice la investigación; el Consentimiento Informado de los participantes ; y la aprobación del proyecto por parte del Comité de Ética en Investigación de la institución.

ARTÍCULO 8. En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándolo sólo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice.

Al tratarse además de una investigación del ámbito psicológico, se asumen las disposiciones de la ley 1090 de 2006, Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología (Ordinal 9 del artículo 2 y el CAPÍTULO VII de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones) y las establecidas por el Tribunal Nacional

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Deontológico y Bioético de psicología en su Doctrina N. 3 de 2012; expuestas a continuación:

ORDINAL 2 DEL ARTÍCULO 2: Investigación con participantes humanos. La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.

ARTÍCULO 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

ARTÍCULO 50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

ARTÍCULO 55. Los profesionales que adelanten investigaciones de carácter científico deberán abstenerse de aceptar presiones o condiciones que limiten la objetividad de su criterio u obedezcan a intereses que ocasionen distorsiones o que pretendan darle uso indebido a los hallazgos.

ARTÍCULO 56. Todo profesional de la Psicología tiene derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

de autor establecidos en Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores.

DOCTRINA N. 3 DE 2012: El Consentimiento Informado, que es la obligación del profesional de la psicología de informar a su usuario, y asegurarse de que éste entienda acerca de los procedimientos, técnicas y estrategias que seguirá en su tratamiento o evaluación diagnóstica, sobre sus previsible resultados y los efectos colaterales adversos que se pudieran presentar, así como las distintas posibles alternativas a la propuesta, se concibe como un deber del profesional de la psicología y un derecho del usuario. Este postulado, con sus variaciones, también es aplicado a la investigación científica con participantes humanos en las distintas áreas del conocimiento.

Considerando los anteriores preceptos normativos a los que ésta investigación se ciñe, se establece que el presente estudio contribuye al conocimiento de los procesos psicológicos de los seres humanos a partir de principios científicos y éticos. Prevalecen pues el respeto a la dignidad de los participantes, así como la protección de sus derechos y bienestar.

Se garantiza pues la participación voluntaria al estudio, así como los criterios de confidencialidad de la información suministrada. La información aquí concebida será dada a conocer a los participantes oralmente y por escrito previo inicio al proceso de recolección de datos; se especificará igualmente que la participación del estudio no es obligatoria y que no obtendrán ningún perjuicio si deciden retirarse o tomar un descanso en el proceso de la evaluación.

La información aquí escrita se dará a conocer por medio de un consentimiento informado que los jubilados deben leer y firmar antes de dar por iniciada su participación en la investigación.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

5.1 Tratamiento de los datos/información

Los datos utilizados para ésta investigaciones son recolectado de manera escrita a todos los participantes, en donde se les proporciona el consentimiento informado para pertenecer a la investigación.

Una vez todos los datos son recolectados se procede a sistematizar la información en medios digitales, proceso mediante el cual se garantiza la anonimidad de todos los participantes, así como la de sus datos personal.

Posteriormente, cuando la investigación es llevada a cabo, se realiza una devolución colectiva, en donde se dan a conocer los resultados de la investigación y los alcances de la misma.

6. MARCO TEÓRICO

En el presente apartado se realiza un abordaje de los ejes temáticos que guiaron la construcción de este proyecto de investigación. Se abordan los principales temas; el estrés y su conceptualización, las estrategias de afrontamiento y el fenómeno de la jubilación.

El objetivo principal es dejar asentadas las bases teóricas que constituyen la construcción de la pregunta de investigación, cuáles han sido los principales debates teóricos en torno a los diferentes temas y cómo se relacionan los mismos entre sí.

Un primer apartado va dedicado a la conceptualización del fenómeno del estrés, cuál ha sido su desarrollo a lo largo de la historia, que se entiende por estrés, cuáles son los modelos teóricos que lo sustentan y cuál es el estado actual de su conceptualización.

Aunado al punto anterior, se abordan las estrategias de afrontamiento al estrés, como parte del modelo transaccional que propone las características personales e individuales como variables mediadoras frente a las respuestas de estrés en los individuos.

Finalmente, se conceptualiza el período del ciclo vital comprendido por el proceso de jubilación, como aquel momento decisivo en la edad adulta en la que el individuo se ve obligado a realizar un movimiento particular para ubicarse en el mundo de una manera diferente; movimiento que puede tener como resultado el desarrollo de procesos de estrés en el individuo.

6.1 El estrés

El estrés nace como variable a partir de los trabajos de Selye (1936, 1960, 1974) quien, en busca de una de una nueva hormona, se topa con una serie de síntomas que parecían comunes en todos los sujetos experimentales (ratones de laboratorio); en ese momento Selye denomina aquel patrón como “simplemente estar enfermos” (*“Just being*

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

sick”). Más adelante define el estrés como una serie de respuestas fisiológicas, principalmente hormonales, que se activan en situaciones que derivan de factores estresantes (estímulos inespecíficos), para Selye esta respuesta sigue una ruta neurológica que resulta en la secreción de corticoides. Selye delimitó lo que se conoce como el síndrome del estrés, fenómeno que deriva de la exposición prolongada a esos factores estresantes, manteniendo de igual manera la activación hormonal producida por los mismos. Al respecto Sandín (2003) puntúa en *El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales* que:

Mientras que el estrés consiste en la suma de los cambios inespecíficos que tienen lugar en todo momento en el organismo, el síndrome general de adaptación (expresión del estrés a través del tiempo) se refiere a todos los cambios inespecíficos que se desarrollan a través del tiempo durante una exposición continua a un alarmígeno. (p.143)

Selye asienta de ésta manera las bases de un fenómeno que comenzaba a hacerse evidente entre los estudiosos de la época, fenómeno que hasta el día de hoy es estudiado y teorizado. La respuesta de estrés es entendida en un principio como un mecanismo que prepara al organismo para el combate, esto se logra mediante la acción del sistema nervioso autónomo, la activación del sistema simpático y la inhibición del sistema parasimpático, en conjunto con el sistema neuroendocrino.

Por su parte la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el término “estrés” como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” (OMS, 1996), desde éste punto de vista el estrés es visto como un mecanismo que nos permite un accionar certero y eficaz frente a la amenaza, un mecanismo que prepara al organismo para enfrentar un estímulo peligroso, y que a su vez puede retornar al mismo a

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

un estado de normalidad una vez superado el peligro. Se refiere además al estrés laboral (2004), definiéndolo como “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus capacidades y conocimientos, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación” (p. 12), Conceptualizando de ésta manera el estrés como un fenómeno que se vivencia en variadas esferas de la vida, un proceso particular e individual que nos atraviesa y nos modifica.

La OMS puntúa además, en su “Guía práctica de salud mental en situación de desastres” (2006) cómo se construyen los mecanismos para afrontar el estrés en la vida cotidiana, haciendo un énfasis importante en situaciones que desbordan la capacidad del individuo.

“En la vida diaria estamos permanentemente expuestos a situaciones conflictivas (a veces, repetitivas) que producen modificaciones emocionales en forma de ansiedad (“nervios”), miedo, tristeza, frustración o rabia, y que se acompañan de cambios en el funcionamiento corporal, como palpitations, tensión de los músculos, sensación de vacío en el estómago, etc. Son reacciones transitorias de duración variable que actúan como mecanismos de defensa y que, de alguna manera, nos alertan y preparan para enfrentarnos a la situación traumática. Normalmente, esas respuestas al estrés se relacionan estrechamente con el aprendizaje y se convierten en un mecanismo de supervivencia y de alivio para la tensión emocional.

La vivencia repetitiva de los pequeños traumas cotidianos y la comprobación de que pueden afrontarse permiten desarrollar una capacidad de tolerancia a la frustración y la esperanza de que se pueden superar los escollos. El proceso de aprendizaje permite desarrollar las defensas y el moldeamiento de una personalidad más fuerte y preparada para enfrentar y superar exitosamente las adversidades de la vida” (p.193)

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

El problema comienza cuando se perciben como estímulos peligrosos aquellos frente a los que no hay ningún accionar posible, aquellos como presiones económicas, sobrecargo laboral, tráfico vehicular, etc.

Llegados a este punto, resulta importante entender cómo el estrés funciona en cada individuo particular, no meramente como un sustrato biológico o instintivo que actúa de manera automática frente a las amenazas; sino como un proceso que implica asuntos biológicos, cognitivos y sociales.

Debemos acudir pues a los inicios y preguntarnos, ¿cómo nace realmente el problema del estrés como una variable estudiada por la psicología? Para el día de hoy la palabra “estrés” se ha hecho casi una palabra obligada, tanto en la jerga popular, como en el ámbito científico, ¿cómo nació, ¿cómo ha evolucionado, a qué nos referimos al nombrarla?

Antes de 1940 el término era casi desconocido fuera del ámbito de la ingeniería, donde era conocido por medio de la “ley de la elasticidad de Hooke” (Robert Hooke, 1635-1703). Algunos autores coinciden en que la evolución del término “estrés” avanzó desde el S. XVII donde era entendido en el lenguaje popular como “dificultad” hasta el S. XVIII-XIX, donde se entendía como una especie de fuerza o presión; posteriormente el término es llevado a la ciencia, impulsando así un uso más popular.

La historia del problema se remonta incluso hasta el S. XVII con René Descartes, quien comienza a preguntarse por la relación entre el cuerpo y la mente, cómo la mente influye en el cuerpo y lo modifica, “Todos tenemos experiencias corporales y de consciencia, y sentimos el hecho de que ambas se influyen mutuamente”.

En el S. XVII la historia de la ciencia se inscribe dentro de la metáfora de las pasiones para explicar diferentes enfermedades, dando lugar a nociones como “nervios e

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

histeria”, los autores de ésta época llegaron incluso a concluir que al menos un tercio de todas las enfermedades eran producto de los nervios.

Sin embargo, fue en el siglo XIX donde comenzaron a asentarse las primeras bases teóricas que darían paso al concepto “estrés”. Para este siglo había un creciente miedo de que el sistema nervioso humano no estuviera bien adaptado para afrontar la complejidad del “mundo moderno”. George Beard, neurólogo americano (1839-1883) popularizó el término “neurastenia” alrededor del año de 1869 como “una debilidad del sistema nervioso” que tenía como consecuencia ansiedad, fatiga y miedos irracionales causados por la incapacidad del sistema nervioso para enfrentar las demandas de la vida diaria.

Fue pues en éste siglo de la mano de autores como Beard y Claude Bernard (1859) fisiólogo francés, quien aducía que “el cuerpo no debe desviarse de su estado normal, si algo lo desvía el individuo enfermará o morirá, sobrevivir depende de la consistencia mantenida del *milieu interieur* (mundo interno) por medio de reacciones compensatorias continuas”; que en el mundo científico comenzó a surgir la pregunta por la mente y el cuerpo como entidades que se relacionan y se modifican.

Para el S.XX, el siglo de la ciencia y la tecnología, la palabra “estrés” era ya usada como una analogía en las ciencias sociales y biológicas para describir una posible causa de enfermedad. Comenzó a darse uso por parte de doctores a términos como “*stress, strain, worry*” para explicar los efectos médicos de lo que denominaban “*the pressures of early twentieth-century life*”, (“las presiones de la vida en el siglo XX) aparecieron términos claves como “fatiga” e “higiene mental”, y para 1920 el elemento humano había sido ya introducido al campo de la medicina por medio de la “medicina somática”, interesada en las relaciones entre emociones y enfermedad.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Una vez todas las condiciones fueron dadas y las creencias teóricas y científicas del momento fueron precisas para que los autores comenzaran a introducir y a pensar el fenómeno del estrés y sus consecuencias, fue cuestión de tiempo hasta que en 1930 Walter Cannon, fisiólogo norteamericano, introdujera el concepto de “homeostasis” como una autorregulación del sistema autonómico frente a los procesos psicológicos, un mecanismo que se activa cuando enfrentamos un cambio o amenaza en el ambiente; Cannon sostenía que el cambio es rápidamente identificado por el organismo, quien pone en acción los mecanismos para restaurar el organismo a su normalidad.

Al respecto Alicia Roxana Gira (2005) *Factores de Riesgo y Estrés en Adultos* describe que:

En 1936 Hans Selye el descubridor del estrés lo define como “estado que se manifiesta por un síndrome específico que consiste en todos los cambios inespecíficos inducidos en un sistema biológico” científicamente lo define al estrés como el estado que se manifiesta por el Síndrome General de Adaptación:

“Respuesta inespecífica que se desarrolla en tres fases: 1) reacción de alarma, por medio de manifestaciones marcadamente agudas; 2) estado de resistencia, 3) estado de agotamiento, derrumbe del organismo con pérdida completa de resistencia. (p.28)

Cannon introduce además la respuesta “fight or flight”; mecanismos de defensa que son reconocidos, incluso en el presente, como respuestas del organismo frente a un estímulo peligroso; Cannon planteó que el miedo y la ira sirven como preparación para la acción, son emociones instintivas que nos preparan para escapar o atacar.

De la mano del trabajo de Cannon fueron creciendo las bases epistemológicas para que Hans Selye planteara, en la misma época, su reconocido “síndrome del estrés”. En 1926, mientras Selye era estudiante de medicina, notó un tipo de respuestas estereotipadas

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

del cuerpo ante cualquier demanda sobre él, respuestas que para ése momento nombró como “*the syndrome of just being sick*”; sin embargo, no fue sino hasta 1935 cuando Selye y su colega Mc Keown utilizaron por primera vez la expresión “estrés no específico” para explicar la presencia de aquel estado de respuestas estereotipadas del organismo frente a un evento, que posteriormente recibiría el nombre de “estresor”.

Es desde éste momento histórico en el que comienza a concebirse el estrés como un fenómeno a ser estudiado, si bien es un campo relativamente nuevo, los modelos teóricos implementados para tratar de explicar aquello que todos conocemos hoy como estrés son amplios y alcanzan, para el día de hoy, una importancia que vale la pena resaltar.

Se han propuesto pues, diferentes modelos teóricos para explicar cómo se produce la interacción entre los sucesos estresantes y aquel mecanismo interno, vale la pena revisarlos para entender cómo se conceptualiza actualmente. Tradicionalmente se agrupan bajo: Modelos basados en la respuesta, Modelos basados en el estímulo y Modelos basados en la interacción o procesuales.

- *Modelos basados en la respuesta:* Derivados de los trabajos de Selye, se consideran los primeros modelos explicativos. Comenzaron a surgir alrededor de la década de las 60; tanto en las primeras versiones, como en las más posteriores, Selye plantearía el estrés como “una respuesta inespecífica del organismo”. Bonifacio Sandín en “Manual de psicopatología” explica cómo éste autor ha definido el estrés como:

“el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico. Así, el estrés tiene su forma y composición características, pero ninguna causa particular” (p.18)

El estrés es considerado como una respuesta generalizada que aparece frente a determinados estímulos, aquellos que amenazan con poner en peligro el equilibrio o la

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

“homeostasis” (término, como se explica anteriormente, derivado de los trabajos de Cannon) del organismo, resultando en un mecanismo regulador que actúa mediante la activación autonómica y del eje hipotálamo-hipófisis-glándula suprarrenal.

Se trata entonces de un modelo de carácter predominantemente físico, el estrés actúa para regular al organismo frente a situaciones de peligro; dejando de lado todas las demás variables características de cada sujeto, de cada ambiente y de cada evento estresor, como influyentes en la respuesta de estrés.

- *Modelos basados en el estímulo:* a diferencia de los anteriores, el asunto central aquí se encuentra inscrito en el ambiente, es decir que no se considera al estrés como un mecanismo del organismo que responde a cualquier estímulo indefinido; el asunto se centra en ciertos acontecimientos que son considerados como grandes estresores y que provocan la respuesta de estrés.

Es bien conocida la analogía de la “ley de la elasticidad de Hooke” para explicar cómo funciona el estrés bajo estos modelos, la ley explica cómo las fuerzas aplicadas a un objeto (metal), causan la deformación del mismo. Al respecto Bonifacio Sandín explica que:

“La ley establece que, si el *strain* producido por un determinado estrés cae dentro de los límites de elasticidad del metal, cuando el estrés desaparece el material retorna a su estado original. Sin embargo, si el *strain* sobrepasa dichos límites, entonces aparecen daños permanentes” (p.21)

Bajo éste modelo empezaron a surgir las primeras explicaciones e investigaciones sobre los efectos que tenían determinados eventos estresores sobre la salud física de los sujetos (Homes y Rahe, SRRS); sin embargo, se dejó a un lado las diferentes formas en que

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

diferentes sujetos pueden reaccionar ante un mismo estresor, resultando en algunos casos fatal para la salud, y en otros indiferente.

- *Modelos basados en la interacción:* comienzan a surgir en respuesta a los anteriores modelos, en los que el sujeto se concibe como un ente pasivo que era, o bien víctima de un acontecimiento estresor o de un accionar físico del organismo en busca de autorregulación.

Se pone de manifiesto por primera vez las relaciones particulares entre el individuo y su entorno y las valoraciones cognitivas que hace del acontecimiento que enfrenta.

Uno de los principales exponentes en éstos modelos es la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986) en la que, como mencionan Francisco Labrador y María Crespo en “Estrés” “se define el estrés como el conjunto de relaciones entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que “grava” o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal” (p.55)

Ésta nueva línea de modelos explicativos del estrés logra por fin integrar las variables tanto personales como ambientales que influyen para que una respuesta de estrés se ponga en marcha en determinado individuo, y cómo ésta respuesta puede a la vez perpetuarse trayendo consigo efectos nocivos para la salud.

Es a partir de los trabajos de Lazarus y Folkman que empiezan a surgir las primeras teorías sobre el afrontamiento o Coping; Lazarus en 1977 plantearía que los mediadores cruciales para el “General Adaptation Syndrome” propuesto por Selye años anteriores, podrían ser psicológicos, estrategias que actúan sobre la evaluación que hace el individuo del acontecimiento estresor al que se enfrenta, para posteriormente evaluar los recursos con lo que cuenta para hacerle frente. La variable “cognitiva” había sido introducida.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Desde allí empieza a entenderse que no se trata de una respuesta estereotipada en todos los organismos, ni tampoco del evento estresor que suscite una respuesta específica en cada caso; se trata de la valoración única y personal que hace cada individuo para determinar si la situación en cuestión desborda o no sus capacidades para actuar.

En éste momento hago alusión al libro “Estrés” (2003) de María Crespo y Francisco J. Labrador, para explicar la etiología de las respuestas de estrés y cómo influyen las estrategias de afrontamiento en la misma.

Las respuestas de estrés se generan y actúan desde 3 niveles principales, que se conjugan para crear finalmente una respuesta exclusiva en cada individuo, el nivel cognitivo, el nivel fisiológico y el nivel motor.

1. Nivel cognitivo: implica la evaluación y valoración constante que hace el individuo, frente al problema y frente a los recursos que él mismo posee para enfrentarlo. Es en éste nivel donde el problema mismo puede adquirir el concepto de trauma, puede llevarse a términos de la negación o puede solventarse por medio de la intelectualización del mismo.

El primer proceso efectuado en éste nivel es la *Evaluación Primaria*, ésta supone la categorización del acontecimiento que se presenta, puede ser interpretado como irrelevante, benigno/positivo o estresante, si el acontecimiento es categorizado en éste último, bien puede ser considerado como: una amenaza (anticipación de un daño), daño-pérdida (cuando ya se ha recibido un perjuicio a causa del mismo) o desafío (que implica a la vez una posible ganancia positiva y una amenaza).

Una vez llevada a cabo la *Evaluación Primaria*, en donde el acontecimiento ha quedado catalogado, el individuo procede a realizar una evaluación de sí mismo, una

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

valoración de los propios recursos para hacer frente, conocida como *Evaluación secundaria*.

Por último, se procede a la *Organización de la acción*, sabiendo cuál es el acontecimiento al que se enfrenta y qué recursos posee para hacerlo, el sujeto planea cuál debe ser la actuación o el comportamiento a llevar a cabo para afrontar estas demandas. Es en éste nivel claramente donde se evalúan y se planifican las estrategias de afrontamiento.

2. Nivel Fisiológico: se refiere a los cambios fisiológicos que ocurren a nivel corporal una vez que se ha activado la respuesta de estrés, un aumento general de la activación como medida para hacer frente a las demandas se le exigen. En general se produce una disminución de las actividades relacionadas con demandas o funciones a medio o largo plazo (como la asimilación de energía, los procesos de digestión, la eliminación de desechos, procesos reproductivos, etc.) y una movilización general de todos los recursos corporales para reaccionar a la demanda.

En el eje neural se produce una activación inmediata del sistema nervioso autónomo que comprende la rama simpática produciendo la inervación del corazón, los músculos lisos, etc. Generando una acción motora inmediata e intensa. A su vez, con la activación del sistema nervioso simpático, se aumenta la tensión de los músculos estriados.

Bajo la acción del eje neuroendocrino se produce la activación de la médula de las glándulas suprarrenales, produciendo la secreción de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) que al parecer se activan cuando el individuo considera que puede hacer algo activo frente a las demandas.

Por último, entra en acción el eje endocrino que provoca la liberación de corticoides, los cuales tienen como consecuencia un incremento en la producción de

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

glucosa, supresión del apetito, irritación gástrica y la reducción de los mecanismos inmunológicos.

En general, el organismo se prepara para un accionar rápido y certero de las demandas que suponen una amenaza para el mismo.

3. Nivel Motor: éste comprende las conductas o estrategias de afrontamiento que el individuo pone en marcha en respuesta a la demanda, entre éstas se cuentan estrategias como negación, búsqueda de apoyo emocional, planificación, etc.

A su vez se tienen en cuenta las respuestas clásicas que se tienen frente a un evento amenazante: enfrentamiento/ataque, huida o evitación y pasividad e inhibición. Teniendo en cuenta que los repertorios de respuestas frente a las demandas incluyen estrategias que se mueven desde el espectro de lo conductual hasta lo cognitivo.

6.2 Estrategias de afrontamiento frente al estrés (conceptualización e instrumentos)

Richard Lazarus comenzó sus investigaciones trabajando para el área militar, en donde descubre que el hecho de que una persona reaccione de determinada manera frente a un estresor no implica que todos los individuos reaccionen de la misma manera. Sin embargo, sería en el *Berkley stress and coping project (1957)* donde postularía, en el año de 1998, sus reconocidos e importantes aportes en relación a dos constructos teóricos, “Coping” y “Apraisal”, que marcarían la importancia de su propuesta para el estudio del estrés.

Lazarus comienza a basar su teoría bajo el supuesto de que son las actitudes, las creencias, expectativas y motivaciones personales e individuales, las que influyen las percepciones particulares sobre el ambiente que tiene un individuo.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Tal y como lo indican Elena Felipe Castaño y Benito León del Barco en *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal* (2010), el concepto de estrategias de afrontamiento por Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como:

“Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.245)

Es decir que las estrategias de afrontamiento son aquellas que le permiten al individuo hacer frente a la demanda a la que se enfrenta; dichas estrategias surgen una vez se ha efectuado el proceso de evaluación de la situación y de los propios recursos, y surgen como medida de acción frente al problema.

El primer concepto clave, *appraisal*, hace referencia a la valoración que realiza el individuo cuando algún evento excede sus capacidades personales, la valoración es el concepto clave que enlaza a la persona con el ambiente. El sujeto realiza pues una evaluación primaria dirigida a la situación como tal, si ésta resulta de importancia para el individuo, se realiza posteriormente una evaluación secundaria respecto a los recursos que posee el sujeto para afrontarla.

De estas evaluaciones iniciales se divide el proceso en *Afrontamiento dirigido al problema* o bien, el *Afrontamiento dirigido a la emoción*; en el primero los esfuerzos van dirigidos a la modificación del problema, aumentando de ésta manera la capacidad de ajuste del sujeto, se activan las estrategias que están directamente dirigidas a solucionar el problema en cuestión;

Al respecto los autores Amarís, Orozco, Valle, & Zambrano, (2013) plantean en “Estrategias de afrontamiento individual y familiar que:

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

“Se da principalmente cuando las condiciones que se le presentan al individuo resultan evaluadas como susceptibles de cambio. Estas estrategias están dirigidas a la definición del problema, buscan solución para este y consideran diferentes opciones en función de costo y beneficio” (p.129)

Mientras que, en el segundo, el problema no se modifica, esto por considerar que no se cuentan con los recursos necesarios para modificarlo o que simplemente se trata de una situación imposible de modificar (ej.: muerte de un pariente)

“Se realiza partiendo de la evaluación en la que el individuo nota que no puede hacer nada para modificar las condiciones amenazantes del entorno, por lo que recurre a un grupo de procesos cognitivos con los que intenta disminuir la alteración emocional, como son evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los sucesos negativos” (p.129)

El segundo concepto clave, *coping*, ha sido tradicionalmente más controversial que el primero, no fue sino hasta 1967 que el término fue incluido en como una categoría separada en los abstracts psicológicos; se refiere concretamente a las estrategias de afrontamiento que utiliza un sujeto frente a las demandas y la valoración realizada.

Para efectos prácticos se sustrae una tabla (tabla 1) de las estrategias de afrontamiento derivados del Ways of Coping Questionnaire (WCQ) desarrollado por Lazarus y Folkman y empleado por Bonifacio Sandín en “Manual de psicopatología”:

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Tabla 1

Dimensiones (factores) de afrontamiento del Ways of Coping Questionnaire

Dimensión	Descripción
1. Confrontación	Acciones directas dirigidas hacia la situación; por ejemplo, expresar ira hacia la persona causante del problema, tratar de que la persona responsable cambie de idea, etc.
2. Distanciamiento	Tratar de olvidarse del problema, negarse a tomarlo en serio, comportarse como si nada hubiera ocurrido, etc.
3. Autocontrol	Guardar los problemas para uno mismo, procurar no precipitarse, etc.
4. Búsqueda de apoyo social	Pedir consejo o ayuda a un amigo, hablar con alguien que puede hacer algo concreto, contar a un familiar el problema, etc.
5. Aceptación de la responsabilidad	Disculparse, criticarse a sí mismo, reconocerse causante del problema, etc.
6. Escape-evitación	Esperar a que ocurra un milagro, evitar el contacto con la gente, tomar alcohol o drogas, etc.
7. Planificación de solución de problemas	Establecer un plan de acción y seguirlo, cambiar algo para que las cosas mejoren, etc.
8. Reevaluación positiva	La experiencia enseña, hay gente buena, cambié y maduré como persona, etc.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Al respecto Lazarus (1993-1999) identifica 5 generalizaciones encontradas en investigaciones a la hora de investigar el fenómeno de *coping*:

- Las personas usan un rango de estrategias de afrontamiento en cualquier evento estresante al que se enfrenten.
- Algunas estrategias pueden estar ligadas a variables de la personalidad del individuo, así como al contexto social.
- Las estrategias cambian en el curso de un mismo evento.
- La evaluación secundaria que realiza el individuo respecto al control que posee de la situación influencia en la selección de las estrategias.
- El afrontamiento es un mediador para las reacciones emocionales y físicas que experimenta el individuo.

Cabe anotar que no se trata de que existan estrategias buenas y estrategias malas, el afrontamiento debe separarse de los resultados que trae consigo, no todos los procesos son llevados de la misma manera y no todas las estrategias funcionan para todos los sujetos y todas las demandas.

Hacia finales de los 70 el énfasis en investigación del afrontamiento estaba puesto en el hecho de si se trataba en un estilo personal del individuo o si se entendía el mismo como un proceso.

Algunos autores plantean que, hay ciertas estrategias que son más consistentes dentro del repertorio usado por cada individuo, suelen hacerse incluso algunas diferenciaciones entre estrategias de afrontamiento y estilos de afrontamiento. De nuevo Castaño y Del barco (2010) mencionan que:

Para Fernández Abascal (1997), los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. A su vez, las estrategias de afrontamiento serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes” (p. 246)

Törestad, Magnusson y Oláh (1990), consideran que los individuos tienden a pensar y actuar de una forma más o menos constante, independiente de la demanda o del evento estresor que afronten; afrontamiento se entiende de ésta manera como los esfuerzos conscientes que realiza un sujeto para superar el problema, llegando a pensar las dimensiones del afrontamiento como disposiciones generales del sujeto.

Mientras que Moos, Cronkite, Billings y Finney (1986) proponen que el afrontamiento puede ser de los siguientes tipos: *focalizado en la evaluación* (por ejemplo, análisis lógico), *focalizado en el problema* (por ejemplo, acciones de solución de problemas) y *focalizado en la emoción* (por ejemplo, descarga emocional). Algunos autores plantean el uso de un modelo trifactorial, Endler y Parker (1990) proponen un modelo de afrontamiento orientado hacia la “tarea”, la “emoción” y la “evitación”. Törestad y cols. (1990) lo abordan según tres dimensiones: “constructivo”, “pasivo” y de “escape”.

Al respecto, Lazarus sugiere 3 principios del afrontamiento visto como proceso: el afrontamiento cambia constantemente en el curso de un evento, el afrontamiento debe ser evaluado independientemente de sus resultados, el afrontamiento consiste en aquello que un individuo piensa y hace para lidiar con las demandas que exceden sus recursos.

En base a éstos supuestos teóricos Lazarus y su equipo crean en 1980 el “Ways of Coping Questionnaire”, inicialmente con 68 ítems y posteriormente con un total de 66, se convirtió en el instrumento más usado para investigar estrategias de afrontamiento. El

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

WOC mide 8 escalas, expresadas en el cuadro superior, (Confrontive coping, Distancing, Self-controlling, Seeking social support, Accepting responsibility, Escape-Avoidance, Planful problem-solving, Positive reappraisal).

Sin embargo, las críticas no demoraron en surgir, críticas que se centraron en la naturaleza inconsciente del afrontamiento, así como en la subjetividad que conlleva realizar una medición del mismo. El solapamiento de constructos como “esfuerzo, frecuencia y duración” en el cuestionario comenzaron a ser investigados. Sin embargo, las bases estaban dadas para continuar con la investigación; Lazarus llega incluso a proponer el uso de herramientas diferentes a los cuestionarios para solventar los problemas metodológicos a la hora de evaluar las estrategias de afrontamiento.

La mayoría de los cuestionarios para evaluar estrategias de afrontamiento se derivan del trabajo de Lazarus y sus colaboradores, posicionando el WOC como instrumento pionero en la investigación. Aunque los resultados obtenidos por el mismo no siempre han dado dimensiones consistentes.

Citando a Sandín y Chorot (2003):

Con posterioridad al WCQ, e inspirándose de algún modo en este cuestionario, se han venido desarrollando otros cuestionarios generales del afrontamiento, tales como los de Billings y Moos (1981; Moos y Billings, 1982), Carver, Scheier y Weintraub (1989), Endler y Parker (1990), y Roger, Jarvis y Najarián (1993). Moos y Billings añadieron, a las dos dimensiones generales de Lazarus y Folkman (i.e., afrontamiento centrado en el problema y en la emoción), la dimensión de afrontamiento centrado en la evaluación. Carver et al. incrementa el número de estrategias básicas de afrontamiento. Endler y Parker añaden la dimensión de evitación como tercera dimensión general del afrontamiento. Finalmente, Roger et

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

al. aíslan una cuarta dimensión que denominan «detachment» («desengancharse» de la situación estresante»). (p.41)

De los anteriores una reseña de los más significativos a continuación:

- COPE: propuesto por Carver, Scheier y Weintraub (1989) en base al original de Lazarus y su equipo. Pretende sin embargo ser más preciso en la formulación de los ítems y ampliar el número de áreas a evaluar. La versión original está constituida por 15 escalas de 4 ítems cada una, 5 escalas para medir afrontamiento basado en la emoción, 5 para medir afrontamiento basado en el problema, 3 miden respuestas de afrontamiento que son posiblemente menos utilizadas y otras escalas incluidas póstuma la investigación.

Más adelante Carver (1997) presenta una versión abreviada del anterior COPE, que es muy utilizada en investigaciones relacionadas con la salud. Consta de 14 subescalas con 2 ítems cada una, su creador considera que el instrumento es idóneo para ser usado en investigación dada su brevedad para evaluar variadas respuestas conocidas para llevar a cabo un afrontamiento eficaz o no eficaz.

Sin embargo, de acuerdo a Consuelo Morán, René Landero y Mónica Teresa González (2009) quienes realizaron un análisis psicométrico del Brief COPE, concluyen que: “en el proceso se presentaron algunas dificultades, por lo que la validez del instrumento no es concluyente, no se confirma la estructura factorial original; además, la consistencia interna de las subescalas no es adecuada en todos los casos.”

Puntúan además que a pesar del extendido uso que se le dio al COPE, éste fue duramente criticado en sus bases psicométricas, particularmente por la extracción de muchos factores de baja fiabilidad.

Nora Londoño (2006), dice:

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Perczek, Carver, Price y Pozo-Kaderman (2000) realizaron la traducción del instrumento al español con evidencia de convergencia con la versión en inglés. Además, examinaron como predictores tanto variables psicosociales como personalidad y afrontamiento (coping). La correlación alcanzada entre la prueba en inglés y la prueba en español fue de 0,72.

El Cuestionario Multidimensional de Afrontamiento COPE fue validado por Muller y Spitz (2003) en la población francesa. Se reportaron catorce escalas de afrontamiento con una sólida estructura factorial: 1) Afrontamiento activo, 2) Planeación, 3) Ayuda instrumental, 4) Ayuda emocional, 5) Expresar, 6) Retirada del comportamiento, 7) Autodistracción, 8) Autoculpa, 9) Refrenar positivo (reframing), 10) Humor, 11) Negación, 12) Aceptación, 13) Religión, y 14) Uso de sustancias. El cuestionario identificó además dimensiones, rasgo y estado de afrontamiento.

Los resultados demostraron que las estrategias de afrontamiento funcionales como el afrontamiento activo, estaban ligadas a alta autoestima, y a bajo estrés percibido y bajo distrés psicológico. Las estrategias menos funcionales como la negación y la autoculpa se ligaron a baja autoestima, y a mayor estrés percibido y mayor distrés psicológico. Se demostró además que el control percibido de la situación y la opinión de la evolución favorable de la situación, influyó en la utilización de la estrategia (ej. humor o negación). Los resultados indicaron las buenas características psicométricas de las escalas y sus dimensiones. (pp.329)

- Coping Style Questionnaire (CSQ): propuesto por Roger et al. (1993). en su primera versión el instrumento constaba de 60 ítems conformados por cuatro factores: Afrontamiento racional (16 ítems), Desapego (15 ítems), Afrontamiento emocional (16

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ítems) y Afrontamiento de evitación (13 ítems). Los índices de fiabilidad y consistencia interna, fueron bastante aceptables para las cuatro escalas. Específicamente, el test-retest al cabo de tres meses mostró índices de 0,80, 0,79, 0,77 y 0,70, para los factores de afrontamiento racional, desapego, emocional y evitación, respectivamente.

Posteriormente, Roger (1995) realiza una nueva revisión del cuestionario con un resultado final de 3 factores, pretendía reagrupar a los ítems que reflejaran un estilo emocional de enfrentar el estrés. Como resultado una nueva dimensión fue creada, en cuyo extremo se representaba el afrontamiento emocional y en el otro el afrontamiento por desapego, asumiéndose como dos polos de un continuo cuyo valor reflejaría un estilo desadaptativo o adaptativo, respectivamente. El cuestionario quedó finalmente conformado por 41 ítems, donde el afrontamiento emocional/ desapego (denominada en adelante escala de desapego) contenía 22 ítems (alfa = 0,88), la escala de afrontamiento racional se redujo a 9 ítems (alfa = 0,82) y el afrontamiento por evitación agrupó 10 ítems.

Existe una validación de la última versión conocida del CSQ propuesta por Roger (1995) en una muestra de hispano parlantes, específicamente estudiantes universitarios venezolanos, determinando así la estructura factorial de la versión del cuestionario en idioma español.

- The Coping Strategy Indicator, CSI: Amirkhan (1994), Se demostró la adecuada consistencia psicométrica de la prueba tanto en un estudio realizado en laboratorio como en personas que participaron en programas educativos y terapéuticos. Martín, Jiménez y Fernández Abascal (1997) describen que el coeficiente alpha de esta prueba oscila de 0,76 a 0,93.

En el 2007 es adaptado en población general por Cano, Rodríguez y García quienes reportan que en estudios realizados con población española se ha indicado una consistencia

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

interna (alpha de Cronbach) que va desde valores de .91 en la escala de apoyo social a .55 en la escala de evitación de problemas (Martínez Correa, Reyes, García León y González Jareño, 2006), y desde 0,63 (escala de evitación de problemas) a 0,89 (escala de autocrítica) (Cano, Rodríguez y García, 2007).

La prueba final producto de ésta adaptación tiene como resultado un cuestionario de 40 ítems que mide el grado de utilización de estrategias de afrontamiento, diferenciando entre estrategias de afrontamiento activo o dirigidas a la acción (resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión de emociones y apoyo social), y estrategias de afrontamiento pasivo o no dirigidas a la acción (evitación de problemas, pensamientos ansiosos, autocrítica y retirada social), con un formato de respuesta tipo Likert de cinco intervalos (desde “nunca utilizada” a “siempre utilizada”)

- Escala de Estrategias de Coping-Revisado (EEC-R): creado por Charot y Sandín en 1993, es una versión modificada y mejorada del WOC. El instrumento está compuesto por nueve escalas: Focalización en la situación problema, Autocontrol, Reestructuración cognitiva, Búsqueda de apoyo social, Religión o espiritualidad, Búsqueda de apoyo profesional, Autofocalización negativa, Expresión emocional abierta y Evitación.

Nora Londoño y su equipo realizaron una validación de éste instrumento en población colombiana (2006), al respecto comenta que:

La Escala Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) fue construida con 98 ítems, con opciones de respuesta tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 a 6 desde Nunca hasta Siempre. Se construyeron 14 escalas, cada una evaluada a partir de siete enunciados (...) la Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) se adaptó consistentemente en una población adulta colombiana. Aun cuando se eliminó una buena proporción de los ítems del cuestionario original a través de un

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

análisis factorial, se logró obtener once factores o subgrupos específicos, conformados por ítems consistentes conceptual y estadísticamente. Los 12 factores representan la información sobre la manera como la población adulta de la ciudad de Medellín emplea el conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación (p. 331)

- Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): creado por Sandín y Chorot (2006) a manera de autoinforme consta de 42 ítems y evalúa 7 formas de afrontamiento, comprobados a través de un análisis factorial con 592 sujetos; está diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: focalizado en la solución del problema, autofocalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social, y religión. Las 7 formas de afrontamiento se agrupan en 2 factores de orden superior, el primero corresponde a una dimensión relacionada al afrontamiento basado en el problema o la situación estresante por medio de componentes racionales, mientras que el segundo factor representa el componente emocional del afrontamiento.

Los resultados según los autores “demostraron una clara estructura factorial de siete factores que representaban los siete estilos básicos de afrontamiento. Las correlaciones entre los factores fueron bajas o moderadas. Los coeficientes de fiabilidad de Cronbach para las 7 subescalas variaron entre 0,64 y 0,92 (media = 0,79). Un análisis factorial de segundo orden evidenció una estructura de dos factores, que representaban los estilos de afrontamiento racional y focalizado en la emoción”. (pp.39)

La prueba nació producto de un estudio realizado para "examinar la estructura factorial del EECR y proporcionar evidencia sobre su fiabilidad y normas (medias y

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

desviaciones típicas). Sin embargo, el estudio supuso una profunda revisión de la prueba, dando como resultado un nuevo cuestionario, más breve y consistente, que posteriormente es denominado como Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

Posteriormente se realiza una validación en el contexto mexicano, en una muestra de estudiantes (365) de psicología de una universidad del norte de México. Se encontraron diferencias respecto a la forma de afrontamiento “religión”, mientras en la muestra española ésta se situaba en las estrategias dirigidas a la emoción, para la muestra mexicana el mismo se encontró dentro del afrontamiento dirigido al problema; posiblemente producto de las diferencias culturales. Además se redujo la prueba a solo 3 indicadores para cada forma de afrontamiento contando con valores de consistencia interna adecuados para cada subescala.

6.3 Jubilación y Estrés

Se entiende por jubilación el proceso básico en el cual se da por terminada la vida laboral del sujeto, la desvinculación con el sitio de trabajo en donde venía ejerciendo; trayendo consigo una serie de efectos y consecuencias que comprenden todo el espectro de la vida de la persona. Para Fericgle, J. (2002),

“Por jubilación se entiende que, al alcanzar los 65 años, con algunas variantes, según el trabajo realizado las personas, por legislación, son arbitrariamente apartadas de su colocación laboral y tienen prohibido realizar trabajo remunerados, lo que no impide que se realicen de forma ocasional y encubierta” (p. 137)

La jubilación es una construcción que está directamente relacionada con dos variables dependientes, edad y trabajo. Se considera pues que la edad media en la que los sujetos se ven enfrentados, voluntaria o involuntariamente, a la jubilación son los 65 años.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Un sujeto comienza a hacer parte de la población “adulto mayor” a partir de éste mismo momento, cuando deja a un lado su rol activo dentro del ámbito laboral de la mano de la jubilación. Es por lo tanto un período en el ciclo vital que obliga al sujeto a aprender nuevos roles, a encontrar nuevas relaciones y enfrentarse a nuevas situaciones sociales.

Inicialmente el proceso de jubilarse era un fenómeno espontáneo, no existían regulaciones o normatividades para determinar quién se jubilaba y quién no; en las sociedades pre-industrializadas cada sujeto cumplía un rol de acuerdo a su edad, cada individuo perteneciente a un clan aportaba al mismo según sus propias capacidades; de hecho la jubilación, como construcción legal, es un concepto más bien contemporáneo, surge como construcción a partir de la industrialización, en conjunto con aspectos como la seguridad social; procurando así una adecuada gestión de la fuerza de trabajo.

Puntualmente, la jubilación nace como un intento por mejorar las condiciones de vida de los trabajadores, elevando de esta manera la eficacia y la técnica de la industria; alrededor del año 1780 en Francia con Colbert la jubilación comienza a ser implementada en militares y marinos, posteriormente la práctica se extendería hasta Alemania (1895) con Bismarck. En estos contextos primarios la jubilación era vista como una compensación por los años de trabajo prestados, hoy día se ha convertido en una práctica altamente extendida y practicada a nivel mundial, pretendiendo en primer lugar una seguridad para la vejez.

Paula Hermida y Dorina Stefani en “La jubilación como un factor de estrés psicosocial. Un análisis de los trabajos científicos de las últimas décadas” (2011) definen el proceso de jubilación como:

“La acción por medio de la cual un trabajador activo pasa a una situación de inactividad laboral, de acuerdo a las edades determinadas por la legislación vigente.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Asimismo, entre otros factores, es uno de los principales eventos que marcan, en nuestra sociedad, el inicio de la vejez” (p.103)

La jubilación de ésta manera no implica meramente el final del periodo de la vida laboral; incluye también el final de un largo período de la vida adulta, que influenció en gran medida los hábitos, las relaciones sociales, las aspiraciones personales, un rol establecido, la forma de relacionarse y situarse en el mundo, y una cantidad interminable de variables que se ven obligadas a ser modificadas para la asunción de un nuevo período en la vida.

Es de esperarse, bajo este panorama, que se haya conceptualizado ésta etapa de vida de la mano de un creciente nivel de estrés, al que indudablemente se ven obligados a afrontar los individuos que la atraviesan; estrés que se ve propiciado por una serie de rupturas, tanto a nivel social como individual, y la baja preparación para la jubilación en nuestro medio social.

Rupturas que van desde el abandono a las tareas laborales, la pérdida de redes de apoyo social y preocupaciones a nivel económico; hasta formas de ver la vida, cómo temor a la muerte cercana y de los seres queridos, empleo del tiempo libre, vida marital, etc. Kim & Moen, (2001) explican que: “Desde la perspectiva del fortalecimiento del rol, los hombres y las mujeres que retiran de sus carreras laborales son vulnerables a sentir que han perdido un rol importante, y esos sentimientos pueden llevar a un nivel de estrés psicológico” (p.83)

Para el contexto Colombiano la situación es bastante abrumadora en el caso de la jubilación, según cifras del Ministerio de Trabajo hay 22 millones de trabajadores, de los cuales sólo el 7.7 cotizan o ahorran activamente en el sistema general de pensiones, pero de éstos 7.7 millones sólo 1.6 recibirán una pensión a la hora de su retiro; esto implica que un

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

90% de la población no tendrá acceso a una pensión, bien sea porque no ha ahorrado la cantidad suficiente o porque no ha trabajado la cantidad de semanas suficientes; pero realmente ¿por qué el sistema actual de pensiones se encuentra bajo tales condiciones?

El sistema actual de pensiones en Colombia contempla dos alternativas para cotizar o ahorrar para su protección en la vejez; *Régimen de prima media con prestación definida (RPM)* que es el sistema de ahorro para la vejez administrado por el estado a través de un fondo común administrado por Colpensiones, y el *Régimen de ahorro individual con solidaridad (RAIS)* sistema de ahorro administrado por fondos de pensiones privados, el sujeto posee una cuenta individual y la pensión depende del ahorro que haya hecho.

Para el RPM hay un total de 6,5 millones de afiliados (38%) de los que sólo 2 millones son cotizantes activos, mientras que 4,5 millones no lo son. El RAIS por su parte cuenta con un total de 10,7 millones de cotizantes (62%) de los cuales 5,7 millones son cotizantes activos y 5 millones no lo son.

El ministerio de trabajo resume los problemas del sistema actual en: baja cobertura, desigualdad, sostenibilidad. En Colombia hay una marcada tendencia hacia el trabajo informal, factor que dificulta en muchas ocasiones, la permanencia activa en el sistema pensional, muchos trabajadores dejan de cotizar por que no cuentan con un trabajo estable o un empleador que aporte al sistema de pensiones; además en muchas ocasiones los trabajadores formales no alcanzan a tener el mínimo de semanas o edad cotizadas para acceder al seguro en la vejez.

El problema de la desigualdad en el régimen pensional radica en que para el RPM personas con mayores ingresos reciben mayores subsidios por parte del estado; así como trabajadores en igualdad de condiciones reciben una mayor pensión en el RPM en contraste con el RAIS. Para una persona que cotiza sobre el SMMLV durante toda su vida, el

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

subsidio recibido por parte del estado es de \$87,6 millones; mientras que una persona que cotiza sobre 10 SMMLV recibe del estado un total de \$428,3 millones.

El sistema actual de pensiones se hace por lo tanto insostenible, debido en gran medida a la baja cantidad de personas que cotizan al mismo, la informalidad en el trabajo, la falta de claridad en cuanto al sistema pensional, entre otros muchos problemas; la demanda en Colombia sobrepasa ampliamente las capacidades del Estado.

Citando a Callejas (2013):

En el caso específico de las transferencias del sistema de seguridad social, las estadísticas muestran que cerca de la mitad de la población adulta mayor no accede a una jubilación o pensión para enfrentar los riesgos derivados de la pérdida de ingresos en la vejez. Esto se debe, principalmente, a la fuerte orientación de tipo contributiva que han tenido los sistemas de seguridad social y que deja fuera a un importante segmento de la población – compuesto, entre otros, por mujeres, campesinos, trabajadores informales y migrantes – que, pese a la contribución social que haya realizado durante su vida, no cuenta con una garantía suficiente de recursos económicos en la edad avanzada. Colombia ha estructurado su Sistema de Protección Social - SPS bajo el enfoque del Manejo Social del Riesgo. Este sistema se crea a partir del CONPES 3127 de 2001, con el objetivo de “articular y flexibilizar la oferta de programas sociales del Estado y fortalecer su capacidad para prevenir, mitigar y contribuir a superar los riesgos resultantes de las recesiones económicas”. La Ley 789 de 2002 crea el Sistema de Protección Social Colombiano, encargado de ejecutar la Política Social, el cual se definió como el conjunto de políticas orientadas a disminuir la vulnerabilidad y mejorar la calidad

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

de vida de los colombianos, especialmente de los más desprotegidos. Para obtener como mínimo derecho a: la salud, la pensión y al trabajo.

En Colombia el sistema de aseguramiento en salud, pensiones y riesgos profesionales llega tarde si se le compara con el instaurado en los países del Cono Sur [...] en Colombia, la Ley 5a de 1945 y la Ley 90 de 1946 organizaron Cajanal y el Instituto de Seguros Sociales (ICSS). Otra peculiaridad del sistema, que a la postre se convirtió en una grave limitante, fue comenzar por el aseguramiento en salud, postergando hasta 1964 y 1967 los seguros económicos: riesgos profesionales y pensiones. (p. 67)

Cabe además señalar el inminente crecimiento demográfico de la población adulta en los últimos años, incrementando así el número de personas cercanas a la jubilación; de forma que la metáfora del triángulo poblacional vigente en el pasado, en cuya base se situaban los menores de edad y en la punta el grupo de los “adultos mayores”, se ha convertido hoy en día casi en una estructura rectangular; marcando una tendencia mundial en la que, de la mano de mejoras en el acceso a la salud y una alta expectativa de vida, se ha incrementado exponencialmente el grupo poblacional de los adultos mayores.

Citando a Doris Cardona Arango, Alejandro Estrada Restrepo y Hector Byron Agudelo García en “Envejecer nos toca a todos” (2002):

Medellín registraba en el censo nacional de 1964 una población adulta mayor de 65 años y más equivalente al 3,4% (26.271) de la población total, durante los años 1973 y 1985 la población de este grupo de edad se constituyó en un 3.53% del total de la población, con 38.598 y 57.060 respectivamente. A partir de esta fecha, la población anciana aumentó aceleradamente con respecto a otros grupos de edad respecto a los años anteriores con un total de 97.714 adultos mayores equivalentes

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

al 5.37% del total de los habitantes de la ciudad; para junio de 2001 se calcula que la población ascendió al 5.7% con 105.612 adultos mayores en el área urbana, según las proyecciones de la Subdirección de Metroinformación, Departamento Administrativo de Planeación de la ciudad de Medellín (p.15)

Sin embargo, las cifras son aún más alarmantes, puesto que, como señala María Isabel Zuluaga Callejas “En el año 2011, Medellín registraba 322.582 personas mayores de 60 años, lo que representaba el 13,6% de la población total de la ciudad”

Las cifras son abrumadoras si se plantea que no hay una estructura de base que permita un abordaje correcto, no sólo del fenómeno de la jubilación, sino de todo el espectro de envejecimiento en la ciudad; no hay una política pública que establezca cuál es el correcto manejo de la población y un protocolo a seguir.

Así, a las condiciones económicas en Colombia se suman factores motivacionales, sociales e individuales que hacen del proceso “jubilación” una transición social particular que puede derivar en malestar para el individuo.

Los estudios en torno al proceso de jubilación han sido contradictorios, algunos han reportado un aumento en los niveles de estrés para éste período, pero también se han encontrado aumento en los niveles de bienestar y reducción en los niveles de estrés. La jubilación es pues un proceso multifactorial, que puede desembocar en múltiples resultados; encontrar los factores que influyen en el desenlace efectivo o no del proceso de jubilación se constituye en el reto actual de las investigaciones. Citando a Aymerich Andrew, Planes Pedra, & Gras Pérez, (2010):

Inicialmente, las investigaciones se interesaron en comprobar si la jubilación tenía efectos positivos o negativos sobre el bienestar de las personas. En este sentido proliferaron muchos trabajos que, partiendo de diseños transversales, compararon

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

los niveles de satisfacción entre, por una parte, colectivos de trabajadores en activo y, por otra, colectivos de personas recién jubiladas. Algunos de estos estudios hallaron relaciones estadísticamente significativas entre la jubilación y una disminución en los niveles de satisfacción vital (Bossé, Aldwin, Levenson and Ekerdt, 1987; Bossé, Aldwin, Levenson and Workman-Daniels, 1990; Elwell and Maltbie- Crannell, 1981; Walker, Kimmel, and Price, 1981); otros, o bien, no encontraron ninguna asociación negativa entre la jubilación y la satisfacción vital (Gall et al. 1997) o bien la constataron positiva (Midanik, Soghikian, Ransom and Te- kawa, 1995).” (p. 80)

De acuerdo con, Michinov, Fouquereau, & Fernandez, (2008) las investigaciones en torno al tema de la jubilación se han centrado básicamente en el estudio de 4 factores determinantes: sociodemográficos, situacionales, factores psicológicos, sociales y relacionales:

Varios estudios han sido conducidos a examinar los determinantes de satisfacción con la vida en la jubilación. Dicho factores pueden ser categorizados en cuatro conjuntos. El primero concierne a factores sociodemográficos como género, salud, posición socioeconómica y educación (e.g., Gallo, Bradley, Siegel, & Kasl, 2000; Kim & Moen, 2001; 2002). El segundo conjunto incluye factores situacionales en las que la transición de vida fue desarrollada, como la jubilación involuntaria o anticipada, jubilación simultánea de la pareja, participación en actividades de ocio, contacto social, apego al trabajo previo (e.g., Gallo et al., 2000; Taylor & Shore, 1995). El tercer conjunto se relaciona al rol de los factores psicológicos como ansiedad en la jubilación, sentido de control y autoeficacia (e.g., Barnes-Farell, 2003; Reitzes & Mutran, 2004; Taylor & Cook, 1995; Van Solinge & Henkens,

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

2005). El cuarto conjunto trata con el rol de factores socio.relacionales como el matrimonio y las relaciones familiares (Henkens, 1999; Smith & Moen, 2004; Van Solinge & Henkens, 2005). Los estudios encaminados a este último aspecto sugieren la necesidad de examinar la satisfacción en el retiro en jubilados y sus parejas, tanto individualmente como conjuntamente, en términos de la satisfacción en la pareja” (p. 180)

Potocnik, Tordera, & Peiro, (2011) señalan que la investigación respecto área de la jubilación se ha enfocado en términos de la adaptación al retiro; en este sentido se han propuesto diferentes acercamientos; cómo la teoría de la continuidad (Atchley 1999) y la teoría de rol (2001), en la primera se argumenta que la jubilación es una oportunidad para que el individuo logre mantener los patrones de relaciones y estilos de vida por encima de la pérdida del rol “trabajador” , desde esta perspectiva mantener el rol y el estatus que se tenía antes del proceso de la jubilación es un elemento crucial para la adaptación y el bienestar en éste período de la vida; desde la teoría de rol se sugiere que si el rol del trabaja ha sido central en la vida de un individuo, la transición al rol de “retirado” puede convertirse en una transición estresante, llevando a un desajuste y una percepción de poca satisfacción en la vida post-laboral.

Por otro lado Vicente (2009) aborda las consideraciones acerca de la jubilación y sus repercusiones, señalando diversos modelos teóricos que se acercan a la cuestión, tal y como lo explica algunas de las consideraciones teóricas más importantes al respecto son las siguientes:

- Moragas (1991) la entrada en el período de la jubilación implica en la mayoría de sujetos la entrada en la ancianidad. Señala además que el rol que asumirá el jubilado depende fundamentalmente de las actividades laborales, niveles y ocupaciones.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Para Moragas se hace necesario la preparación del sujeto para ésta etapa de su vida, puesto que constituye en una etapa que implica en todo momento no sólo a la persona, sino también a su medio ambiente y social; identifica además tres factores como los más influyentes en el desarrollo del proceso de jubilación: factores individuales (salud física y psíquica), factores materiales (dinero que recibe proveniente de la pensión o demás), factores sociales

para el directivo de empresa con formación superior, puede ser la oportunidad esperada durante años para dedicarse a una afición intelectual, deportiva o social postergada por su intensa vida de ejecutivo; para el trabajador manual especializado, puede suponer el fin de una actividad que le absorbía física e intelectualmente, y el ingreso en el grupo de pasivos para quienes la vida carece de significado. (p.3)

- Richard A. Kalish (1983), considera que las conductas de las personas varían de acuerdo a las posiciones en las que se sitúen las personas en la sociedad; a la vez que se construye una autovaloración diferente; es la conjunción de ambos factores, relacionados con aspectos biológicos, los que determinan el desarrollo y significado que una persona pueda atribuir al proceso de jubilación. Considera además que las relaciones sociales establecidas en el ámbito laboral son unas de las mayores satisfacciones a nivel personal, por lo cual ocupan además una de las mayores pérdidas sufridas en el proceso de jubilación.

- Victor Alba (1997), quien remarca el sentido burocrático y legal que se atribuye a la jubilación, por medio del cual nos convertimos en ancianos; de acuerdo a las legislaciones vigente de cada país; es así como la jubilación deja de ser un proceso natural que acontecía en las ciudades antiguas a medida que el sujeto envejecía; y pasa a ser un instrumento burocrático, definiendo así, políticamente quien es o no apto para el trabajo.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

En un comienzo la vejez estuvo marcada no por la edad sino por la imposibilidad física de seguir trabajando (en el caso de los obreros y los campesinos), dirigiendo (en el caso de los propietarios o dirigentes de empresas) o de llevar una vida social y política activa (en el caso de la aristocracia). Hoy la situación es muy distinta, la vejez viene determinada por decisiones legales y con absoluta indiferencia burocrática por las características individuales de cada persona, cuando se le declara jurídicamente vieja (p.3)

Otro de los abordajes importantes para entender el proceso de la jubilación es la perspectiva de Robert Atchley (1975) quien optó por estudiar el fenómeno de la jubilación y la adaptación de los sujetos, desde un abordaje dinámico y procesual en la que se conjugan diversos elementos; a razón de lo anterior propone un modelo basado en fases

1. Prejubilación: se caracteriza por la presencia de ideas e ilusiones anticipatorias que el sujeto construye en relación a cómo será su vida una vez se dé por terminada la etapa laboral, esta etapa discurre mientras el sujeto se encuentra todavía en un estado laboral activo, aunque se encuentra cercano a la desvinculación laboral.

2. Jubilación: se inicia una vez se ha hecho efectivo el retiro y de acuerdo con el autor puede ser experimentada de 3 maneras posibles; un período en el que el sujeto se siente “eufórico” y “liberado” (período que el autor denomina “luna de miel”), es aquel en el que se experimenta la jubilación como el abandono de las obligaciones laborales, abandono que trae consigo la oportunidad de dar cabida o de continuar las actividades de ocio, o simplemente como un período en el que puede descansar de toda una vida laboral.

3. Desencanto: refleja un estado de desengaño al que llega el sujeto cuando comprueba la vida del día a día, no como la había imaginado en el proceso de prejubilación, o cómo la experimentó en los primeros días de la jubilación. Al encarar el tiempo real que

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

tiene que reestructurar, es posible que las fantasías comiencen a tambalear, el sujeto debe enfrentarse al proceso real de reestructurar su vida.

4. Reorientación: implica la asunción y construcción de una perspectiva más realista de su nueva vida y lo que supone la jubilación; abandonando tanto las fantasías que son extremadamente positivas, como las visiones negativas en torno a la jubilación; implica pues un proceso de reconstrucción de esa nueva etapa de su vida, “llegado a una perspectiva más ajustada a la realidad en cuanto a las posibilidades y limitaciones sociales y económicas que conlleva la vejez”

5. Estabilidad: se alcanza cuando la persona logra llegar a cierto estado de ajuste en relación a su rol de jubilado, acomodando de ésta manera su construcción personal, sus rutinas diarias, sus redes sociales, entre otras, a la nueva etapa de vida que implica la jubilación.

Fericgla JM (2002) postula, desde el campo de la antropología, algunas consideraciones a tener en cuenta con respecto a los efectos que trae consigo la jubilación y el lugar social que se impone a quienes dan por terminado su ciclo laboral son los siguientes:

1. El trabajo como trama vital: En todas las sociedades occidentales, el trabajo es un factor que consume la mayor parte de la energía de un individuo que se inscribe en ella; domina prácticamente todas las demás actividades y es allí donde se inscriben los mecanismos de integración económica y cultural al grupo social. El mundo laboral ocupa así aproximadamente dos tercios de la vida adulta de las personas; el tiempo sobrante se distribuye entre actividades familiares, religiosas, de ocio, entre otras; “las finalidades y los valores que orientan la vida individual y colectiva en nuestras sociedades -en términos

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

antropológicos, el ethos de nuestras sociedades- están subordinados a una ética del trabajo y de la felicidad ligada al consumo como capacidad que deriva del producto del trabajo.”

El trabajo, en nuestra sociedad productivista-consumista, implica algo más que el simple hecho de “ganarse la vida”, se constituye además en la parte más importante de la trama vital, pues es la que impone orden y unos patrones de conducta en los sujetos (un horario específico, un atuendo determinado, unas relaciones, entre otros.)

Es de anotar además, que las expectativas en relación al trabajo varían mucho de acuerdo con la edad; en sujetos jóvenes se encuentra una cosmovisión general de que el trabajo debe ser agradable, interesante y bien remunerado; mientras que en personas mayores el énfasis va dirigido a considerar que la actividad laboral es una forma de ganarse la vida, pero también es una dimensión en donde se tiene la oportunidad de demostrar su valía como individuo; y por lo tanto se convierte en una forma de dar sentido a la vida.

2. Jubilación y liminaridad: la pérdida del rol laboral por jubilación, pero o cualquier otro motivo, es traducido socialmente a través de la estigmatización y liminaridad inmediata hacia el individuo que experimenta la pérdida. la estigmatización (Goffman, 1968) se caracteriza principalmente por un deterioro de la identidad social. Por otra parte, la liminaridad implica que el jubilado deja de ser parte de una categoría social definida en términos positivos (soy abogado, soy médico, soy mecánico, etc.) y pasa a ser parte de otra comunidad colectiva que no posee una identidad positiva, como la descrita anteriormente, ni un lugar definido al interior de la red social.

Es común, además, que la jubilación desemboque en un proceso de estancamiento económico y de creciente inferioridad y dependencia, es probable que se inicie un proceso de marginación socioeconómico y sociocultural del individuo.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

En los casos, muy comunes, en los que las personas han ejercido profesiones liberales o independiente; es posible que no se dé un proceso de jubilación propiamente dicho; los individuos no abandonan la actividad laboral, sino que se acogen a los beneficios de la pensión económica, mientras siguen ejerciendo su labor, en algunos casos incluso, sin remuneración económica.

El autor puntúa que, de acuerdo con sus investigaciones, la mayoría de los encuestados manifiestan no sentir nada en especial cuando su entorno social sabe que están jubilados (el 75,8% de la muestra); sin embargo las manifestaciones verbales y conductuales, así como los ejercicios de observación directa, denotan una posición contraria a la manifestada; mostrando sentimientos de pena, aburrimiento, melancolía, entre otros; siendo comunes las manifestaciones verbales como las siguientes: “me siento inferior delante de los que todavía no están jubilados”, “realmente deseaba la jubilación porque tengo problemas de salud, pero si estuviera bien no la habría deseado”.

3. Jubilación y lugar social: en términos biológicos no hay demasiada diferencia entre la edad de los 64 años y la edad de los 65 años, pero la jubilación si marca una ruptura fundamental con respecto a la vida pasada.

Este proceso de exclusión social termina por tener como resultado la identificación del individuo en un grupo poblacional diferente; el autor plantea, de acuerdo con su investigación en hogares geriátricos y casas para adultos mayores, como ellos mismos comienzan a hacer diferencias categóricas entre “los jóvenes” y quienes comparten los espacios de hogares geriátricos.

Reportando que, un 23,7% de los ancianos encuestados no mantienen ningún tipo de relación con gente más joven de 30 años, y que el 52,5% tan sólo la tienen con los integrantes jóvenes de su grupo familiar.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

4. Deseo o rechazo de la jubilación: es especialmente notorio en clases sociales altas o media-alta de ancianos, el sentimiento de que la jubilación implica, de alguna manera, la separación del individuo en relación a los ejes centrales de su vida; para estos ancianos el hecho de llegar a la jubilación implica que serán apartados de su trama vital central y de todos los beneficios que de ella obtenían.

Es común encontrar casos en los que los sujetos que comienzan a ser parte de la población jubilada utilizan mecanismos como permanecer en su residencia durante todo su antiguo “horario laboral” para evitar que las personas de su comunidad se enteren de la condición de jubilados. En otras ocasiones es frecuente encontrar personas jubiladas que continúan frecuentando su lugar de trabajo y que incluso realizan pequeñas labores no remuneradas en su antiguo puesto de trabajo.

Se trata pues de ancianos que no están preparados para aceptar la jubilación, ni buscan alternativas instrumentales para organizar y adaptarse a ese nuevo período de la vida post-laboral, son aquellos que mantienen algún contacto con su antiguo labor de trabajo, bien sea mediante relaciones con antiguos compañeros de trabajo, quienes les refieren las situaciones de la empresa y demás; o mediante el acompañamiento directo, aunque en otro nivel, a la compañía misma.

Sin embargo, existe también una categoría diferente de jubilados; aquellos que dedican su tiempo y reorganizan el ritmo vital a partir de actividades o aficiones que no pudieron ser satisfechas por cuestiones de tiempo y demás, en el período laboral de la vida.

Hacen uso de nuevas actividades, que reestructuran su trama vital al igual que lo hacía el trabajo en el pasado; se convierten así en actividades mediante las cuales el sujeto descubre y activa nuevos placeres y situaciones sociales que antes le eran desconocidas; se establecen además nuevas redes de relaciones interpersonales y grupos de pertenencia.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

El autor hace énfasis además en 5 aspectos claves acerca del cambio que supone la jubilación:

1. Al hombre urbano, en relación con el hombre que vive en un entorno rural, le cuesta más adaptarse al cambio en la vida social que implica la jubilación; necesita casi siempre encontrar alguna actividad que le permita inscribirse en un entorno social; como hacer deporte, asistir a clases, entre otras.

2. Los hombres pierden la mayoría de sus referentes de identidad, de prestigio social y sus relaciones sociales secundarias.

3. Los hombres, particularmente los urbanos, experimentan de mano de la jubilación una pérdida de sus compañeros de trabajo, con quienes habían establecido relaciones duraderas e importantes.

4. Los jubilados deben readaptarse a una nueva vida matrimonial y familiar, pues en la mayoría de los casos, son estos escenarios precisamente los que integrarán la mayor cantidad de interacción social para el jubilado.

5. Algunas personas esperan con ansias el momento de la jubilación para poder dedicar su vida de lleno a actividades extralaborales u otros oficios que no podían ejercer a causa de la demanda laboral.

Podemos concluir que, si bien son muchos los acercamientos que se tienen en relación al proceso de la jubilación, no se cuenta actualmente con una teoría unificada que permita entender el mismo de una forma global; las investigaciones al respecto se han mostrado incluso contradictorias en términos de repercusiones físicas y psicológicas.

Sin embargo, es posible llegar a un consenso en el que se entienda la jubilación como un proceso individual, afectado y moldeado por múltiples variables individuales y ambientales que hacen de éste un proceso complejo. La mayoría de investigaciones

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

concuerdan con que se trata de un período de cambio, en la mayoría de los casos se alude a los roles y los procesos de identificación social como un factor importante para entender el proceso de ajuste a éste período.

Brennan, Holland, Schutte, & Moos (2012), realizaron un estudio longitudinal en el que siguieron a 719 sujetos por un período de 20 años, con el fin de obtener información relacionada con la forma en cómo se modifican las estrategias de afrontamiento en un mismo individuo conforme avanza la variable edad. Encontraron que en general los adultos mayores disminuían gradualmente, en el transcurso de 20 años, el uso de ambos tipos de estrategias, tanto de evitación, así como aquellas dirigidas a enfrentar el problema.

En otro sentido, las investigaciones dirigidas a la creación de instrumentos que permitan valorar de manera objetiva este período de la vida son escasamente desarrollados y utilizados en investigaciones dedicadas al estudio del fenómeno de la jubilación. En 1992 Frank J. Floyd y Stepehn N. Haynes, desarrollan un instrumento dedicado a la medición de la satisfacción en la jubilación, y los factores asociados a ella (Retirement Satisfaction Inventory, RSI).

El estudio fue desarrollado en una muestra de 402 jubilados en los Estados Unidos; la validación del instrumento fue llevada a cabo por Floyd et al. mediante 2 investigaciones. En el primer estudio se logra crear finalmente el instrumento con 51 ítems para ser testeado en la población; mientras que en el segundo estudio se evalúan las características psicométricas del instrumento. De acuerdo con Zaniboni, Guglielmi, Depolo, & Fraccaroli (2009):

El marco teórico sobre el cual fue construido el instrumento, “*Life Span Development Theory*” y “*Life Span Transition Theory*”, (Baltes, 1987; Fiske & Chiriboga, 1990). De acuerdo a dichas teorías, el desarrollo personal en la adultez es

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

multidireccional y compuesta por una serie de transiciones relacionadas con experiencias significativas que marcan el inicio de una nueva etapa de vida. La jubilación es uno de los mayores eventos vitales relacionados con el cambio de la identidad personal, expectativas, fuentes de recompensa y roles sociales del individuo. (p. 24)

El estudio original conducido por Floyd et al. arrojó 6 áreas de medición, 3 áreas principales y 3 secundarias; así como una escala global de satisfacción en el retiro. Las 3 áreas principales de medición corresponden a las siguientes: razones para el retiro (estrés laboral, presiones del empleador, perseguir sus propios intereses y debido a otras circunstancias), satisfacción con la vida en el retiro (servicios y recursos, salud y actividad, matrimonio y hogar) y fuentes de disfrute (reducción de estrés, actividades sociales, libertad y control); mientras que las áreas secundarias comprenden las siguientes: actividades que realiza, funcionamiento antes de la jubilación y adaptación a la jubilación.

El instrumento ha sido adaptado y validado para diferentes contextos socioculturales:

- Validación de la versión italiana del RSI (RSI-it): Zaniboni, S., Guglielmi, D., Depolo, M., & Fraccaroli, F. realizaron una comparación entre la validación realizada por Fouquereau et al. (1999) y la original de Floyd et al. (1992), concluyendo que la última se ajusta mejor a la población italiana medida. El estudio se llevó a cabo con 794 pensionados entre los 50 y los 65 años de edad.
- RSI en una muestra francesa: Fouquereau, Fernandez, & Mullet (1999) el estudio fue llevado a cabo con una población de jubilados franceses, de 295 hombres y 260 mujeres, en las categorías de “razones para el retiro” y “fuentes de disfrute” se observó una

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

estructura factorial similar al estudio original americano; mientras que en la sección de “satisfacción con la vida” se encontraron algunas diferencias marcadas con el estudio original de Floyd et al. (1992), dicha categoría fue explicada por la interacción de 4 factores: satisfacción con la salud y recursos, satisfacción anticipada, satisfacción con el matrimonio y la familia, libertad y control.

- RSI, Adaptación en una muestra Española: Fernández Muñoz, Crego Díaz, & Alcover de la Hera (2011) el estudio se llevó a cabo en una muestra de prejubilados españoles, se logra la correcta adaptación al castellano y se orienta hacia la medición de la motivación hacia el retiro, satisfacción con la vida en el retiro y fuentes de disfrute, analizando su estructura factorial y sus propiedades psicométricas.

6.4 Leyes para programas de jubilación en Colombia

La Constitución Política de 1991, en su Artículo 48 “Derechos fundamentales” determina que: “La seguridad social es un servicio público de carácter obligatorio, que se prestará bajo la dirección, coordinación y control del Estado, en sujeción a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad, en los términos que establezca la ley”

Ley 100 de 1993, Artículo 262 literal C “Decreto 36 del 98”, por la cual se reglamentan los cursos para el retiro laboral en entidades públicas y privadas: “El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social promoverá la inclusión dentro de los programas regulares de bienestar social, de las entidades públicas de carácter nacional y del sector privado, el componente de preparación a la jubilación”.

El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social en el marco de las políticas pre-retiro, reglamenta los proyectos en relación con el retiro laboral, mediante el Decreto N° 2145 de 1992, el cual, en su Artículo 23, numeral 2, asigna a la dirección técnica de la seguridad

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

social, la función de establecer procedimientos y proponer la normatividad para el cumplimiento de las políticas de prevención y seguridad social.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA

La empresa a la que se tuvo acceso para la realización de la investigación es de carácter privado, autónoma y vigilada por el Estado colombiano; cubre alrededor de 4.600.000 personas en el Departamento de Antioquia y presta servicios de salud, educación, crédito, vivienda, recreación y cultura, para sus afiliados.

Fue creada en el año de 1954, con el fin de ofrecer una opción de bienestar y calidad de vida para los trabajadores, a quienes no les era posible acceder a dichos servicios para la época, dados sus altos costos en el mercado.

La empresa ha evolucionado hasta la fecha, abriendo su oferta y alcance a municipios alejados en el Departamento de Antioquia, ampliando el portafolio de servicios y las posibilidades de acceso a los mismos para sus afiliados.

Actualmente la empresa cuenta con un total de 2.921 trabajadores, para el 31 de diciembre del año 2016, de los cuales un total de 1.218 son de género masculino, mientras que un total de 1.703 pertenecen al género femenino. Vale la pena mencionar que dicha información demográfica tiende a variar con la temporada de inicio en el año 2017.

Se trata de una empresa de carácter tradicional, puesto que ofrecen un modelo de contratación que favorece la estabilidad laboral y los beneficios legales y extralegales como parte del compromiso con el empleado.

Dado lo anterior, la población de empleados suele permanecer por un largo período vinculado con la actividad de la empresa; hecho que, en términos de la investigación, facilita el compromiso y la articulación con la misma, por parte de la población de jubilados.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Como una de las medidas de responsabilidad con el empleado y su tiempo de entrega a la organización, se realiza un programa para pensionados de la misma, así como una preparación para el momento de la jubilación.

Es probable que dichos factores sean determinantes en la posición que asumen los jubilados de la empresa frente a la vida laboral y post laboral, variables que merecen la pena ser tomados en cuenta como posible factor predictor del éxito para el período de la jubilación.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

RESULTADOS

8.1 Descripción sociodemográfica

En términos generales la edad media de la muestra es de 67,5 años de edad, con un dato mínimo de 59 años de edad y un dato máximo de 84 años de edad.

El grupo de edades que mayor porcentaje arroja es aquel que va desde los 65 hasta los 69 años de edad, con un promedio de 37,5%, cercano a este dato se encuentran el grupo de edades entre los 60 y los 64 años de edad, con un total del 30% de la muestra.

El total de personas encuestadas de sexo femenino (70%) supera ampliamente al total de personas encuestadas del sexo masculino (30%); dicho patrón coincide con la tendencia general de la empresa, quienes presentan una relación similar a la mostrada por este estudio; con un total de 2053 (60%) trabajadores de sexo femenino y 1375 (40%) trabajadores de sexo masculino.

El mayor porcentaje de la muestra se encuentra casado actualmente, con un total del 45%; sin embargo, el total de encuestados con estado civil de soltero presenta también un alto porcentaje, con un total del 35%; en ambos se recoge la mayoría del total de la población.

De acuerdo a los datos arrojados por la variable de convivencia, un gran porcentaje de la población encuestada convive actualmente con su familia extensa, es decir otros familiares y allegados, mostrando una ampliación del núcleo familiar tradicional; llama además la atención la baja prevalencia de encuestados que conviven actualmente solos (2,5%), o únicamente con la pareja (15%).

Para este estudio particular llama la atención el hecho de que la mayoría de los encuestados continúan asumiendo responsabilidades con personas a su cargo, un total de

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

62,5% tiene a cargo entre 1 o más de 4 personas, mientras que el 37,5% de la población no asume ningún tipo de responsabilidad por el cargo de alguien más. Entre quienes reportan tener personas a su cargo, predomina el grupo específico de quienes responden por 1 o 2 personas (42,5%), se presume que dicho dato podría estar asociado al conyugue, nieto o hijo.

Un 47,5% de la muestra encuestada reporta haber realizado estudios por encima del título bachiller, mientras que un 30% de la muestra reporta haber realizados estudios hasta recibir el título de bachiller y un 22,5% reporta haber realizado únicamente estudios primarios o inferiores. Dicho dato revela que se trata de una muestra con logros académicos altos.

La mayoría de la muestra se concentra en los estratos medio-bajo y medio, con un total del 62,5%, aunque llama la atención el índice un poco elevado de quienes se ubican en un estrato socioeconómico bajo, con una total del 17,5%

Aunado a lo anterior, la gran mayoría de la población con un total del 52,5%, reporta sentirse en una situación económica buena, independiente del estrato socioeconómico en el que se encuentra; sin embargo, un porcentaje importante (35%) manifiesta sentir que su situación económica es regular.

El resultado encontrado acerca del régimen de pensión a través del que se jubiló la población, permite comparar el contexto pensional actual del país, con el panorama que se tenía hace unos años al respecto; el 97,5% de la población encuestada en esta investigación obtuvo su pensión a través del Régimen Pensional de Prima Media, administrado antiguamente por el seguro social y actualmente por COLPENSIONES; mientras que únicamente un 2,5% de la población obtuvo su pensión a través de regímenes individuales

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

de ahorro; en la actualidad un total del 38% de la población se encuentra cotizando en el RPM, mientras que un total del 62% de la población se encuentra cotizando en el RAIS.

Puesto que este estudio, dadas sus características particulares utilizó un muestreo a conveniencia para la recolección de los datos, se tuvo como premisa principal lograr una distribución similar de los datos, de acuerdo al cargo que ocupaban los evaluados en la empresa antes de recibir la jubilación; este objetivo se logró en una gran medida; sin embargo, los cargos considerados como operativos se encuentran levemente elevados entre el porcentaje de los datos obtenidos (40%), los cargos directivos y no cualificados reportan cada uno un 30% de la población.

Un total del 50% de la población se encuentran en el período de jubilación desde hace 6 a 10 años, este dato permite suponer que se trata de una muestra que se encuentra en general adaptada a dicho proceso de cambio, puesto que llevan un tiempo considerable en dicho período.

El dato referente al tiempo laborado en la empresa es, en particular, una muestra de cuál es la dinámica y la cultura laboral de la empresa a la que pertenece la población; puede de igual manera relacionarse con el tipo de vinculación laboral que predominaba anteriormente en el país; la mayoría de los encuestados laboraron por un gran período de tiempo en la misma empresa antes de alcanzar la jubilación; el 35% reporta haber laborado más de 26 años en la empresa, el 27,5% reporta haber laborado de 21 a 25 años en la empresa y un 20% reporta haber laborado en la empresa los últimos 16 a 20 años de su vida laboral; es decir que un total del 82,5% laboraron de 16 años en adelante en la misma organización, antes de recibir la pensión.

Algunas conclusiones interesantes derivadas de la comparación entre la recopilación de datos demográficos apuntan a que parece existir una leve tendencia a considerar la

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

situación económica como regular a medida que aumenta el número de personas a cargo,

tal como se muestra en la *Tabla 1*.

Tabla 2

Comparación situación económica vs. Personas a cargo

Situación económica	Personas a cargo							
	Ninguno		Entre 1 y 2		Entre 3 y 4		Más de 4	
	Recuento	% del N de la columna	Recuento	% del N de la columna	Recuento	% del N de la columna	Recuento	% del N de la columna
Muy mala	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Mala	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%
Regular	5	33,3%	4	23,5%	5	71,4%	0	0,0%
Buena	8	53,3%	12	70,6%	1	14,3%	0	0,0%
Muy buena	2	13,3%	1	5,9%	1	14,3%	0	0,0%

Llama además la atención el hecho de que el 50% de la población femenina tenga un estado civil de soltería, mientras que el 91,7% de la población masculina tenga un estado civil de casado, tal como se muestra en la *Tabla 2*.

Tabla 3

Estado civil

Sexo	Estado civil									
	Soltero		Casado		Unión Libre		Viudo		Separado o Divorciado	
	Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila
Masculino	0	0,0%	11	91,7%	0	0,0%	1	8,3%	0	0,0%
Femenino	14	50,0%	7	25,0%	2	7,1%	4	14,3%	1	3,6%

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

8.2 Resultados de las pruebas

8.2.1 Escala de Estrategias de Coping Modificada

En la *Tabla 3* observan las puntuaciones promedio y las desviaciones típicas obtenidas por la muestra de jubilados a la que se tuvo acceso en la Escala de *Estrategias de Coping-Modificada*; en un siguiente apartado se analizarán los resultados obtenidos por la muestra con respecto a los baremos de referencia.

Tabla 4

	Resultados EECM	
	Media	Desv. Típ.
Solución de problemas	40,4	9,9
Búsqueda de Apoyo social	25,2	9,9
Espera	22,9	9,0
Religión	30,0	9,0
Evitación emocional	25,4	10,1
Búsqueda de Apoyo Profesional	10,4	6,2
Reacción Agresiva	9,8	3,9
Evitación Cognitiva	19,5	6,8
Reevaluación Positiva	25,1	4,8
Expresión dificultad afrontamiento	17,8	3,8
Negación	9,2	4,4
Autonomía	5,1	2,5

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

8.2.2 Retirement Satisfaction Inventory

Así como los resultados obtenidos por el grupo en la aplicación del *Retirement Satisfaction Inventory*, cuyos resultados serán comparados e interpretados con la *tabla 4* de baremos propuesto por el autor para la población estadounidense.

Tabla 5

	Resultados RSI	
	Media	Desv. típ.
Funcionamiento antes del retiro	5,38	0,56
Razones para el retiro: Retiro debido a circunstancias	2,99	0,80
Razones para el retiro: Presiones del empleador	1,44	0,65
Razones para el retiro: Persiguir mis propios intereses	3,36	1,15
Razones para el retiro: Estres laboral	1,84	1,07
Satisfacción con la vida en el retiro: Matrimonio y hogar	3,71	1,30
Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	3,37	0,72
Satisfacción con la vida en el retiro: Salud y actividad	4,83	0,94
Adaptación a la jubilación	4,59	0,95
Actividades que realiza	3,09	0,75
Fuentes de disfrute: libertad y control	3,25	0,93
Fuentes de disfrute: Reducción de estrés	2,74	0,93
Fuentes de disfrute: Actividades sociales	2,63	0,73
Escala global de satisfacción en el retiro	5,55	0,71

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

8.3 Análisis Comparativo

Para el análisis comparativo de ambas pruebas, de acuerdo a los grupos poblacionales establecidos, se generó en un primer momento tablas comparativas bivariadas con el respectivo análisis de las diferencias poblacionales encontradas; y en un segundo momento se aplicó a aquellas diferencias que parecían tener un grado de importancia significativa, un análisis para pruebas no paramétricas en SPSS, con el fin de encontrar el nivel de significación entre las diferencias aparentes para los grupos poblacionales analizados.

Para el análisis estadístico de las variables se utilizó la prueba de Mann-Withney, diseñada para comparar las medianas de dos grupos independientes con libre distribución, mientras que para comparar las variables entre grupos mayores a dos se utilizó la prueba Kruskal-Wallis.

8.3.1 Género

8.3.1.1 ECC-M

Para la prueba ECC-M, que mide las estrategias de afrontamiento de las personas participantes, se encontraron leves diferencias de acuerdo al sexo del evaluado, el sexo femenino parece presentar un mayor uso de las estrategias de “Búsqueda de apoyo social” y “Religión”; mientras que el sexo masculino parece utilizar en mayor medida las estrategias de “Evitación Emocional” y “Evitación Cognitiva”.

Sin embargo, al aplicar la prueba para comprobar el nivel de significancia entre ambos grupos se encontró que, si bien es posible encontrar leves diferencias en cuanto a las estrategias de afrontamiento de acuerdo al sexo, para este estudio en específico no se encontró un alto nivel de significancia, puesto que las diferencias aparentes pueden deberse a cuestiones meramente azarosas

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

8.3.1.2 RSI

Para la prueba que mide las diferentes variables de satisfacción en el retiro parece haber una mayor satisfacción por parte del género masculino frente al “matrimonio y el hogar”; así como una predominancia en el disfrute del factor “reducción de estrés” en la jubilación; mientras que para el género femenino parece haber un mayor disfrute en el factor “actividades sociales” en el período de la jubilación.

Los análisis indican un nivel de significancia importante para la variable “Satisfacción: matrimonio y hogar”, prueba de que efectivamente el género masculino valora más la vida en matrimonio en el período de la jubilación que el género femenino; así como para la variable “Razones para el retiro: presiones del empleador”, que tiene una mayor puntuación para el género masculino

8.3.2 Grupos de edades

8.3.2.1 EEC-M

La estrategia de “solución de problemas” muestra una tendencia interesante a disminuir conforme avanza la edad.

Las estrategias de “Búsqueda de apoyo social” y “Reacción agresiva” parecen tener un leve incremento en el grupo cuyas edades van desde los 75 a los 79 años, mientras que las estrategias de “Espera” y “Autonomía” muestran una tendencia un poco más alta para el grupo de edades que van desde los 70 a los 74 años; las estrategias de “Búsqueda de apoyo profesional”, “Expresión de la dificultad del afrontamiento” y “Negación” muestran una mayor tendencia entre los sujetos que comprenden las edades de los 65 a los 69 años de edad.

Sin embargo, la prueba paramétrica utilizada muestra una distribución igual entre todas las categorías del grupo de edad

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

8.3.2.2 RSI

En general parece haber una distribución similar para todas las variables entre los grupos poblacionales, sin embargo, llama la atención que el grupo de edades comprendidas entre los 70 a los 74 años de edad muestren una puntuación levemente mayor en “Funcionamiento antes de retiro”, así como una puntuación menor en la “Escala global de satisfacción en el retiro”; una hipótesis que se podría adoptar al respecto es que para las personas comprendidas en dicha categoría la vida antes de la jubilación era más funcional, lo que implica una leve disminución en la escala global de satisfacción percibida para el período de la jubilación

En cuanto a la variable “Adaptación a la jubilación” llama la atención que sean las edades de los 60 a los 64 años quienes muestren una alta puntuación, mientras que quienes muestran una baja puntuación a la misma variable sean aquellos comprendido entre los 75 a los 79 años de edad; dicho resultado puede relacionarse con el período de “la luna de miel” experimentado en los primeros años del período de la jubilación, dificultándose dicha adaptación conforme avanza el tiempo; así como al deterioro cognitivo experimentado con el paso de la edad.

En cuanto a las razones para el retiro, todos los grupos poblacionales coinciden en aceptar el factor “Perseguir mis propios intereses” como la predominante. Sin embargo, algunas diferencias entre grupos poblacionales merecen la pena ser destacadas: para las edades comprendidas en los 60 y los 64 años de edad predomina el factor “retiro debido a circunstancias” como una razón importante para la jubilación, en comparación con el resto de los grupos; para el grupo de edades comprendidos entre los 65 y 69 años de edad los factores “perseguir mis propios intereses” y “estrés laboral” son levemente mayores que en el resto de los grupos de edades.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Llama además la atención el resultado alto en la “satisfacción con el matrimonio y hogar” para las edades desde los 75 a los 79 años de edad, dicha diferencia puede deberse o bien a que dicho grupo valora más la vida en pareja o a que la edad promedio de los encuestados de género masculino corresponde a la misma agrupación por edades, esto en concordancia con el hecho de que la mayor población encuestada con estado civil casado era de género masculino.

Cabe mencionar además las puntuaciones menores encontradas en la variable fuente de disfrute, asociada a los factores “libertad y control” y “reducción de estrés”, para las edades entre los 75 y los 79 años, demostrando que para las personas que se ubican en dicho rango de edad no son una fuente de disfrute tan valorada como para los demás grupos de edades.

Sin embargo, de acuerdo al análisis estadístico, no hay una diferencia significativa en ninguna de las variables para los grupos específicos.

8.3.3 Grupos de cargos ocupado en la empresa

8.3.3.1 EEC-M

Es interesante notar la tendencia escalar que poseen la mayoría de puntajes obtenidos, aumentando o disminuyendo según el caso, de acuerdo al cargo que solía ocupar en la organización. Llama la atención la tendencia a aumentar el puntaje en “solución de problemas” conforme aumenta el nivel jerárquico de los cargos ocupados.

Es importante además anotar que las estrategias de “espera”, “religión”, “evitación emocional”, “reacción agresiva” y “negación” son predominantemente mayores en los cargos no cualificados; dichas estrategias pueden ser catalogadas de acuerdo a la literatura como “focalizadas en la emoción” (Moos, Cronkite, Billings y Finney (1986)) o “afrontamiento dirigido a la emoción” (Lazarus y Folkman) , para referirse a las estrategias

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

que se ponen en marcha una vez el sujeto determina que no le es posible resolver la situación específica, bien sea por no contar con los recursos necesarios o porque la situación en sí misma no tiene solución alguna.

Se observa además una tendencia más elevada a usar estrategias de afrontamiento como: “solución de problemas”, “búsqueda de apoyo profesional”, “reevaluación positiva” y “Expresión de la dificultad del afrontamiento”, en sujetos que ocuparon cargos directivos al interior de la empresa, mostrando una tendencia a utilizar el “afrontamiento dirigido al problema”, como estrategias que se ponen en marcha para encontrar y resolver la situación a la que el sujeto se enfrenta.

Al correr el análisis estadístico para el grupo se encuentra una alta significancia para la estrategia de “solución de problemas”

8.3.3.2 RSI

Los cargos directivos muestran una tendencia más alta en las variables “funcionamiento antes del retiro” y “escala global de satisfacción”, mostrando además una tendencia a reducir los valores obtenidos en dichas variables conforme al rango ocupado en la empresa.

Sin embargo, llama la atención el hecho de que para la variable “adaptación a la jubilación” el puntaje menor alcanzado aparece en los cargos operativos; una posible hipótesis al respecto es que los sujetos que ocupaban cargos directivos, así como quienes ocupaban cargos no cualificados, encontraron más fácilmente actividades alternas en las que ocupar el tiempo libre en el período de la jubilación.

El análisis de la distribución entre las variables indica que la variable “actividades que realiza” presenta una distribución estadísticamente significativa; puntuando un resultado mayor para los cargos directivos y menor para los cargos no cualificados.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Llama la atención la comparación entre los grupos poblacionales para el factor de “estrés laboral” como una razón para el retiro, factor que al parecer tuvo una mayor incidencia en el grupo de cargo no cualificado.

En cuanto al grupo de cargo directivo, muestran una tendencia mayor a mostrar satisfacción por el “matrimonio y hogar”, la “salud y actividad”; y un mayor disfrute para el período de la jubilación en la “reducción del estrés”.

Para el grupo de cargos operativos se muestra un mayor índice de satisfacción en el retiro, referido al factor de “servicios y recursos” que los otros dos grupos comparativos; así como un mayor resultado en las fuentes de disfrute referentes a “libertad y control” y “actividades sociales”.

Sin embargo, de acuerdo al análisis estadístico las variables que tienen una diferencia estadísticamente significativa son: “Razones para el retiro: presiones del empleador”, Razones para el retiro: perseguir mis propios intereses”, Razones para el retiro: estrés laboral” y una alta diferencia significativa para “Actividades que realiza”

8.3.4 Estado civil

8.3.4.1 EEC-M

En términos generales no se observan tendencias demasiado marcadas de acuerdo a la distribución de los grupos; sin embargo, los solteros muestran una diferencia importante en la estrategia de “religión” en comparación con los demás grupos.

Los sujetos con estado civil de casados muestran una leve tendencia a utilizar estrategias como “solución de problemas, “búsqueda de apoyo profesional” y “reevaluación positiva”; estrategias que tienden a un afrontamiento dirigido al problema.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Los sujetos viudos presentan una tendencia levemente mayor en las estrategias de “espera”, “evitación emocional”, “evitación cognitiva” y “autonomía”; mostrando una tendencia a afrontar los problemas con estrategias dirigidas a la emoción.

Sin embargo, la única diferencia estadísticamente significativa se encuentra en la estrategia de “evitación emocional”, que como se ha dicho, muestra una tendencia mayor en el grupo con estado civil de viudo

8.3.4.2 RSI

Es importante notar la diferencia en el valor de “adaptación a la jubilación” que es al parecer levemente mayor en aquellos con estado civil de soltero; así como el índice levemente menor de la categoría de viudo para “actividades que realiza” y “escala global de satisfacción en el retiro”.

El análisis derivado de la tabla comparativa permite deducir una distribución similar para casi todas las variables, exceptuando el factor de “satisfacción en el retiro: matrimonio y hogar” que alcanza índices más elevados en los sujetos con estado civil de casados.

Cabe mencionar además que quienes se ubican en condiciones de solteros muestran unos índices levemente mayores para los factores que responden a la satisfacción con la vida en el retiro.

Los análisis estadísticos muestran una diferencia muy estadísticamente significativa para la variable de satisfacción en el retiro: matrimonio y hogar” puesto que el grupo de casados valoraron en mayor medida como positiva dicha variable.

8.3.5 Educación

8.3.5.1 EEC-M

Para el grupo poblacional cuyos estudios van hasta primaria se muestra una prevalencia a la utilización de estrategias de “espera”, “evitación emocional” y “negación”,

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

para quienes realizaron estudios hasta secundaria se muestra una tendencia levemente mayor frente a las estrategias de “solución de problemas” y “reacción agresiva”; mientras que quienes realizaron estudios superiores muestran una leve tendencia mayor en las estrategias de “expresión de dificultad afrontamiento” y “autonomía”

Sin embargo, el análisis estadístico muestra una diferencia estadísticamente significativa únicamente en la variable “evitación cognitiva” que muestra un menor índice de prevalencia en quienes realizaron estudios universitarios.

8.3.5.2 RSI

Cabe mencionar que aparentemente el grupo que realizó sus estudios hasta primaria tuvo preponderancia en el factor de estrés laboral como razón para el retiro, en comparación con los demás grupos y encuentra además mayor satisfacción en la salud y la actividad física en comparación con los demás.

Quienes realizaron sus estudios hasta secundaria muestran un funcionamiento antes del retiro levemente elevado en comparación con los demás; los resultados para el factor de servicios y recursos en la satisfacción con la vida en el retiro es levemente mayor; y por último muestra un mayor disfrute en la reducción del estrés para el período de la jubilación en comparación con los demás grupos.

Quienes alcanzaron estudios superiores muestran un leve aumento en el “retiro debido a circunstancias”, así como “perseguir mis propios intereses”, como factores que influyeron en el deseo de asumir una vida de jubilados; muestran además un mayor índice de disfrute en el factor “libertad y control” para ésta época de la vida, en comparación con los demás grupos.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Sin embargo, de acuerdo al análisis estadístico la variable “razones para el retiro: perseguir mis propios intereses” es la única que muestra una diferencia estadísticamente significativa

8.4 Correlaciones

Se analizó el total de los puntajes obtenidos en cada una de las estrategias de afrontamiento por el grupo evaluado y el resultado total obtenido en las variables de “Adaptación a la jubilación” “Funcionamiento antes del retiro” y “Escala global de satisfacción” obtenidos por toda la muestra; dichas variables fueron sometidas a un análisis del coeficiente de correlación de Spearman, para analizar posibles relaciones entre dichas variables.

En general los resultados del análisis muestran una correlación para las variables de “Funcionamiento antes del retiro” y “Escala global de satisfacción”, y algunas estrategias de afrontamiento; sin embargo, no se encontró ninguna correlación estadísticamente significativa para la variable “Adaptación a la jubilación” y las estrategias de afrontamiento.

Para la variable Escala global de satisfacción, se encontró una correlación significativa con las estrategias Solución de problemas (p: 0,033-positiva), Reevaluación positiva (p: 0,028-positiva) y negación (p: 0,020- negativa).

Para la variable Funcionamiento antes del retiro, se encontró una correlación muy significativa con Búsqueda de apoyo profesional (0,006-negativa).

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

DISCUSIÓN

En el presente estudio se analizó un grupo de jubilados de una caja de compensación en el departamento de Antioquia; con el fin de conocer, en un primer momento, cuáles son las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por los evaluados, así como su percepción frente a la vida en el período de la jubilación, analizando variables como la satisfacción, la adaptación al período de jubilación, razones para el retiro, funcionamiento antes del retiro, entre otras.

En un segundo momento el estudio se proponía analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por el mismo grupo de jubilados, evaluadas por el EEC-M y las variables evaluadas por el RSI en torno a la escala global de satisfacción, la adaptación para el período de la jubilación y el funcionamiento antes del retiro.

Las investigaciones acerca del proceso de la jubilación, los factores que inciden en la adaptación al mismo, así como las consecuencias psicológicas para los individuos que atraviesan dicho proceso, han sido contradictorias. Se han encontrado resultados que parecen apuntar hacia una mejoría en el nivel de bienestar, así como datos que apuntan en el sentido contrario.

Tal y como lo indica Potocnick (2008) los indicadores y variables de adaptación que más se han medido en torno al proceso de la jubilación son, la satisfacción con la jubilación y el bienestar psicológico (Fouquereau et al., 2005; Isaksson y Johansson, 2000; Quick y Moen, 1998; Shultz, Morton y Weckerle, 1998; Wang, 2007)

La tendencia general en la investigación apunta a la consideración de múltiples factores que podrían estar condicionando el nivel o estado de ajuste experimentado frente al proceso de jubilación; Williamson, Rinehart y Blank (1992) destacan que la mayoría de los

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

jubilados se ajustan bien en poco tiempo después de la jubilación, considerando éste período como una oportunidad para realizar actividades de ocio a las que no era posible destinar tiempo en el período laboral; de igual manera, Crego y Alcover (2005) señalan que la salida del ámbito laboral suele ser una experiencia positiva para la mayoría de individuos.

Dicho resultado concuerda con las percepciones y los hallazgos recogidos por esta investigación, en la que los individuos valoraron el suceso de la jubilación, en la mayoría de los casos, como positiva; en general el grupo logró un ajuste o adaptación adecuada para el período de la jubilación, encontrando actividades, roles y responsabilidades nuevas para dotar de sentido esta nueva etapa de la vida.

En cuanto a las variables moduladoras de la satisfacción en el retiro, han sido evaluadas en mayor medida las características sociodemográficas individuales que intermedian la adaptación y la satisfacción percibida para dicha etapa. Gómez y Martí (2003) han señalado que la situación económica es una de las determinantes importantes para condicionar la calidad de vida en la jubilación, puesto que los individuos disminuyen sus ingresos salariales una vez comienzan dicha etapa.

Los resultados encontrados en esta investigación refieren que un 62,5% de los individuos evaluados, se ubican en los estratos medio-bajo y medio en la ciudad de Medellín; sin embargo, un 52,5% de la población reporta percibir su situación económica actual como buena, independiente del estrato socioeconómico en el que se encuentra.

Una variable más analizada en este estudio y de importante incidencia para la situación económica de los jubilados, la constituye el número de personas a cargo que tienen actualmente los individuos, incrementando así las obligaciones económicas de los mismos; la mayoría de los encuestados continúan asumiendo responsabilidades con

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

personas a cargo, un total del 62,5% de la población tiene actualmente a su cargo entre 1 o más de 4 personas, mientras que el 37,5% de la población no asume ningún tipo de responsabilidad por alguien más; entre quienes reportan tener personas a su cargo, predomina el grupo específico de quienes responden por 1 o 2 personas, se presume que dicho dato podría estar asociado al conyugue, nieto o hijo. Los resultados muestran además que parece haber una leve tendencia a considerar la situación económica como regular a medida que aumenta el número de personas a cargo.

Otros estudios apuntan que las personas casadas o que mantienen una relación de pareja, muestran unos mejores índices para la calidad de vida en la jubilación, sugiriendo que el apoyo social puede ser compensatorio de la falta de lazos y relaciones sociales suministrados en el entorno laboral (Kim y Feldman, 2000; Madrid y Garcés de los Fayos, 2000; Wang, 2007).

En términos del estado civil, llama la atención el hecho de que, para la población evaluada, el 50% de la población femenina tenga un estado civil de soltería, mientras que el 91,7% de la población masculina tenga un estado civil de casado; en concordancia con dichos resultados, tanto el género masculino, como quienes se encuentran en un estado civil de casado, muestran un mayor grado de satisfacción para la variable matrimonio y hogar; valorando en mayor medida la vida en familia que el resto de la población.

Sin embargo, el estado civil no mostró diferencia significativa para la escala de satisfacción en el retiro, por lo que la vida en pareja no posee una alta significancia en términos de la satisfacción o el bienestar percibido en los sujetos para la jubilación; sin embargo, al parecer el género masculino si muestra una alta tendencia a valorar la vida en pareja, como un factor importante para la satisfacción en la jubilación.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Se ha señalado además que la edad cronológica y el estatus ocupacional de los individuos, podrían considerarse como factores intervinientes en la posición de jubilado, en este sentido, Richardson y Kilty (1990) encontraron que las personas que habían tenido un menor estatus precedente la jubilación, experimentaban un mayor declive en el bienestar, en comparación con los individuos que ocupaban un puesto de mayor nivel profesional en el entorno laboral al que pertenecían antes de la jubilación.

Dichos resultados concuerdan con los encontrados en la población evaluada en este estudio, Los cargos directivos mostraron una tendencia más alta en las variables “funcionamiento antes del retiro” y “escala global de satisfacción”, se encuentra además una tendencia a reducir los valores obtenidos en dichas variables conforme reduce el rango ocupado con anterioridad en la empresa.

Madrid y Garcés de los Fayos (2000) señalan además el nivel de educación como un factor importante en el ajuste a la jubilación, de manera que las personas con un mayor nivel de educación muestran unos mejores índices para la adaptación en dicho período.

Antonio F. (2008) señala que:

Aquellos con un nivel superior de educación, una profesión reconocida y una mejor posición social, enfrentan esta nueva etapa de vida con mayor optimismo y sentimientos positivos, que aquellos individuos de más bajo estrato socioeconómico, con menos grado de educación y menores ingresos. Lo anterior sugiere que, sumado a factores generalmente considerados como influyentes en el ajuste a la jubilación tales como; edad, tiempo de retiro, género y situación conyugal; aparecen otras dos variables importantes a tener en cuenta en el proceso de adaptación en la jubilación: la educación y el trabajo previo (p.221)

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Al contrastar la variable con los resultados obtenidos por el grupo, se coincide en dicha hipótesis, puesto que se observa una leve tendencia hacia el aumento de la satisfacción, conforme aumenta el nivel de educación de los participantes. Dichos resultados concuerdan además con el cargo ocupado en la empresa, puesto que se asume un mayor nivel de estudios alcanzados, conforme aumenta el rango ocupacional en la empresa.

En cuanto al factor de género, las investigaciones no son aún concluyentes, algunos autores han encontrado una mejor adaptación al período del retiro para las mujeres (Jewson, 1982), mientras que algunos observan el patrón contrario, concluyendo que los hombres muestran una mejor adaptación para el período de la jubilación (Quick y Moen, 1998; Richardson y Kilty, 1991; Secombe y Lee, 1986).

Los resultados arrojados por este estudio no muestran alguna significancia importante en términos de adaptación a la jubilación de acuerdo al género, Sin embargo, el género femenino parece valorar en mayor medida las actividades sociales como fuente de disfrute en la jubilación; mientras que el género masculino otorga, como ya se ha dicho, un grado mayor de importancia a la vida en familia.

En cuanto al instrumento empleado en este estudio para la medición de la satisfacción en el retiro, Fouquereau et. Al (2005) realizaron un estudio enmarcado en la comparación de los niveles de satisfacción en el retiro en 6 países europeos, Bélgica, Reino unido, Finlandia, Francia, Portugal y España; encontrando que los participantes de Portugal mostraban un índice menor para la satisfacción percibida en el retiro, en cuanto a las Fuentes de Disfrute para la jubilación, la población británica y francesa puntúan más alto para ésta categoría.

La satisfacción en el retiro, ha sido también abordada en términos del lugar o la identidad que asume el individuo en su rol de jubilado, al respecto se han propuesto tres

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

componentes: la evaluación cognitiva (categorización del individuo), evaluativa (estima otorgada al grupo de jubilados) y afectiva (compromiso con el grupo); para Michinov, Fouquereau, & Fernandez (2008) el componente afectivo, en términos de la identificación con la identidad de jubilado y la pertenencia a un grupo de jubilados, incide positivamente en la satisfacción de un individuo para dicho período de la vida.

En este sentido, cabe anotar que la población a la que se tuvo acceso para la presente investigación; pertenecía en mayor medida al grupo de jubilados administrado por la empresa, al respecto, basta decir que asumen su papel y rol como jubilados y además lo disfrutan; factor que pudo tener consecuencias positivas en el valor que atribuyen a dicho período de la vida.

Algunas características de personalidad han sido igualmente estudiadas, constructos como la autoeficacia y la autoestima parecen ser factores que facilitan un ajuste positivo a la jubilación (Mutran et al., 1997).

Allí se enmarcan también las estrategias de afrontamiento que un individuo utiliza como mecanismo de respuesta frente a sus diferentes problemas o eventos vitales que le suceden en el transcurso de la vida. Se han propuesto a las mismas como el elemento que intermedia entre las respuestas del organismo y los sucesos estresores o problemáticos que le acontecen, en términos de la valoración subjetiva frente a los mismos.

Sin embargo, las investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento en la vejez o llevadas a cabo con este grupo poblacional específico, han sido escasas. El mismo Lazarus, pionero en el estudio de las estrategias de afrontamiento, comenta el poco progreso investigativo relacionado con el cambio en el envejecimiento y las estrategias de afrontamiento Lazarus y DeLongis (1983).

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

La mayoría de investigaciones dirigidas a investigar el cambio en las estrategias de afrontamiento relacionadas con el cambio de edad, apuntan a la medición de la frecuencia o intensidad con que se usan unas u otras estrategias; de acuerdo a dos categorías en las que se pueden clasificar las estrategias implementadas por los individuos, *Estrategias dirigidas a resolver el problema (approach coping)*, en las que el sujeto realiza intentos activos por cambiar las situaciones estresantes a las que se enfrenta o las *estrategias de evitación (avoidance coping)* en las que el sujeto realiza intentos por evitar o controlar las emociones asociadas con los eventos estresantes.

Algunas investigaciones de corte transversal han encontrado que el aumento en la edad se relaciona con el incremento en el uso de las *Estrategias dirigidas a resolver el problema*, así como una disminución en el uso de las *Estrategias de evitación* conforme aumenta la edad de los individuos. (Diehl, Coyle & Labouvie-Vief, 1996; Armirkhan & Auyeung, 2007). En concordancia con lo anterior, McCrae (1989) encuentra una disminución en el uso de las *Estrategias de evitación* (como pasividad, fantasía escapista, entre otras) en un grupo de sujetos estudiados al largo de 7 años.

Dichos resultados han sido interpretados bajo la hipótesis de que con la edad es posible llegar a un estado de madurez y efectividad a la hora de utilizar las diferentes estrategias para resolver los problemas; puesto que tienden a disminuir aquellos esfuerzos dirigidos a evitar y a incrementar los esfuerzos dirigidos a resolver conscientemente los estresores que se le presentan.

Sin embargo, otra serie de estudios de corte transversal muestran el patrón contrario al descrito anteriormente, encontrando diferencias relacionadas con la edad, asociadas con un incremento en el uso de *Estrategias de evitación* conforme esta aumenta, así como una

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

disminución en el uso de las *Estrategias dirigidas a resolver el problema* (Aldwin, 1991; Folkman, Lazarus, Pimley, & Novacek, 1987)

La hipótesis que se ha planteado al respecto es que conforme pasa la edad, los individuos tienden a realizar mayores esfuerzos por conservar la energía y compensar la pérdida de la misma mediante la reducción de la confrontación activa a los problemas, dependiendo cada vez más de estrategias que tienden a la evitación, con la expectativa de que finalmente “todos los problemas se resuelven por sí mismos”.

Un tercer grupo de estudios respecto al tema, muestra que ambos afrontamientos (*Estrategias dirigidas a resolver el problema* y *Estrategias de evitación*) tienden a disminuir en el uso conforme pasa la edad (Aldwin, Sutton, Chiara, & Spiro, 1996; Felton & Revenson, 1987; Irion & Blanchard-Fields, 1987; Meeks, Carstensen, Tamsky, Wright, & Pelligrini, 1989).

Al respecto de estos últimos hallazgos, se han propuestos dos hipótesis explicativas, la primera relaciona el decremento en el uso de ambas estrategias con la disminución de la energía utilizada por los adultos mayores en el ejercicio de afrontar los problemas. La segunda argumenta que a medida que envejecen, los individuos se tornan más efectivos y certeros en el afrontamiento de sus problemas; puesto que participan cada vez más en una actitud proactiva que les permite utilizar estrategias anticipatorias y prevenir en mayor medida los eventos estresores.

Como último elemento a consideración en la investigación del afrontamiento para el período de la vejez, se encuentra un cúmulo de investigaciones cuyos hallazgos apuntan a que no hay cambio alguno entre las estrategias utilizadas en la etapa de la vejez, en comparación con las demás etapas de la vida de los sujetos (McCrae, 1982; McCrae, 1989; Whitty, 2003). La hipótesis adoptada al respecto propone que el afrontamiento sucede de

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

manera inmediata frente a la aparición de un estresor, cada estresor suscita así una respuesta y un afrontamiento diferente, de acuerdo a la evaluación subjetiva del sujeto y las características específicas de cada estresor.

Para la evaluación de las estrategias de afrontamiento utilizadas por el grupo, se aplicó el EEC-M validado para ciudad de Medellín; sin embargo, la baremación obtenida corresponde a un grupo de evaluados cuyas edades van desde los 16 hasta los 58 años de edad; teniendo en cuenta que la presente investigación se desarrolló con sujetos cuyas edades iban desde los 59 hasta los 84 años de edad, es posible realizar comparaciones interesantes respecto a la baremación obtenida para la ciudad de Medellín.

Teniendo esto en cuenta, los resultados del grupo estudiado muestran una media mayor en comparación con los baremos de la prueba, para las estrategias de: Solución de problemas, Religión, Evitación Cognitiva, Reevaluación positiva y Expresión de la dificultad de afrontamiento; así como una media menor para la estrategia de Reacción agresiva.

Dichas estrategias pueden ser catalogadas dentro de las *Estrategias dirigidas a resolver el problema*, de acuerdo a la literatura, estos hallazgos concuerdan con los estudios anteriormente señalados, se acepta la hipótesis de que, al alcanzar la etapa de la vejez y a gracias a la trayectoria de vida y las experiencias recogidas frente a la resolución de problemas, los individuos asumen una posición más activa frente a la resolución de sus problemas, en lugar de asumir una posición evitativa, a no ser que las condiciones específicas del estresor así lo requieran.

Los sujetos que hicieron parte de este estudio contaron además con una preparación previa para afrontar la etapa de la jubilación, la empresa en la que solían laborar ofrece dicho servicio para todos los empleados próximos al retiro; hecho que pudo haber brindado

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

elementos dirigidos a una óptima resolución de los problemas, así como a la potenciación de las *Estrategias dirigidas a resolver el problema*.

En el campo de la investigación de las estrategias de afrontamiento, se han tenido en cuenta además variables como: la evaluación subjetiva y primaria de los individuos, la severidad del estresor, el tipo de estresor al que se enfrenta el sujeto.

En general, los estudios concluyen que al parecer se produce un incremento en el uso de *Estrategias de evitación*, cuando, como resultado de la evaluación primaria de los estresores, el individuo concluye que se trata de un evento amenazante; dicho incremento en las *Estrategias de evitación* se ve influenciado también por la exposición continua a los mismos estresores, el individuo concluye que no es posible resolver el problema al que se enfrenta, por lo que adopta una posición de evitación.

Variables sociodemográficas, como el género y los recursos personales y relacionales, que posee un individuo al entrar en la época de la adultez, han sido también evaluadas como posibles predictores del uso de las *Estrategias de afrontamiento* para el momento de la vejez, Tamres, Janicki, & Gelgeson (2002) proponen que, en general las mujeres usan más todo tipo de afrontamiento, en comparación con el género masculino. Holahan y Moss (1987) encontraron al respecto que, más recursos sociales, incluyendo los financieros y la existencia de un mayor soporte familiar, predicen un incremento en el uso *Estrategias dirigidas a resolver el problema* y un decremento en las *Estrategias de evitación*.

Cabe anotar al respecto el patrón observado en cuanto al nivel ocupacional de los jubilados y los estudios alcanzados por los mismos. Se observa una leve tendencia a utilizar las *Estrategias dirigidas a resolver el problema* en aquellos evaluados que ocuparon un cargo de mayor nivel jerárquico al interior de la empresa, así como en aquellos que

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

alcanzaron unos mayores logros académicos. Sin embargo, para los cargos de menor nivel jerárquico y los individuos con logros académicos inferiores, se observa una preponderancia en el uso de *Estrategias de evitación*.

Una hipótesis que se puede adoptar al respecto es que al contar con mayores experiencias de vida que tienden a una resolución efectiva de los problemas, los individuos asumen una posición más proactiva frente a los mismos; es posible además que quienes tuvieron en su historia de vida condiciones socioeconómicas y personales más favorables no se hayan visto enfrentados a estresores o problemáticas sin solución alguna, razón por la que “aprendieron” que es posible resolver los problemas, sin importar su magnitud.

Otra variable que merece ser mencionada, es que al parecer hay cierta tendencia por parte de los individuos a utilizar las mismas categorías de afrontamiento, sin importar las características del estresor; seguramente las estrategias de afrontamiento utilizadas en cada caso variarán de acuerdo a la valoración subjetiva de los recursos con los que cuenta el sujeto, pero habrá una leve tendencia a que las estrategias utilizadas pertenezcan a la misma categoría, bien sean *Estrategias dirigidas a resolver el problema* o *Estrategias de evitación*.

Sin embargo, ambos constructos (jubilación y estrategias de afrontamiento) no han sido investigados de forma simultánea, no se ha analizado hasta el momento, cómo las diferentes estrategias de afrontamiento pueden influir en la valoración que hacen los individuos acerca de la jubilación, o en su adaptación frente a la misma.

De acuerdo a los hallazgos de esta investigación, parece haber una diferencia estadísticamente significativa frente a la comparación de la Escala global de satisfacción y las diferentes Estrategias de afrontamiento utilizadas por los evaluados. Las estrategias *Solución de problemas* (p: 0,033) y *Reevaluación positiva* (p: 0,028) mostraron una

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

correlación positiva con la Escala global de Satisfacción en el retiro, mientras que la estrategia de *Negación* ($p: 0,020$) mostró una correlación negativa con la Escala global de satisfacción en el retiro.

Al parecer, aquellos sujetos que utilizan en mayor medida las estrategias de Solución de problemas y Reevaluación positiva y en menor medida la estrategia de Negación, muestran una tendencia a considerar, subjetivamente, la etapa de la jubilación como satisfactoria.

Dichos resultados concuerdan con la hipótesis de que aquellos sujetos que utilizan en mayor medida una *Estrategias dirigidas a resolver el problema*, muestran una valoración subjetiva de la satisfacción en la jubilación mayor.

Sin embargo, los resultados alcanzados y descritos anteriormente por este estudio, son meramente exploratorios, puesto que no se contó con las condiciones necesarias para generalizar y aceptar como válidos los resultados encontrados. Aun así, podemos concluir que en general los resultados se corresponden con los encontrados en la investigación científica para el proceso de jubilación.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

CONCLUSIONES

Las siguientes anotaciones surgen de la discusión entre las investigaciones y constructos teóricos expuestos y los resultados encontrados en esta investigación, se proponen así realizar una descripción breve de los hallazgos del estudio.

Si bien algunos estudios muestran que las relaciones sociales, en términos afectivos y de vínculo de pareja, tiene una incidencia positiva para el nivel de satisfacción en la jubilación; la muestra evaluada no presenta diferencias significativas en el bienestar percibido, para la variable de estado civil; sin embargo, quienes mantienen una vida en pareja valoran positivamente dicho factor como clave en el bienestar para este período.

En coincidencia con los resultados encontrados por Richardson y Kilty (1990), para quienes el nivel ocupacional y estatus en el puesto de trabajo anteriores a la jubilación, representaba un factor importante en la predicción de la satisfacción y calidad de la vida en la jubilación, la muestra a que se tuvo acceso muestra para los cargos directivos una tendencia más alta en las variables “funcionamiento antes del retiro” y “escala global de satisfacción”, se encuentra así mismo una tendencia a reducir los valores obtenidos en dichas variables conforme reduce el rango ocupado con anterioridad en la empresa.

Aunado a lo anterior, las investigaciones (Madrid y Garcés de los Fayos (2000) y Antonio F. (2008)) señalan la importancia del nivel educativo en la elaboración del período de la jubilación; al contrastar dicha variable con los resultados obtenidos por el grupo, se coincide con los autores, puesto que se observa una leve tendencia hacia el aumento de la satisfacción, conforme aumenta el nivel de educación de los participantes.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

En cuanto a la variable género, no se encontraron diferencias significativas para este estudio, ambos parecen tener una adaptación adecuada al período de la jubilación, así como un alto grado de satisfacción a la misma.

Al ser comparadas las estrategias de afrontamiento, como eje central de la investigación, con la baremación propuesta para la ciudad de Medellín, los resultados del grupo estudiado muestran una media mayor para las estrategias de: Solución de problemas, Religión, Evitación Cognitiva, Reevaluación positiva y Expresión de la dificultad de afrontamiento; así como una media menor para la estrategia de Reacción agresiva. Lo que sugiere un aumento para aquellas estrategias que pueden ser catalogadas como dirigidas a resolver el problema, se acepta la hipótesis de que, al alcanzar la etapa de la vejez y a gracias a la trayectoria de vida y las experiencias recogidas frente a la resolución de problemas, los individuos asumen una posición más activa frente a la resolución de sus problemas, en lugar de asumir una posición evitativa (Diehl, Coyle & Labouvie-Vief, 1996; Armirkhan & Auyeung, 2007).

Sin embargo, ambos constructos propuestos para esta investigación (satisfacción en el período de la jubilación y estrategias de afrontamiento al estrés) no han sido anteriormente investigados conjuntamente; al respecto se encontró que las estrategias Solución de problemas y Reevaluación positiva mostraron una correlación positiva con la Escala global de Satisfacción en el retiro, mientras que la estrategia de Negación mostró una correlación negativa con la Escala global de satisfacción en el retiro, lo que da indicios acerca de cuáles estrategias pueden ser representativas para la elaboración de la jubilación

Cabe anotar que los alcances de esta investigación son meramente exploratorios y no representan una muestra significativa de la población evaluada; sin embargo, permite

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

hacer conjeturas frente a las variables que influyen en una correcta adaptación para la época del retiro.

Por último, es necesario señalar la importancia de continuar fomentando la investigación para la población adulta mayor en el contexto colombiano, dado el conocimiento que albergan y la posibilidad de encontrar una forma activa de envejecer, de la mano del desarrollo personal y social.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcover, C. M. y Crego, A. (2005). *Factores implicados en la decisión de retiro laboral temprano: aproximaciones desde el análisis del discurso de una muestra de prejubilados españoles*. Revista de psicología social aplicada, 15, 133-163.

Aldwin CM (1991). *Does age affect the stress and coping process? Implications of age differences in perceived control*. Journal of Gerontology. 1991;46:174–180.

Aldwin CM, Sutton KJ, Chiara G, Spiro A (1996). *Age differences in stress, coping, and appraisal: Findings from the normative aging study*. Journal of Gerontology: Psychological Sciences. 1996;51B:P179–P188

Allende, I. (2014). *How to live passionately, no matter your age*. In TED.

Amarís, M., Orozco, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés*. Psicología Desde El Caribe, 30 no.1, 123–145.

Amirkhan J, Auyeung B. *Coping with stress across the lifespan: Absolute vs. relative changes in strategy*. Journal of Applied Developmental Psychology. 2007;28:298–317.

Amparo, B., Sandín, B., & Ramos, F. (2008). *Estrés*. In Manual de psicopatología (p. 704).

Antonio, F. (2008). *Determinants of successful retirement in a Portuguese population*. Clinical Gerontology, 17 (03), 219–224.

<http://doi.org/10.1017/S0959259808002566>

Aranibar, P. (2001). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina: La vejez como fenómeno social*. Recuperado de

http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID025_Aranibar.pdf

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

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.

Barrón, R. G., Castilla, I. M., Casullo, M. M., & Verdú, B. (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. *Psicothema*, 14(2), 363–368.

Belloch, A., Bonifacio, S., & Ramos, F. (2009). *Manual de psicopatología*, Volumen 1. McGRAW-HILL. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=TKQWk02LTXkC&pgis=1>

Boss, R. (1998). *Retirement and Retirement Planning in Old Age*. *Clinical Geropsychology*, 155–159.

Brennan, P., Holland, J., Schutte, K., & Moos, R. (2012). *Coping trajectories in later life: a 20-year predictive study*. *Agind Ment Health*, 16(3), 305–316. <http://doi.org/10.1016/j.surg.2006.10.010.Use>

Cardona Arango, D., Agudelo García, H. B., & Estrada Restrepo, A. (2003). *Envejecer nos toca a todos: Caracterización de algunos componentes de calidad de vida y de condiciones de salud de la población adulta mayor*. Facultad Nacional de Salud Pública, Universidad de Antioquia

Carstensen, L. (2011). *Older people are happier*. In TED.

Casta, E. M. (2015). *La jubilación más allá de la desvinculación laboral : estudio de caso* , 20(2), 161–174.

Castro, J. F. (1994). *Emociones y salud*. *Anuario de Psicología*, 61, 25–32

Crespo, M. L. J. F. (2003). *Estrés*. Síntesis Editorial.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Diehl M, Coyle N, Labouvie-Vief G. *Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span*. *Psychology and Aging*. 1996;11:127–139

E. Castaño, & B. Del barco (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*, 10 no.2(1986), 245–257.

Fehr, R. (2012). *Is retirement always stressful ? The Potential Impact of Creativity*. *American Psychologist*, (January), 76–77. <http://doi.org/10.1037/a0022411>

Felipe, E., & León, B. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*, 10 no.2(1986), 245–257.

Felton BJ, Revenson TA. (1987). *Age differences in coping with chronic illness*. *Psychology and Aging*. 1987;2:164–170.

Fericgle, J. (2002). *La jubilación: rito desestructurante y desestructurado*. En “Envejecer”: una antropología de la ancianidad (pp. 137–173).

Fernández Muñoz, J. J., Crego Díaz, A., & Alcover de la Hera, C. M. (2011). *La transición hacia el retiro: Adaptación en una muestra de prejubilados españoles de la escala Retirement Satisfaction Inventory*. *Revista Espanola de Geriatria Y Gerontologia*, 46(3), 139–146. <http://doi.org/10.1016/j.regg.2010.11.009>

Fernández-ballesteros, R. (2009). *Jubilación y salud*. *Humanitas*, vol.37, p 1–23.

Folkman S, Lazarus RS, Pimley S, Novacek J (1987). *Age differences in stress and coping processes*. *Psychology and Aging*. 1987; 2:171–184.

Fouquereau, E., Fernandez, A., & Mullet, E. (1999). *The Retirement Satisfaction Inventory: Factor Structure in a French Sample*. *European Journal of Psychological Assessment*, 15(1), 49–56. <http://doi.org/10.1027//1015-5759.15.1.49>

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Fouquereau, E., Fernandez, A., Fonseca, A. M., Paul, M. C. y Uotinen, V. (2005). *Perceptions of and Satisfaction With Retirement: A Comparison of Six European Union Countries*. *Psychology and Aging*, 20, 524-528.

Frankl, V. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, España: Herder

Gira, A. R. (2005). *Factores de Riesgo y Estrés en Adultos*. *Revista de La Facultad de Medicina*, 6, 28–31.

Gómez, S. y Martí, C. (2003). *Las prejubilaciones y su impacto en la persona, en la empresa, y en el sistema de pensiones*. Universidad de Navarra, IESE, Cátedra SEAT de relaciones laborales.

Guarino, L., Sojo, V., & Bethelmy, L. (2007). *Adaptación y validación preliminar de la versión Hispana del cuestionario de estilos de afrontamiento (coping style questionnaire, CSQ)*. *Psicología Conductual*, 15(2), 173–189

Organización Mundial de la Salud. (2006). *Guía práctica de salud mental en situación de desastres*. Washington: Organización panamericana de la salud.

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*, 8(1984), 101–107.

Irion JC, Blanchard-Fields F. (1987) *A cross-sectional comparison of adaptive coping in adulthood*. *Journal of Gerontology*. 1987;42:502–504.

Isaksson, K. y Johansson, G. (2000). *Adaptation to continued work and early retirement following downsizing: Longterm effects and gender differences*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 73, 241-256.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Jewson, R. H. (1982). *After retirement: An exploratory study of the professional women*. En M. Szinovacz (Ed.), *Women's retirement: Policy implications of current research* (pp. 169-181). Beverly Hills, CA: Sage.

Kim, S. y Feldman, D. C. (1998). *Healthy, wealthy, or wise: Predicting actual acceptances of early retirement incentives at three points in time*. *Personnel Psychology*, 51(3), 623-642.

Lakra, D., Ng, R., & Levy, B. R. (2012). *Increased longevity from viewing retirement positively*. *Ageing and Society*, 32(08), 1418–1427.

<http://doi.org/10.1017/S0144686X11000985>

Lazarus RS, DeLongis A. *Psychological stress and coping in aging*. *American Psychologist*.1983:245–254.

Lo, R., & Brown, R. (1999). *Stress and adaptation : Preparation for successful retirement*, (January 1993), 30–38.

Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., & Aguirre-Acevedo, D. (2006). *Propiedades Psicométricas Y Validación De La Escala De Estrategias De Coping Modificada (EEC-M) En Una Muestra Colombiana*. *Universitas Psychologica*, 5(1993), 327–349.

Madrid, A. J. y Garcés de los Fayos, E. J. (2000). *La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral*. *Anales de psicología*, 16, 87-99.

McCrae RR. (1989) *Age differences and changes in the use of coping mechanisms*. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. 1989;44:P161–P169

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Meeks S, Carstensen L, Tamsky B, Wright T, Pelligrini D. (1989). *Age differences in coping: Does less mean worse?* International Journal of Aging and Human Development. 1989;28:127–140.

Michinov, E., Fouquereau, E., & Fernandez, A. (2008). *Retirees' Social Identity and Satisfaction with Retirement*. The International Journal Of Aging And Human Development, 175-194.

Moran, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). *COPE-28 : un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE*. Univ. Pshycol., 9(2), 543–552.

Mutran, E.J., Reitzes, D.C., & Fernandez, M.E. (1997). *Factors that influence attitudes toward retirement*. Research on Aging, 19, 251–273

Paris, L., & Omar, A. (2009). *Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar*. Psicología Y Salud, 19(2), 167–175.

Pastor, E., Villar, F., Boada, J., López S., Varea, M. D. & Zaplana, T. (2003). *Significados asociados a la jubilación e influencia con la actividad de ocio y la ética del trabajo*. Revista Multidisciplinar de Gerontología, 13 (1), 15-22.

Potocnik , K., Tordera, N., & Peiró, J. (2008). *Ajuste al retiro laboral en función del tipo de retiro y su voluntariedad desde una perspectiva de género*. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 347-364.

Potocnik, K., Tordera, N., & Peiro, J. M. (2011). *Truly satisfied with your retirement or just resigned? pathways toward different patterns of retirement satisfaction*. Journal of Applied Gerontology, 32(2), 164–187.

<http://doi.org/10.1177/0733464811405988>

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Quick, H. E. y Moen, P. (1998). *Gender, Employment, and Retirement Quality: A Life Course Approach to the Differential Experiences of Men and Women*. Journal of Occupational Health Psychology, 3, 44- 64.

Organización Mundial de la Salud. (2004). La organización del trabajo y el estrés. Serie protección de la salud de los trabajadores, 1-37.

Richardson, V. y Kilty, K. (1991). *Adjustment to retirement: Continuity versus discontinuity*. International Journal of Aging and Human Development, 32(2), 151-169.

Sandín, B. (2003). *El estrés : un análisis basado en el papel de los factores sociales*, 3, 141–157.

Sandín, B., & Chorot, P. (2003). *Cuestionario de afrontamiento del estrés (cae): desarrollo y validación preliminar*. Revista de Psicopatología Y Psicología Clínica, 8(1), 39–53.

Secombe, K. y Lee, G. R. (1986). *Gender differences in retirement satisfaction and its antecedents*. Research on Aging, (3), 426-440.

Selye, H. (1983). *The stress concept: Past, present, and future*. En C. L. Cooper (Ed.), Stress research (pp. 1-20). Nueva York: Wiley.

Shultz, K., Morton, K. R. y Weckerle, J. R. (1998). *The influence of push and pull factors on voluntary and involuntary early retirees' retirement decision and adjustment*. Journal of Vocational Behavior, 53, 45-57.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad , angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Revista Mal-Estar E Subjetividade/Fortaleza, 3(1), 10–59.

Vicente, F. (2009). *Valoraciones de la jubilación. Importancia y ventajas de su preparación*. Geroinfo, 4(2), 1–12.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Wang, M. (2007). *Profiling Retirees in the Retirement Transition and Adjustment Process: Examining the Longitudinal Change Patterns of Retirees' Psychological Well-Being*. *Journal of Applied Psychology*, 92, 455-474.

Whitty MT. (2003). *Coping and defending: Age differences in maturity of defense mechanisms and coping strategies*. *Aging & Mental Health*. 2003;7:123–132.

Williamson, R. C., Rinehart, A. D. y Blank, T. O. (1992). *Early retirement: Promises and pitfalls*. New York, NY: Plenum Press.

Zaniboni, S., Guglielmi, D., Depolo, M., & Fraccaroli, F. (2009). *Contribution to the validation of the Italian version of the Retirement Satisfaction Inventory*, (April 2016), 13–22.

Zuluaga Callejas, M. I. (2013). *Evaluación de los servicios de Protección Social Integral ofrecidos por la Unidad de Personas Mayores de la Secretaría de Bienestar Social del Municipio de Medellín, del año 2011 a 2012, a la luz de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez*, Colombia.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 1. Listado de variables

Variables demográficas

Número de variable	Código	Nivel de medición	Valores
1	AGE	nominal	1-Masculino 2-Femenino
2	SEX	discreta	0-120
3	CIVIL	nominal	1-soltero 2-casado 3-uni3n libre 4-Viudo 5-Separado o divorciado 6-otro
4	conv	nominal	1-Hijos 2-Otros familiares y allegados 3-Vive con pareja 4-Vive solo 5-Comparte vivienda o residencia con alguien m3s
5	per_cargo	nominal	1-Ninguno 2- Entre 1 y 2 3-Entre 3 y 4 4-M3s de 4
6	estudios	nominal	1-Hasta primaria 2-Hasta secundaria 3-Estudios t3cnicos 4-Estudios tecnol3gicos 5-T3tulo universitario 6-Especializaci3n 7-Maestr3a 8-Doctorado
7	estrato	discreta	1-Bajo-bajo 2-Bajo 3-Medio-bajo 4-Medio 5-medio-Alto 6- Alto

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

8	economic	nominal	1-Muy mala 2-Mala 3-Regular 4-Buena 5-Muy buena
9	pension	nominal	1-Régimen de prima media con prestación definida (RPM) 2-Régimen de ahorro individual con solidaridad (RAIS)
10	Cargo	nominal	1-Cargo directivo 2-Cargo operativo 3-Cargo no cualificado
11	Jub	nominal	1-De 1 a 5 años 2-De 6 a 10 años 3-De 11 a 15 años 4-De 16 años en adelante
12	tiempo_lab	nominal	1-De 1 a 5 años 2-De 6 a 10 años 3-De 11 a 15 años 4-De 16 a 20 años 5-De 21 a 25 años 6-De 26 años en adelante

Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M)

Número de variable	Código	Nivel de medición	Valores
13	EA1	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
14	EA2	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

15	EA3	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
16	EA4	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
17	EA5	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
18	EA6	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
19	EA7	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
20	EA8	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

21	EA9	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
22	EA10	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
23	EA11	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
24	EA12	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
25	EA13	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
26	EA14	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

27	EA15	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
28	EA16	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
29	EA17	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
30	EA18	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
31	EA19	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
32	EA20	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

33	EA21	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
34	EA22	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
35	EA23	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
36	EA24	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
37	EA25	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
38	EA26	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

39	EA27	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
40	EA28	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
41	EA29	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
42	EA30	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
43	EA31	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
44	EA32	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

45	EA33	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
46	EA34	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
47	EA35	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
48	EA36	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
49	EA37	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
50	EA38	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

51	EA39	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
52	EA40	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
53	EA41	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
54	EA42	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
55	EA43	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
56	EA44	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

57	EA45	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
58	EA46	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
59	EA47	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
60	EA48	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
61	EA49	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
62	EA50	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

63	EA51	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
64	EA52	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
65	EA53	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
66	EA54	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
67	EA55	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
68	EA56	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

69	EA57	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
70	EA58	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
71	EA59	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
72	EA60	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
73	EA61	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
74	EA62	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

75	EA63	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
76	EA64	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
77	EA65	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
78	EA66	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
79	EA67	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
80	EA68	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

81	EA69	Ordinal	1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Frecuentemente 5-Casi siempre 6-Siempre
----	------	---------	---

Factores de la Escala de Estrategias de Coping Modificada

Número de variable	Etiqueta	Código	Nivel de medición	Valores
133	Suma de ítems 10, 17, 19, 26, 28, 37, 39, 51 y 68	Sol_probl	Escalar	9-54
134	Suma de ítems 6, 14, 23, 24, 34, 47 y 57	Búsq_Ap_soc	Escalar	7-42
135	Suma de ítems 9, 18, 27, 29, 38, 40, 50, 60 y 69	Espera	Escalar	9-54
136	Suma de ítems 8, 16, 25, 36, 49, 59 y 67	Religión	Escalar	7-42
137	Suma de ítems 11, 20, 21, 30, 41, 43, 53 y 62	Evit_emoc	Escalar	8-48
138	Suma de ítems 7, 15, 35, 48 y 58	Búsq_Ap_Prof	Escalar	5--30
139	Suma de ítems 4, 12, 22, 33 y 44	Reac_Agresiva	Escalar	5--30
140	Suma de ítems 31, 32, 42, 54 y 63	Evit_Cognitiva	Escalar	5--30
141	Suma de ítems 5, 13, 46, 56, y 64	Reev_Positiva	Escalar	5--30
142	Suma de ítems 45, 52, 55 y 61	Expres_dif_afront	Escalar	4--24

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

143	Suma de ítems 1, 2 y 3	Negación	Escalar	3--18
144	Suma de ítems 65 y 66	Autonomía	Escalar	2--12

Retirement Satisfacion Inventory (RSI)

Número de variable	Código	Categoría	Nivel de medición	Valores
82	SR1	Cat 1. Funcionamiento antes del retiro	Ordinal	a.Muy desagradable b.Desagradable c.Un poco desagradable d.Un poco agradable e.Agradable f.Muy agradable
83	SR2	Cat 1. Funcionamiento antes del retiro	Ordinal	a.Muy insatisfecho b.Insatisfecho c.Un poco insatisfecho d.Un poco satisfecho e.Satisfecho f.Muy satisfecho
84	SR3	Cat 1. Funcionamiento antes del retiro	Ordinal	a.Muy insatisfecho b.Insatisfecho c.Un poco insatisfecho d.Un poco satisfecho e.Satisfecho f.Muy satisfecho
85	SR4	Cat 2. Razones para el retiro: Retiro debido a circunstancias	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

86	SR5	Cat 2. Razones para el retiro: Retiro debido a circunstancias	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante
87	SR6	Cat 2. Razones para el retiro: Retiro debido a circunstancias	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante
88	SR7	Cat 2. Razones para el retiro: Retiro debido a circunstancias	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante
89	SR8	Cat 2. Razones para el retiro: Presiones del empleador	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante
90	SR9	Cat 2. Razones para el retiro: Presiones del empleador	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante
91	SR10	Cat 2. Razones para el retiro: Presiones del empleador	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

92	SR11	Cat 2. Razones para el retiro: Presiones del empleador	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante
93	SR12	Cat 2. Razones para el retiro: Persiguir mis propios intereses	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante
94	SR13	Cat 2. Razones para el retiro: Persiguir mis propios intereses	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante
95	SR14	Cat 2. Razones para el retiro: Persiguir mis propios intereses	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante
96	SR15	Cat 2. Razones para el retiro: Estres laboral	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante
97	SR16	Cat 2. Razones para el retiro: Estres laboral	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

98	SR17	Cat 2. Razones para el retiro: Estres laboral	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante
99	SR18	Cat 2. Razones para el retiro: Persiguir mis propios intereses	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante
100	SR19	Cat 2. Razones para el retiro	Ordinal	1.Muy insignificante 2.Insignificante 3.Un poco insignificante 4.Un poco importante 5.Importante 6.Muy importante
101	SR20	Cat. 3 Satisfacción con la vida en el retiro: Matrimonio y hogar	Ordinal	0.No aplica 1.Muy insatisfecho 2.Insatisfecho 3.Un poco insatisfecho 4.Un poco Satisfecho 5.Satisfecho 6.Muy satisfecho
102	SR21	Cat. 3 Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	Ordinal	0.No aplica 1.Muy insatisfecho 2.Insatisfecho 3.Un poco insatisfecho 4.Un poco Satisfecho 5.Satisfecho 6.Muy satisfecho
103	SR22	Cat. 3 Satisfacción con la vida en el retiro: Salud y actividad	Ordinal	0.No aplica 1.Muy insatisfecho 2.Insatisfecho 3.Un poco insatisfecho 4.Un poco Satisfecho 5.Satisfecho 6.Muy satisfecho

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

104	SR23	Cat. 3 Satisfacción con la vida en el retiro: Matrimonio y hogar	Ordinal	0.No aplica 1.Muy insatisfecho 2.Insatisfecho 3.Un poco insatisfecho 4.Un poco Satisfecho 5.Satisfecho 6.Muy satisfecho
105	SR24	Cat. 3 Satisfacción con la vida en el retiro: Matrimonio y hogar	Ordinal	0.No aplica 1.Muy insatisfecho 2.Insatisfecho 3.Un poco insatisfecho 4.Un poco Satisfecho 5.Satisfecho 6.Muy satisfecho
106	SR25	Cat. 3 Satisfacción con la vida en el retiro: Matrimonio y hogar	Ordinal	0.No aplica 1.Muy insatisfecho 2.Insatisfecho 3.Un poco insatisfecho 4.Un poco Satisfecho 5.Satisfecho 6.Muy satisfecho
107	SR26	Cat. 3 Satisfacción con la vida en el retiro: Salud y actividad	Ordinal	0.No aplica 1.Muy insatisfecho 2.Insatisfecho 3.Un poco insatisfecho 4.Un poco Satisfecho 5.Satisfecho 6.Muy satisfecho
108	SR27	Cat. 3 Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	Ordinal	0.No aplica 1.Muy insatisfecho 2.Insatisfecho 3.Un poco insatisfecho 4.Un poco Satisfecho 5.Satisfecho 6.Muy satisfecho

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

109	SR28	Cat. 3 Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	Ordinal	0.No aplica 1.Muy insatisfecho 2.Insatisfecho 3.Un poco insatisfecho 4.Un poco Satisfecho 5.Satisfecho 6.Muy satisfecho
110	SR29	Cat. 3 Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	Ordinal	0.No aplica 1.Muy insatisfecho 2.Insatisfecho 3.Un poco insatisfecho 4.Un poco Satisfecho 5.Satisfecho 6.Muy satisfecho
111	SR30	Cat. 3 Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	Ordinal	0.No aplica 1.Muy insatisfecho 2.Insatisfecho 3.Un poco insatisfecho 4.Un poco Satisfecho 5.Satisfecho 6.Muy satisfecho
112	SR31	Cat 4. Adaptación a la jubilación		1.Muy difíciles 2.Difíciles 3.Un poco difíciles 4.Un poco fáciles 5.Fáciles 6.Muy fáciles
113	SR32	Cat 4. Adaptación a la jubilación	Ordinal	1.Mucho peor 2.Peor 3.Un poco peor 4.Un poco mejor 5.Mejor 6.Mucho mejor
114	SR33	Cat 5. Actividades que realiza	Ordinal	1. Nunca 2. Pocas veces 3. Algunas veces 4. A menudo

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

115	SR34	Cat 5. Actividades que realiza	Ordinal	1. Nunca 2. Pocas veces 3. Algunas veces 4. A menudo
116	SR35	Cat 5. Actividades que realiza	Ordinal	1. Nunca 2. Pocas veces 3. Algunas veces 4. A menudo
117	SR36	Cat. 6 Fuentes de disfrute: libertad y control	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante
118	SR37	Cat. 6 Fuentes de disfrute: reducción de estrés	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante
119	SR38	Cat. 6 Fuentes de disfrute: actividades sociales	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante
120	SR39	Cat. 6 Fuentes de disfrute: actividades sociales	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante
121	SR40	Cat. 6 Fuentes de disfrute: libertad y control	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

122	SR41	Cat. 6 Fuentes de disfrute: reducción de estrés	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante
123	SR42	Cat. 6 Fuentes de disfrute: libertad y control	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante
124	SR43	Cat. 6 Fuentes de disfrute: reducción de estrés	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante
125	SR44	Cat. 6 Fuentes de disfrute: actividades sociales	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante
126	SR45	Cat. 6 Fuentes de disfrute: actividades sociales	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante
127	SR46	Cat. 6 Fuentes de disfrute: actividades sociales	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante
128	SR47	Cat. 6 Fuentes de disfrute: reducción de estrés	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

129	SR48	Cat. 6 Fuentes de disfrute: reducción de estrés	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante
130	SR49	Cat. 6 Fuentes de disfrute: reducción de estrés	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante
131	SR50	Cat. 6 Fuentes de disfrute: reducción de estrés	Ordinal	1. Sin importancia 2. Un poco importante 3. Moderadamente importante 4. Muy importante
132	SR51	Cat. 7 Escala global de satisfacción en el retiro.	Ordinal	1. Muy insatisfecho 2. Insatisfecho 3. Un poco insatisfecho 4. Un poco satisfecho 5. Satisfecho 6. Muy satisfecho

Factores del Retirement Satisfacion Inventory (RSI)

Número de variable	Etiqueta	Código	Nivel de medición	Valores
145	Suma de ítems 1, 2 y 3	Func_antes	Escalar	3--18
146	Suma de ítems 4,5,6,7	Raz_retiro_cisrc	Escalar	4--24
147	Suma de ítems 8,9,10,11	Raz_retiro_empl	Escalar	4--24
148	Suma de ítems 12,13,14,18	Raz_retiro_inter	Escalar	4--24
149	Suma de ítems 15,16,17	Raz_retiro_Estres	Escalar	3--18
150	Suma de ítems 20, 23,24,25	Satisf_Matr_hog	Escalar	0--24

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

151	Suma de ítems 21,27,28,29,30	Satisf_Serv_rec	Escalar	0--30
152	Suma de ítems 22,26	Satisf_Salud_act	Escalar	0--12
153	Suma de ítems 31,32	Adaptación	Escalar	2--12
154	Suma de ítems 33,34,35	Actividades	Escalar	3--18
155	Suma de ítems 36,40,42	Disfrute_libertad_control	Escalar	3--12
156	Suma de ítems 37,41,43,47,48,49,50	Disfrute_estrés	Escalar	7--28
157	Suma de ítems 38,39,44,45,46	Disfrute_Actividades	Escalar	5--20
158	ítem 51	Escala_global	Escalar	1--6

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 2. Cuadernillo de aplicación

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Estrategias de afrontamiento y satisfacción en el retiro:

Relación entre la satisfacción en el retiro y las estrategias de afrontamiento al estrés en el proceso de jubilación

El objetivo de la presente investigación consiste en identificar las estrategias de afrontamiento al estrés asociadas a la percepción de satisfacción en el período de la jubilación en una muestra de empleados jubilados de la caja de compensación COMFAMA. Para ello, se aplicará una breve encuesta de datos sociodemográficos, El Inventario de Satisfacción hacia el retiro (Juan José Fernández Muñoz et. al) (2011) y la Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M) (Nora Londoño et. al) (2006)

Se espera que los resultados del estudio permitan caracterizar cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por el grupo de jubilados, y relacionar éstas con la satisfacción percibida en el período de la jubilación.

ASENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación ha sido autorizada por el Departamento de Psicología y cumple con los principios éticos para el desarrollo de investigaciones en humanos planteados en la Resolución 008430 del 4 de octubre de 1993 del Ministerio de Salud, a partir de la cual es considerada de RIESGO MÍNIMO.

La participación es ANÓNIMA y VOLUNTARIA. Los datos obtenidos serán usados sólo para los fines del estudio y su participación no tiene ningún tipo de contraprestación económica ni de otra índole.

Completar la encuesta la le tomará aproximadamente una hora y, al responderla, CERTIFICA que ha sido informado(a) con claridad respecto al proceso de investigación, objetivos, procedimiento y aspectos éticos. Que actúa de manera consciente, libre y voluntaria como participante de la presente investigación contribuyendo a la fase de recolección de información.

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Datos demográficos

I. Identificación general

1. Sexo Masculino Femenino

2. Edad _____.

II. Datos de afiliación

3. Estado civil Soltero/a Casado/a Unión libre
 Viudo/a Separado/a o divorciado/a Otro

4. Convivencia en el hogar Hijos Otros familiares y allegados
 Vive con pareja Vive solo
 Comparte vivienda o residencia con alguien más
 Otro

5. Personas que están a su cargo Ninguno Entre 1 y 2
 Entre 3 y 4 Más de 4

III. Datos académicos

6. Estudios realizados Hasta primaria Hasta secundaria
 Estudios técnicos Estudios tecnológicos
 Título universitario Especialización
 Maestría Doctorado

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

IV. Datos socioeconómicos

7. Estrato socioeconómico _____.

8. Situación económica actual

- Muy mala Mala Regular Buena Muy buena

9. Recibe pensión por medio de:

Régimen de prima media con prestación definida (RPM)

Régimen de ahorro individual con solidaridad (RAIS)

IV. Vinculación con la empresa

10. Cargo que ocupaba en la empresa

- Directivo Jefe Unidad Jefe Departamento
 Jefe de Área Asesor de Área Auxiliar Técnico
 Auxiliar Operativo Trabajador no cualificado

11. Tiempo de jubilación

De 1 a 5 años De 6 a 10 años De 11 a 15 años De 16 años en adelante

12. Tiempo laborado en la empresa

De 1 a 5 años De 6 a 10 años De 11 a 15 años De 16 a 20 años
 De 21 a 25 años De 26 años en adelante

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

INVENTARIO DE SATISFACCIÓN HACIA EL RETIRO

Por favor responde las siguientes preguntas cuidadosamente, puedes escoger no responder algunas preguntas, pero te alentamos a responder tantas como puedas.

1	2	3	4	5	6
Muy desagradable	Desagradable	Un poco desagradable	Un poco agradable	Agradable	Muy agradable

1. Antes de la jubilación, ¿qué tan agradable era su trabajo comparado con respecto a otras áreas de su vida?	1 2 3 4 5 6
2. Antes de la jubilación, ¿qué tan satisfecho estaba con su trabajo?	1 2 3 4 5 6
3. Antes de la jubilación, ¿Qué tan satisfecho esperaba estar en la jubilación?	1 2 3 4 5 6

*Para la preguntas 3-19 responda de acuerdo a los factores que influyeron en su decisión de jubilarse; por favor use la siguiente escala (si alguno de los factores no aplica en su caso, por favor marque *Muy insignificante*)

1	2	3	4	5	6
Muy insignificante	Insignificante	Un poco Insignificante	Un poco Importante	Importante	Muy Importante

4. Alcancé la edad estipulada por la ley	1 2 3 4 5 6
5. Tenía problemas de salud	1 2 3 4 5 6
6. Mi conyugue tenía problemas de salud	1 2 3 4 5 6
7. Podía permitírmelo	1 2 3 4 5 6
8. Fui despedido o mis horas fueron recortadas	1 2 3 4 5 6
9. Estaba experimentando dificultades con la gente en el trabajo	1 2 3 4 5 6
10. Fui presionado a retirarme por mi empleador	1 2 3 4 5 6
11. Mi compañía me ofreció incentivos para que me retirara	1 2 3 4 5 6
12. Deseaba más tiempo para mi familia	1 2 3 4 5 6

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

13. Deseaba más tiempo para mis intereses (como hobbies o viajes)	1 2 3 4 5 6
14. Dejar sitio para gente más joven.	1 2 3 4 5 6
15. No me gustaba mi trabajo	1 2 3 4 5 6
16. Tenía demasiado estrés en el trabajo	1 2 3 4 5 6
17. Tenía dificultades manejando las demandas físicas del trabajo	1 2 3 4 5 6
18. Mi esposo/a quería que me jubilase	1 2 3 4 5 6
19. Otras consideraciones (por favor explique)	1 2 3 4 5 6

*Para las preguntas 20-30 responda de acuerdo al nivel de satisfacción en las siguientes áreas de su vida, usando la siguiente escala:

0	1	2	3	4	5	6
No aplica	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Un poco insatisfecho	Un poco satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho

20. Mi matrimonio	0 1 2 3 4 5 6
21. Mi situación económica	0 1 2 3 4 5 6
22. Mi salud física	0 1 2 3 4 5 6
23. La salud física de mi conyugue	0 1 2 3 4 5 6
24. La calidad de mi vivienda/residencia	0 1 2 3 4 5 6
25. Las relaciones con otros miembros de mi familia (como hijos, hermanos y hermanas, nietos y nietas, primos)	0 1 2 3 4 5 6
26. Mi nivel de actividad física	0 1 2 3 4 5 6
27. Mi acceso al transporte	0 1 2 3 4 5 6
28. Servicios de agencias comunitarias y programas	0 1 2 3 4 5 6
29. Servicios de programa de ayuda gubernamental	0 1 2 3 4 5 6
30. Mi seguridad personal	0 1 2 3 4 5 6

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

31. Después de la jubilación, ¿qué tan fáciles o difíciles fueron los primeros meses?

1. Muy difíciles
2. Difíciles
3. Un poco difíciles
4. Un poco fáciles
5. Fáciles
6. Muy fáciles

32. En general, ¿cómo se compara su vida después del retiro con su vida antes del retiro?

1. Mucho peor
2. Peor
3. Un poco peor
4. Un poco mejor
5. Mejor
6. Mucho mejor

*Para las preguntas 33-35 por favor use la siguiente escala

	1	2	3	4
	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	A menudo
33. ¿Qué tan seguido participa en actividades de ocio con amigos?	1	2	3	4
34. ¿Qué tan seguido participa en actividades de ocio con su familia?	1	2	3	4
35. ¿Qué tan seguido participa de actividades físicas (bailar, caminar, entre otras)?	1	2	3	4

*Para las preguntas 36-50 responda de acuerdo a que tan importante son cada uno de los siguientes aspectos para hacer de su jubilación placentera; por favor use la siguiente escala:

	1	2	3	4
	Sin importancia	Un poco importante	Moderadamente importante	Muy importante
36. Libertad para seguir mis propios intereses	1	2	3	4
37. No tener que trabajar	1	2	3	4
38. Pasar más tiempo con mi familia	1	2	3	4
39. Pasar más tiempo con mis amigos	1	2	3	4
40. Tener más control sobre mi propia vida	1	2	3	4
41. No tener jefe	1	2	3	4
42. Viajar más	1	2	3	4
43. Tener menos estrés	1	2	3	4
44. Pertenecer a un grupo de personas jubiladas	1	2	3	4
45. Tener más tiempo para actividades	1	2	3	4

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

46. Participación en organizaciones de voluntarios	1	2	3	4
47. Estar despreocupado/a	1	2	3	4
48. Tener más tiempo para pensar	1	2	3	4
49. Estar más relajado/a	1	2	3	4
50. Poder estar solo más tiempo	1	2	3	4

51. En general, ¿qué tan satisfecho se encuentra con su jubilación en este momento?

1. Muy insatisfecho
2. Insatisfecho
3. Un poco insatisfecho
4. Un poco satisfecho
5. Satisfecho
6. Muy satisfecho

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M)

Londoño N. H., Henao G. C., Puerta I. C., Posada S. L., Arango D., Aguirre, D. C. (2006)

Grupo de Investigación Estudios Clínicos y Sociales en Psicología

Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia

Instrucciones:

A continuación, se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se le presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentem ente	Casi siempre	Siempre

1. Trato de comportarme como si nada hubiera pasado	1	2	3	4	5	6
2. Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)	1	2	3	4	5	6
3. Procuero no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
4. Descargo mi mal humor con los demás	1	2	3	4	5	6
5. Intento ver los aspectos positivos del problema	1	2	3	4	5	6
6. Le cuento a familiares o amigos cómo me siento	1	2	3	4	5	6
7. Procuero conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional	1	2	3	4	5	6
8. Asisto a la iglesia	1	2	3	4	5	6
9. Espero que la solución llegue sola	1	2	3	4	5	6
10. Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados	1	2	3	4	5	6
11. Procuero guardar para mí los sentimientos	1	2	3	4	5	6
12. Me comporto de forma hostil con los demás	1	2	3	4	5	6
13. Intento sacar algo positivo del problema	1	2	3	4	5	6
14. Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema	1	2	3	4	5	6
15. Busco ayuda profesional para que me guén y orienten	1	2	3	4	5	6

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

16. Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro	1 2 3 4 5 6
17. Espero el momento oportuno para resolver el problema	1 2 3 4 5 6
18. Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona	1 2 3 4 5 6
19. Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo	1 2 3 4 5 6
20. Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento	1 2 3 4 5 6
21. Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema	1 2 3 4 5 6
22. Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias	1 2 3 4 5 6
23. Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema	1 2 3 4 5 6
24. Procuro hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema	1 2 3 4 5 6
25. Tengo fe en que Dios remedie la situación	1 2 3 4 5 6
26. Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	1 2 3 4 5 6
27. No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1 2 3 4 5 6
28. Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	1 2 3 4 5 6
29. Dejo que las cosas sigan su curso	1 2 3 4 5 6
30. Trato de ocultar mi malestar	1 2 3 4 5 6
31. Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema	1 2 3 4 5 6
32. Evito pensar en el problema	1 2 3 4 5 6
33. Me dejo llevar por mi mal humor	1 2 3 4 5 6
34. Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1 2 3 4 5 6
35. Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1 2 3 4 5 6
36. Rezo	1 2 3 4 5 6
37. Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	1 2 3 4 5 6
38. Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar	1 2 3 4 5 6

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

39. Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	1	2	3	4	5	6
40. Me resigno y dejo que las cosas pasen	1	2	3	4	5	6
41. Inhibo mis propias emociones	1	2	3	4	5	6
42. Busco actividades que me distraigan	1	2	3	4	5	6
43. Niego que tengo problemas	1	2	3	4	5	6
44. Me salgo de casillas	1	2	3	4	5	6
45. Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1	2	3	4	5	6
46. A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1	2	3	4	5	6
47. Pido a algún amigo o familiar que me indiquen cuál sería el mejor camino a seguir	1	2	3	4	5	6
48. Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión	1	2	3	4	5	6
49. Acudo a la iglesia para poner velas o rezar	1	2	3	4	5	6
50. Considero que las cosas por sí solas se solucionan	1	2	3	4	5	6
51. Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	1	2	3	4	5	6
52. Me es difícil relajarme	1	2	3	4	5	6
53. Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros	1	2	3	4	5	6
54. Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
55. Así lo quiera, no soy capaz de llorar	1	2	3	4	5	6
56. Tengo muy presente el dicho “al mal tiempo buena cara”	1	2	3	4	5	6
57. Procuo que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1	2	3	4	5	6
58. Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales	1	2	3	4	5	6
59. Dejo todo en manos de Dios	1	2	3	4	5	6
60. Espero que las cosas se vayan dando	1	2	3	4	5	6
61. Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	1	2	3	4	5	6
62. Trato de evitar mis emociones	1	2	3	4	5	6
63. Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1	2	3	4	5	6

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

64. Trato de identificar las ventajas del problema	1	2	3	4	5	6
65. Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1	2	3	4	5	6
66. Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1	2	3	4	5	6
67. Busco tranquilizarme a través de la oración	1	2	3	4	5	6
68. Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar	1	2	3	4	5	6
69. Dejo que pase el tiempo	1	2	3	4	5	6

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 3. Baremos

Escala de estrategias de Coping Modificada (EEC-M)

BAREMOS EEC-M		
	Media	Desv. típ.
Solución de problemas	33,5	8,4
Búsqueda de Apoyo social	23,2	8,2
Espera	22,5	7,5
Religión	20,7	9,0
Evitación emocional	25,0	7,6
Búsqueda de Apoyo Profesional	11,0	5,6
Reacción Agresiva	12,7	5,1
Evitación Cognitiva	15,9	4,9
Reevaluación Positiva	18,4	5,4
Expresión dificultad afrontamiento	14,8	4,8
Negación	8,8	3,3
Autonomía	6,8	2,8

Retirement Satisfaction Inventory (RSI)

	BAREMOS			
	Masculino		Femenino	
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica
Funcionamiento antes del retiro	4,85	1,08	4,74	1,21
Razones para el retiro: Retiro	2,66	1,21	2,43	1,27

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

debido a circunstancias				
Razones para el retiro: Presiones del empleador	1,87	1,20	1,60	1,12
Razones para el retiro: Persiguir mis propios intereses	3,04	1,23	2,68	1,38
Razones para el retiro: Estrés laboral	2,23	1,31	2,03	1,40
Satisfacción con la vida en el retiro: Matrimonio y hogar	4,89	0,65	4,98	0,82
Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	4,93	0,59	4,88	0,75
Satisfacción con la vida en el retiro: Salud y actividad	4,46	0,95	4,59	1,03
Adaptación a la jubilación	4,88	1,07	4,52	1,36
Actividades que realiza	3,32	0,73	3,41	0,71
Fuentes de disfrute: libertad y control	3,27	0,61	3,34	0,65
Fuentes de disfrute: Reducción de estrés	2,83	0,70	3,04	0,74
Fuentes de disfrute: Actividades sociales	2,93	0,66	3,11	0,64
Escala global de satisfacción en el retiro	5,29	0,85	5,15	0,99

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 4. Tabla comparativa Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) Resultados grupo evaluado y Baremos

EEC-M						
RESULTADOS GRUPO		Media	Desv. típ.	BAREMOS	Media	Desv. típ.
	Solución de problemas	40,4	9,9		33,5	8,4
	Búsqueda de Apoyo social	25,2	9,9		23,2	8,2
	Espera	22,9	9,0		22,5	7,5
	Religión	30,0	9,0		20,7	9,0
	Evitación emocional	25,4	10,1		25,0	7,6
	Búsqueda de Apoyo Profesional	10,4	6,2		11,0	5,6
	Reacción Agresiva	9,8	3,9		12,7	5,1
	Evitación Cognitiva	19,5	6,8		15,9	4,9
	Reevaluación Positiva	25,1	4,8		18,4	5,4
	Expresión dificultad afrontamiento	17,8	3,8		14,8	4,8
	Negación	9,2	4,4		8,8	3,3
	Autonomía	5,1	2,5		6,8	2,8

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 5 Tabla comparativa Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) por Sexo

EEC-M	SEXO			
	Masculino		Femenino	
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica
Solución de problemas	43,1	8,5	39,2	10,4
Búsqueda de Apoyo social	22,9	10,2	26,2	9,8
Espera	24,5	9,8	22,1	8,7
Religión	27,8	10,9	30,9	8,2
Evitación emocional	28,6	8,1	24,0	10,7
Búsqueda de Apoyo Profesional	10,3	6,8	10,4	6,0
Reacción Agresiva	9,3	3,8	10,0	4,0
Evitación Cognitiva	22,3	3,3	18,3	7,6
Reevaluación Positiva	26,2	3,5	24,7	5,2
Expresión dificultad afrontamiento	17,5	2,7	17,9	4,3
Negación	10,4	4,4	8,7	4,3
Autonomía	5,6	2,2	4,9	2,6

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 6 Tabla comparativa Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) por Grupo de edades

EEC-M	GRUPO DE EDADES							
	Edades 60-64		Edades 65-69		Edades 70-74		Edades 75-79	
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica
Solución de problemas	44,2	5,0	40,3	9,8	38,4	10,6	35,7	15,4
Búsqueda de Apoyo social	26,3	8,0	22,7	9,9	20,4	12,6	30,3	10,7
Espera	23,9	8,9	21,6	8,6	25,6	10,7	21,8	11,7
Religión	30,2	9,9	29,1	9,0	28,4	13,0	31,8	6,8
Evitación emocional	27,3	9,6	24,5	10,5	27,6	9,3	22,8	13,6
Búsqueda de Apoyo Profesional	9,8	6,3	11,7	6,9	6,6	2,6	10,8	6,1
Reacción Agresiva	9,9	3,6	8,9	3,1	9,6	5,1	10,3	5,5
Evitación Cognitiva	19,5	7,9	20,1	5,8	22,4	8,7	15,8	6,9
Reevaluación Positiva	26,2	3,8	25,3	6,0	24,4	3,8	22,7	4,5
Expresión dificultad afrontamiento	16,4	4,8	19,2	3,1	18,4	4,3	17,2	2,5
Negación	8,1	4,1	10,4	4,7	9,8	4,7	7,8	4,5
Autonomía	4,2	1,9	4,9	2,9	6,4	1,8	6,2	3,2

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 7 Tabla comparativa Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) por Cargos ocupado en la empresa

EEC-M	GRUPO DE CARGOS OCUPADO EN LA EMPRESA					
	Cargos Directivos		Cargos Operativos		Cargo no cualificado	
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica
Solución de problemas	44,5	5,6	42,2	10,1	33,8	10,4
Búsqueda de Apoyo social	23,0	11,1	27,3	8,6	24,7	10,6
Espera	21,2	9,3	21,6	7,2	26,2	10,5
Religión	27,1	9,8	30,3	8,1	32,6	9,3
Evitación emocional	22,1	8,6	26,1	11,6	27,6	9,2
Búsqueda de Apoyo Profesional	11,6	7,4	10,7	6,2	8,7	4,7
Reacción Agresiva	9,1	2,9	9,9	4,4	10,3	4,2
Evitación Cognitiva	16,2	7,5	20,6	6,8	21,3	5,4
Reevaluación Positiva	26,8	3,4	24,3	6,2	24,7	3,7
Expresión dificultad afrontamiento	19,9	4,1	16,9	3,6	16,8	3,3
Negación	9,3	4,3	8,2	4,0	10,5	4,9
Autonomía	4,8	2,3	5,3	2,6	5,2	2,8

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 8. Tabla comparativa Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) por Estado civil

EEC-M	ESTADO CIVIL					
	Soltero		Casado		Viudo	
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica
Solución de problemas	39,4	10,8	43,6	7,6	30,4	12,4
Búsqueda de Apoyo social	24,6	8,8	26,6	10,4	21,0	12,9
Espera	20,7	8,4	22,2	7,5	31,0	13,0
Religión	31,5	6,8	28,2	9,8	29,8	13,2
Evitación emocional	23,5	9,6	25,3	9,3	34,4	6,9
Búsqueda de Apoyo Profesional	8,6	4,4	11,4	7,5	9,4	4,3
Reacción Agresiva	10,1	3,2	9,9	4,1	8,2	5,1
Evitación Cognitiva	18,4	8,3	19,7	5,3	23,0	6,0
Reevaluación Positiva	23,1	6,4	26,2	3,6	26,0	2,9
Expresión dificultad afrontamiento	18,2	4,7	17,7	3,7	17,4	3,6
Negación	9,1	4,9	9,4	4,3	10,2	4,4
Autonomía	5,6	2,7	4,4	2,0	7,2	2,8

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 9. Tabla comparativa Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) por Estudios realizados

EEC-M	ESTUDIOS REALIZADOS					
	Primaria		Secundaria		Estudios universitarios	
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica
Solución de problemas	36,7	11,0	40,7	10,0	38,4	9,5
Búsqueda de Apoyo social	26,8	11,0	26,1	9,9	19,0	9,3
Espera	27,3	10,7	23,7	8,1	20,4	9,8
Religión	33,4	9,5	32,7	6,2	23,9	8,9
Evitación emocional	28,2	10,7	26,0	7,7	22,1	10,3
Búsqueda de Apoyo Profesional	10,8	4,4	7,3	4,2	9,9	7,2
Reacción Agresiva	9,7	4,3	12,1	4,4	7,8	2,2
Evitación Cognitiva	20,6	5,0	23,8	4,2	16,4	6,6
Reevaluación Positiva	25,9	2,9	24,6	4,5	23,4	7,7
Expresión dificultad afrontamiento	17,2	2,2	16,1	3,8	19,1	3,8
Negación	10,7	4,0	9,3	4,3	8,8	4,6
Autonomía	5,6	3,0	5,2	1,5	6,3	2,8

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 10. Tabla comparativa Retirement Satisfaction Inventory (RSI) Resultados grupo evaluado y Baremos

	RESULTADOS GRUPO				BAREMOS			
	Masculino		Femenino		Masculino		Femenino	
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica
Funcionamiento antes del retiro	5,47	0,48	5,35	0,59	4,85	1,08	4,74	1,21
Razones para el retiro: Retiro debido a circunstancias	3,08	0,92	2,95	0,76	2,66	1,21	2,43	1,27
Razones para el retiro: Presiones del empleador	1,85	0,78	1,26	0,51	1,87	1,20	1,60	1,12
Razones para el retiro: Persiguir mis propios intereses	3,38	1,24	3,36	1,14	3,04	1,23	2,68	1,38
Razones para el retiro: Estrés laboral	2,00	1,48	1,77	0,86	2,23	1,31	2,03	1,40
Satisfacción con la vida en el retiro: Matrimonio y hogar	4,71	0,81	3,28	1,24	4,89	0,65	4,98	0,82
Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	3,35	0,70	3,38	0,74	4,93	0,59	4,88	0,75
Satisfacción con la vida en el retiro: Salud y actividad	4,83	0,86	4,82	0,99	4,46	0,95	4,59	1,03
Adaptación a la jubilación	4,63	0,68	4,57	1,06	4,88	1,07	4,52	1,36
Actividades que realiza	3,03	0,74	3,12	0,77	3,32	0,73	3,41	0,71
Fuentes de disfrute: libertad y control	3,17	0,90	3,29	0,95	3,27	0,61	3,34	0,65

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Fuentes de disfrute: Reducción de estrés	2,99	0,53	2,63	1,05	2,83	0,70	3,04	0,74
Fuentes de disfrute: Actividades sociales	2,55	0,77	2,66	0,72	2,93	0,66	3,11	0,64
Escala global de satisfacción en el retiro	5,58	0,67	5,54	0,74	5,29	0,85	5,15	0,99

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 11. Tabla comparativa Retirement Satisfaction Inventory (RSI) por Género

	GÉNERO			
	Masculino		Femenino	
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica
Funcionamiento antes del retiro	5,47	0,48	5,35	0,59
Razones para el retiro: Retiro debido a circunstancias	3,08	0,92	2,95	0,76
Razones para el retiro: Presiones del empleador	1,85	0,78	1,26	0,51
Razones para el retiro: Persiguir mis propios intereses	3,38	1,24	3,36	1,14
Razones para el retiro: Estres laboral	2,00	1,48	1,77	0,86
Satisfacción con la vida en el retiro: Matrimonio y hogar	4,71	0,81	3,28	1,24
Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	3,35	0,70	3,38	0,74
Satisfacción con la vida en el retiro: Salud y actividad	4,83	0,86	4,82	0,99
Adaptación a la jubilación	4,63	0,68	4,57	1,06
Actividades que realiza	3,03	0,74	3,12	0,77
Fuentes de disfrute: libertad y control	3,17	0,90	3,29	0,95
Fuentes de disfrute: Reducción de estrés	2,99	0,53	2,63	1,05
Fuentes de disfrute: Actividades sociales	2,55	0,77	2,66	0,72
Escala global de satisfacción en el retiro	5,58	0,67	5,54	0,74

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 12 Tabla comparativa Retirement Satisfacion Inventory (RSI) por Grupo de edades

RSI SUBESCALAS	GRUPO DE EDADES							
	Edades 60-64		Edades 65-69		Edades 70-74		Edades 75-79	
	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS
Funcionamiento antes del retiro	5,28	,71	5,38	,45	5,53	,65	5,45	,59
Adaptación a la jubilación	5,04	,78	4,70	,75	4,10	1,52	3,83	,68
Actividades que realiza	2,97	,82	3,22	,70	3,13	,69	2,83	,91
Escala global de satisfacción en el retiro	5,75	,45	5,53	,64	5,00	1,22	5,50	,84
Razones para el retiro: Retiro debido a circunstancias	3,15	,73	2,95	,99	2,95	,65	2,92	,75
Razones para el retiro: Presiones del empleador	1,27	,46	1,58	,76	1,45	,62	1,54	,84
Razones para el retiro: Perseguir mis propios intereses	3,19	1,13	3,82	1,09	3,40	1,61	2,88	,82
Razones para el retiro: Estrés laboral	1,95	1,03	2,07	1,36	1,60	,68	1,56	,62
Satisfacción con la vida en el retiro: Matrimonio y hogar	3,40	1,28	3,72	1,28	3,75	1,51	4,25	1,38

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	3,75	,55	3,24	,84	3,04	,70	3,40	,61
Satisfacción con la vida en el retiro: Salud y actividad	4,75	1,10	5,13	,61	3,90	1,43	4,75	,52
Fuentes de disfrute: libertad y control	3,22	,89	3,44	,95	3,20	1,12	3,00	1,03
Fuentes de disfrute: Reducción de estrés	2,83	,99	2,72	,89	2,74	,79	2,33	1,22
Fuentes de disfrute: Actividades sociales	2,53	,87	2,77	,62	2,48	,98	2,67	,67

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 13 Tabla comparativa Retirement Satisfacion Inventory (RSI) por Cargos ocupados en la empresa

RSI SUBESCALAS	GRUPO DE CARGOS OCUPADOS EN LA EMPRESA					
	Cargos Directivos		Cargos Operativos		Cargo no cualificado	
	Media	DS	Media	DS	Media	DS
Funcionamiento antes del retiro	5,42	,64	5,36	,52	5,39	,57
Adaptación a la jubilación	4,79	,94	4,34	,83	4,71	1,12
Actividades que realiza	3,56	,50	3,21	,69	2,47	,66
Escala global de satisfacción en el retiro	5,75	,45	5,56	,63	5,33	,98
Razones para el retiro: Retiro debido a circunstancias	2,52	,69	2,98	,67	3,46	,83
Razones para el retiro: Presiones del empleador	1,08	,29	1,52	,67	1,69	,77
Razones para el retiro: Perseguir mis propios intereses	3,15	1,24	3,42	1,21	3,50	1,06
Razones para el retiro: Estrés laboral	1,53	,79	1,48	,63	2,64	1,37
Satisfacción con la vida en el retiro: Matrimonio y hogar	4,06	1,32	3,83	1,26	3,19	1,28
Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	3,43	,79	3,46	,78	3,18	,58
Satisfacción con la vida en el retiro: Salud y actividad	5,08	,87	4,91	,74	4,46	1,20
Fuentes de disfrute: libertad y control	3,36	,96	3,48	,89	2,83	,88
Fuentes de disfrute: Reducción de estrés	2,88	,95	2,67	1,09	2,68	,72
Fuentes de disfrute: Actividades sociales	2,70	,88	2,76	,75	2,38	,49

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 14 Tabla comparativa Retirement Satisfacion Inventory (RSI) por Estado civil

RSI SUBESCALAS	ESTADO CIVIL					
	Soltero		Casado		Unión Libre	
	Media	DS	Media	DS	Media	DS
Funcionamiento antes del retiro	5,48	,48	5,39	,56	5,34	,94
Adaptación a la jubilación	4,96	,91	4,56	,84	4,75	1,06
Actividades que realiza	3,07	,60	3,22	,71	3,50	,71
Escala global de satisfacción en el retiro	5,64	,50	5,61	,61	5,50	,71
Razones para el retiro: Retiro debido a circunstancias	3,13	,60	2,71	,86	3,25	,92
Razones para el retiro: Presiones del empleador	1,07	,21	1,61	,72	1,60	,89
Razones para el retiro: Perseguir mis propios intereses	3,41	,94	3,18	1,25	3,65	1,72
Razones para el retiro: Estrés laboral	1,83	1,01	1,67	,96	2,53	1,67
Satisfacción con la vida en el retiro: Matrimonio y hogar	2,57	,42	5,01	,58	2,70	,33
Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	3,29	,71	3,59	,75	2,80	,40
Satisfacción con la vida en el retiro: Salud y actividad	4,86	,91	4,89	,92	4,50	1,41
Fuentes de disfrute: libertad y control	3,33	,90	3,32	,84	3,00	1,37
Fuentes de disfrute: Reducción de estrés	2,78	,93	2,94	,92	2,34	,86
Fuentes de disfrute: Actividades sociales	2,64	,78	2,66	,81	2,72	,30

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 15 Tabla comparativa Retirement Satisfacion Inventory (RSI) por Grupo de edades

RSI SUBESCALAS	GRUPO DE EDADES							
	Edades 60-64		Edades 65-69		Edades 70-74		Edades 75-79	
	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS
Funcionamiento antes del retiro	5,28	,71	5,38	,45	5,53	,65	5,45	,59
Adaptación a la jubilación	5,04	,78	4,70	,75	4,10	1,52	3,83	,68
Actividades que realiza	2,97	,82	3,22	,70	3,13	,69	2,83	,91
Escala global de satisfacción en el retiro	5,75	,45	5,53	,64	5,00	1,22	5,50	,84
Razones para el retiro: Retiro debido a circunstancias	3,15	,73	2,95	,99	2,95	,65	2,92	,75
Razones para el retiro: Presiones del empleador	1,27	,46	1,58	,76	1,45	,62	1,54	,84
Razones para el retiro: Perseguir mis propios intereses	3,19	1,13	3,82	1,09	3,40	1,61	2,88	,82
Razones para el retiro: Estrés laboral	1,95	1,03	2,07	1,36	1,60	,68	1,56	,62
Satisfacción con la vida en el retiro: Matrimonio y hogar	3,40	1,28	3,72	1,28	3,75	1,51	4,25	1,38
Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	3,75	,55	3,24	,84	3,04	,70	3,40	,61
Satisfacción con la vida en el retiro: Salud y actividad	4,75	1,10	5,13	,61	3,90	1,43	4,75	,52
Fuentes de disfrute: libertad y control	3,22	,89	3,44	,95	3,20	1,12	3,00	1,03
Fuentes de disfrute: Reducción de estrés	2,83	,99	2,72	,89	2,74	,79	2,33	1,22
Fuentes de disfrute: Actividades sociales	2,53	,87	2,77	,62	2,48	,98	2,67	,67

RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN

ANEXO 16 Tabla comparativa Retirement Satisfacion Inventory (RSI) por Estudios realizados

RSI	ESTUDIOS REALIZADOS					
	Primaria		Secundaria		Estudios universitarios	
	Media	DS	Media	DS	Media	DS
Funcionamiento antes del retiro	5,37	,54	5,59	,51	5,45	,47
Razones para el retiro: Retiro debido a circunstancias	3,44	1,01	3,06	,69	2,69	,68
Razones para el retiro: Presiones del empleador	1,58	,84	1,71	,72	1,19	,43
Razones para el retiro: Perseguir mis propios intereses	3,44	1,19	3,17	1,15	3,86	,77
Razones para el retiro: Estrés laboral	2,22	1,46	2,11	1,10	1,41	,72
Satisfacción con la vida en el retiro: Matrimonio y hogar	3,39	1,31	3,81	1,36	3,61	1,13
Satisfacción con la vida en el retiro: Servicios y recursos	3,13	,48	3,45	,59	3,33	,89
Satisfacción con la vida en el retiro: Salud y actividad	5,06	,68	4,50	1,22	4,83	,94
Adaptación a la jubilación	4,89	,86	4,46	1,12	4,50	,83
Actividades que realiza	2,67	,90	3,06	,69	3,41	,60
Fuentes de disfrute: libertad y control	2,85	1,04	3,00	1,03	3,37	,87
Fuentes de disfrute: Reducción de estrés	2,64	,81	3,00	,89	2,44	1,10
Fuentes de disfrute: Actividades sociales	2,40	,45	2,63	,82	2,47	,84
Escala global de satisfacción en el retiro	5,67	,71	5,58	,90	5,56	,53

**RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN EN EL RETIRO Y LAS ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN**

ANEXO 17 Tabla de correlaciones Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) y Escala global de satisfacción en el retiro (RSI), Adaptación al retiro (RSI), Funcionamiento antes del retiro (RSI)

Adaptación	Coeficiente de correlación	,243	,018	,175	,168	-,151	,000	-,091	-,039	,170	,241	-,141	-,242	,241	1,000	,198
	Sig. (bilateral)	,130	,913	,279	,299	,351	,999	,578	,809	,295	,134	,385	,133	,133		,221
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Escala_global	Coeficiente de correlación	,337*	-,074	,084	,131	-,166	-,087	,273	,110	,347*	,019	-,366*	,143	,336*	,198	1,000
	Sig. (bilateral)	,033	,648	,606	,419	,305	,593	,089	,499	,028	,907	,020	,379	,034	,221	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**.. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).