

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

SEDE CARRERA DE PSICOLOGÍA

**TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA
EN PSICOLOGÍA**

***ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA
PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN EN EL PERSONAL
DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE LA PROVINCIA DE
PUNTARENAS***

Sustentante:

Ariana Carballo Ugalde

Junio, 2019

TABLA DE CONTENIDO

1	CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1	Planteamiento del problema.....	2
1.1.1	Antecedentes del problema.....	2
1.1.2	Delimitación del problema	8
1.1.3	Justificación	9
1.2	Redacción del problema central: pregunta de investigación.....	10
1.3	Objetivos de la investigación.....	11
1.3.1	Objetivo general	11
1.3.2	Objetivos específicos	11
2	CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	12
2.1	Teorías contemporáneas de estrategias de afrontamiento.....	13
2.1.1	Estrategias de afrontamiento	19
2.1.2	Estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción	20
2.1.3	Estrategias de afrontamiento dirigidas al problema	22
2.2	PROCESO DE JUBILACIÓN.....	23
2.3	Concepto de jubilación	24
2.4	Teorías explicativas de la jubilación.....	25
2.5	Fases de la jubilación.....	26
3	CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	29

3.1	Enfoque de la investigación.....	30
3.2	Participantes del Estudio.....	30
3.3	Aspectos éticos y de protección de los participantes del estudio.....	31
3.4	Recolección de la información	31
3.5	Revisión del Instrumento	32
3.6	Procedimientos para el análisis de la información.....	33
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....		37
4.1	ANÁLISIS DE RESULTADOS SEGÚN LA INTERPRETACIÓN DE LAS CATEGORÍAS GENERADAS.....	38
4.2	Análisis entre las categorías generales y subcategorías.....	73
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		84
5.1	Conclusiones	85
5.2	Recomendaciones	88
CAPÍTULO VI: BIBLIOGRAFÍA.....		90
CAPITULO VII: ANEXOS		94

Índice de Tablas

Tabla N° 1 Criterios de inclusión y exclusión de los participantes	31
Tabla N° 2 Comparación de Resultados	33
Tabla N°3 Conceptos Generales de Frases Segmentadas (CGFS1P)	45

Índice de Figuras

Figura N° 1 Experiencia ante la Prejubilación.....	38
Figura N° 2 Expectativa de la Prejubilación.....	47
Figura N°3 Afrontamiento dirigido a las Emociones	58
Figura N°4 Afrontamiento dirigido al problema	63
FiguraN°5 Categorías Generales y Subcategorías	72

Índice de Anexos

Anexo 1	95
Anexo 2	98
Anexo 3	100
Anexos 4.....	101
Anexos 5.....	105
Anexos 6.....	107
Anexos 7.....	109
Anexos 8.....	112

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se basó en el estudio cualitativo del proceso de jubilación y las estrategias de afrontamiento presentes en un grupo de diez trabajadores de una institución pública de la provincia de Puntarenas, con edades que oscilaron entre los 55 y los 63 años que, en el momento de la realización del trabajo, se encuentran en etapa de prejubilación, realizado durante el segundo semestre del año 2018 y el primer semestre del 2019.

La metodología del estudio fue cualitativa y la recolección de la información se dio mediante una entrevista semi estructurada, se categorizó la información en tres, prejubilación, afrontamiento dirigido a las emociones y afrontamiento dirigido al problema. Se analizaron de percepción y caracterización de las amenazas, oportunidades o posibilidades ligadas a los cambios venideros con la jubilación, además de la identificación de los procesos cognitivos, internos y externos, emocionales y conductuales que actúan como estrategias de afrontamiento ante los procesos de transición entre las etapas de prejubilación y jubilación.

Dentro de los resultados se destacan, la diferencia la percepción y valoración de situaciones percibidas como amenazantes y se resalta la importancia del apoyo social ante las nuevas etapas de los ciclos vitales, también se explica la caracterización psicológica del trabajo y el papel que desempeña en la percepción de la propia utilidad y valor, los procesos cognitivos y emocionales vinculados al retiro laboral y el autocontrol, la reevaluación cognitiva y positiva, además de los medios de afrontamiento dirigidos a la emoción y los dirigidos al problema.

ABSTRACT

The present research was based on the qualitative study of the retirement process and the coping strategies present in a group of ten workers from a public institution of the province of Puntarenas, with ages between from 55 to 63 years, At the time of carrying out the work, they are in the early retirement stage, carried out during the second semester of 2018 and the first semester of 2019.

The methodology of the study was qualitative and the information was collected through a semi structured interview, the information was categorized into three, early retirement, coping directed to emotions and coping directed to the problem. Were analyzed the perception and characterization of threats, opportunities or possibilities linked to future changes with retirement, as well as the identification of cognitive, internal and external, emotional and behavioral processes that act as coping strategies in the face of transition processes. The stages of early retirement and retirement.

Among the results, the difference between the perception and assessment of situations perceived as threatening and the importance of social support before the new stages of life cycles are highlighted. The psychological characterization of the work and the role it plays in the work are also explained. Perception of one's own usefulness and value, cognitive and emotional processes linked to work retirement and self-control, cognitive and positive re-evaluation, in addition to the means of coping directed at emotion and those aimed at the problem.

DECLARACION JURADA

Yo Ariana Carballo Ugalde, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 06-0339-0607, egresado de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura., juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Estrategias de afrontamiento ante la preparación para la jubilación en el personal de una institución pública de la provincia de Puntarenas., es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 25 días del mes de febrero del año 2019.


Firma del estudiante
Cédula 603390607

CARTA DEL TUTOR

San José, 25 de Febrero de 2019

Coordinación de Registro
Carrera de Psicología
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

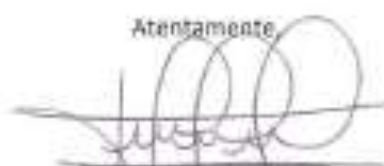
La estudiante Carballo Ugalde Ariana, cédula de identidad número 6-0339-0607, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominada: *Estrategias de afrontamiento ante la preparación para la jubilación en el personal de una institución pública de la provincia de Puntarenas*. El cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría, he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, presentación/análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	17
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	30%	28
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	18
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEÓRICO	20%	16
	TOTAL		89

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente

Wendy Aguilar Freyan
Cod 4589

CARTA DE LECTOR

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CONSTANCIA DEL LECTOR

En calidad de lector de la Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología, titulada "*Estrategias de afrontamiento ante la preparación para la jubilación en el personal de una institución pública de la provincia de Puntarenas.*", elaborada por la estudiante Ariana Carballo Ugalde; hago constar que la misma ha cumplido con el proceso de revisión y se le ha realizado las observaciones pertinentes.

Cumplida la revisión, se procede a su devolución para continuar con el respectivo proceso.

Atentamente,



Lic. Jorge Arturo Navarro Alfaro
Lector

Nota: Según las directrices administrativas señaladas por la Universidad, luego de ser aprobado por el tutor y el lector, el trabajo debe ser revisado por un filólogo antes de presentarse al tribunal.

CARTA DE FILÓLOGO

Puntarenas, 30 de abril de 2019

Señores

Universidad Hispanoamericana

San José

Estimados señores:

Leí y corregí el informe denominado "Estrategias de afrontamiento sobre la preparación para la jubilación en el personal de una institución pública de la Provincia de Puntarenas". Elaborado por la estudiante: Ariana Carballo Ugalde, cédula número 6 03390 0607, para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

Corregí el trabajo en aspectos tales como: construcción de párrafos, vicios de lenguaje que se trasladan a lo escrito, ortografía, puntuación y otros relacionados con el campo filológico, y desde ese punto de vista considero que está listo para ser presentado como Tesis Final de Graduación; por cuanto cumple con los requisitos establecidos por la Institución.

Se suscribe de ustedes cordialmente,


Licda. Nayla Salazar Vargas

Carné 8332

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Antecedentes del problema

Para efectos del presente estudio se realizó una búsqueda de investigaciones relacionadas con el tema de jubilación y las estrategias de afrontamiento. A continuación se muestran los resultados de la delimitación de antecedentes del problema con seis investigaciones internacionales y dos nacionales.

Guevara, Laudith y Leal (2013) en “Estrategias de afrontamiento utilizadas en la jubilación por los miembros de la policía nacional del departamento de Risaralda del año 2013” plantearon como objetivo general identificar las estrategias de afrontamiento frente a la jubilación en 15 jubilados de la Policía Nacional del departamento de Risaralda (Colombia) en el año 2013.

Los objetivos específicos se orientan a caracterizar las valoraciones (amenaza, oportunidad o posibilidad) que tuvieron los jubilados de la Policía Nacional ante este nuevo periodo de sus vidas; además, buscó distinguir las creencias que se construyen alrededor de la jubilación e identificar los recursos internos y externos que tuvieron para afrontar el proceso.

El proyecto tuvo como metodología una investigación cuantitativa no experimental, conformado por policías jubilados en el año 2013 del Departamento de Policía Risaralda, denominados como universo finito. Para obtener la información se utilizaron los siguientes instrumentos: Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés, propuesta por Fernández-Abascal, donde cada ítem se encarga de describir las distintas maneras de actuar ante los obstáculos y las situaciones que se presentan en el diario vivir.

Las conclusiones evidenciaron que los factores evitación cognitiva, religión y negación corresponden a las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los jubilados, asimismo se identifican elementos como, expresión de las emociones, significado de la jubilación, participación de la familia y proyecto de vida.

En esta investigación se manifiesta la dificultad entre los jubilados para asimilar los cambios en las rutinas, los roles y los comportamientos en cuanto a la transición del rol de policía activo a jubilado, representadas por las estrategias de evitación cognitiva y negación a partir del ejercicio de actividades que los distraen; sin embargo, se considera importante que en los casos en que cada sujeto lo llegara a necesitar, haga uso de estrategias alternativas; por ejemplo, consultar profesionales y concertar los cambios con el grupo familiar, principalmente la pareja o refugiarse con facilidad en la religión para de esta manera disminuir la ansiedad.

Zambrano (2014) en su investigación de tipo mixta “La jubilación voluntaria de los servidores públicos y la vulneración de los derechos de las personas adultas mayores” (Ecuador) propone como objetivo general analizar la jubilación voluntaria de los servidores públicos y si incide en la vulneración de los derechos de las personas adultas mayores.

Dentro de sus resultados destaca que la mayoría de las personas son adultos mayores jubilados, que pasan por una transformación de la estructura de las relaciones sociales quienes se consideran dentro de un grupo vulnerable; por ejemplo, personas adultas mayores que se acogieron a la jubilación voluntaria están siendo violentadas en cuanto a sus derechos de protección, restringiendo su salud, vestimenta, vivienda, entre otros, al no tener recursos necesarios; concluyen que existe una vulneración de los derechos de las personas adultas mayores.

Baiza en su texto “Conductas de afrontamiento ante la soledad en adultos mayores institucionalizados y en situación de abandono” identificó las principales conductas de afrontamiento que emplean adultos mayores en el Hogar para Ancianos Fray Rodrigo de la Cruz de Antigua Guatemala (2015). El estudio tuvo un enfoque descriptivo y trabajó con 30 adultos mayores, 15 hombres y 15 mujeres institucionalizados.

Con base en el análisis se concluyó que los adultos mayores presentan altas puntuaciones en sentimientos de soledad, con un 58% del máximo para la escala, además expresan altos niveles de afrontamiento ante el sentimiento de soledad. También refiere que las conductas de afrontamiento ante un cambio radical en la conducta de adultos mayores institucionalizados, resalta la soledad que enfrentan los adultos mayores hombres y mujeres, donde una de las conductas de afrontamiento utilizadas es el contacto y apoyo religioso.

Blasco, Mayordomo y Sales (2015), publicaron una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas” (España) con el objetivo de analizar el uso de las estrategias de afrontamiento en función de diversas variables sociodemográficas, mediante el uso de correlaciones, pruebas t y ANOVA.

El estudio fue de carácter incidental; con una muestra de 275 adultos mayores, con edades entre 65 y 95 años, que participaron de forma voluntaria y que acuden o acudieron a un centro de adultos mayores para realizar actividades. Buscaron evaluar las estrategias de afrontamiento de los sujetos respondieron al Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (es una medida de afrontamiento generalizado de

autoinforme de 42 ítems con respuesta tipo Likert (CAE) (Mayordomo, Galán y Sales, 2003, p. 27).

Los resultados mostraron una relación positiva y significativa entre la edad y la religión, al observar diferencias en función del género, estado civil, nivel de estudios y nivel de ingresos. Entre las conclusiones se pueden mencionar que los solteros buscan más apoyo social y las personas viudas poseen mayor participación religiosa; muestra además que las personas que cuentan con menor formación o estudios presentan más evitación y autofocalización negativa y a mayor ingreso económico existe mayor presencia de estrategias focalizadas en la búsqueda de soluciones a los problemas.

Echeverri (año), en su investigación titulada “Relación entre la satisfacción en el retiro y las estrategias de afrontamiento al estrés en el proceso de jubilación” busca describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por personas jubiladas en Antioquía. Este estudio se enfocó en el proceso de jubilación y en el nivel de satisfacción que el grupo poblacional percibió con respecto al retiro. El estudio se desarrolló a partir de las respuestas obtenidas de un grupo de 12 hombres y 28 mujeres jubiladas, a quienes se les solicitó su participación mediante un consentimiento informado. Se elaboró de forma descriptiva, correlacional y transversal, con una metodología cuantitativa.

La investigación buscaba describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por medio del cuestionario EEC-M, para conocer el grado de satisfacción en el retiro por medio del cuestionario RSI y así analizar si las estrategias de afrontamiento utilizadas influyen en el grado de satisfacción percibida en el proceso de jubilación y explorar la posible correlación entre estrategias de afrontamiento al estrés y la satisfacción en la jubilación.

En cuanto al ámbito nacional, fue posible encontrar distintos estudios que abordan las variables de interés de manera más amplia, al centrar su análisis en las características del retiro laboral y la preparación utilizada.

Cruz, en su artículo “Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad”, expone que el retiro laboral cumple una función integrativa porque le da sentido a la vida luego del cese laboral; les permite a los individuos jubilados realizarse de otra forma; por lo tanto, es una fuente de autoestima positiva. (2011)

En esta investigación se concluye que existen diversas posibilidades en las que un individuo se desarrollará luego de su jubilación, que dependerán de los roles que asumió durante su experiencia de vida y que se crearán expectativas al acercarse el momento de jubilarse; es importante destacar que ante la jubilación existe la creencia de que la mujer asumirá el rol de madre y cuidadora. Sin embargo, se elimina y se cambia por el rol de continuar su vida laboral. Con esta información Cruz reconoce que la jubilación implica un horizonte de expectativas donde las personas que se acercan a la jubilación tienen ideas poco concretas de lo que desean enfocarse y que en muchas ocasiones terminan reasumiendo los roles de género (hombre proveedor, mujer dependiente).

Díaz (2014) en “El Proceso de Preparación para la Jubilación en el Instituto Mixto de Ayuda Social” plantea como propósito reconocer la afectación que produce el proceso de la jubilación en los distintos ámbitos de los funcionarios: laboral, familiar, económico y social. En cuanto a la metodología, eligió el enfoque cualitativo, con una orientación estructural sistémica, aplicada a una población de ocho jubilados y jubiladas, provenientes de diferentes regímenes de pensión.

Dentro de los resultados se identifica la ausencia de un plan que evidencia una transición y cambio de roles para las personas prejubiladas, además se reconoce que las cargas laborales producto del activismo de la institución han aumentado, al generar mayor preocupación al retirarse.

En el aspecto familiar, la mayoría de las personas entrevistadas creen que no sentirán cambios de roles, ya que viven solos y no son responsables de hijos ni de nietos; estas personas tendrán una jubilación tranquila y su adaptación será más adecuada. Sin embargo, la soledad podrá generar trastornos del sueño, depresiones, enfermedades y otras alteraciones psicológicas que puedan llevar a padecimientos físicos. Por otro lado, las personas que vivan con los hijos o la pareja tampoco perciben los cambios como un aspecto relevante, debido a que mantienen su economía con otros ingresos; estas personas cuentan con un mayor apoyo familiar.

En el aspecto social, se muestra que no cuentan con grupos de pares o con amistades fuera de la oficina; sus relaciones sociales son escasas y algunos le temen a la soledad, ya sea por ausencia de una pareja o por no tener a la familia viviendo a su lado. Por otro lado, expresan que ya jubilados desearían integrarse a Asociaciones de Desarrollo, donde trabajen por el mejoramiento de la comunidad o con grupos sociales que luchen por los sectores más necesitados; es importante que el prejubilado inicie desde antes de su jubilación, la búsqueda de organizaciones, entes o lugares donde brindan actividades recreativas para socializar con otros (Díaz,2014).

Por otra parte, Campos y Escobar (2014) retoman en su estudio “Jubilación/Retiro Laboral, las características del fenómeno de la jubilación”, el objetivo de entender y dar a

conocer el fenómeno de la jubilación o retiro laboral con sus factores, antecedentes y consecuencias en Chile.

Al utilizar una revisión bibliográfica, que tiene como actividades centrales la localización, búsqueda, identificación, selección, análisis crítico y descripción de la información existente sobre un problema de investigación. Este método de trabajo posee fases que permiten lograr su objetivo de entendimiento del tema que se está investigando.

Cuando se pregunta a las personas que trabajan en empresas que carecen de estrategias o programas de desvinculación para sus empleados, por qué no lo tienen, sus respuestas exponen la poca valoración que se da en algunas empresas de Chile al rol del departamento de Recursos Humanos. Se tiene la visión de que es una unidad que solo genera gastos y nada de productividad, como sí lo hace el área de ventas; por ejemplo. Se tiene claro que, si bien no se puede obligar a que todas las empresas valoren el rol de Recursos Humanos y la importancia de tener un programa de desvinculación definitiva, se pueden establecer campañas de reconocimiento de este departamento en diferentes empresas para así se reconozca que el rol del Departamento de Recursos Humanos es importante antes y después de la jubilación.

1.1.2 Delimitación del problema

En la presente investigación se trabaja con diez participantes pertenecientes a una institución pública ubicada en la provincia de Puntarenas que están pronto a jubilarse, con edades entre los 55 y 63 años que se pensionarán en el último semestre del 2018 y primer semestre 2019.

1.1.3 Justificación

La presente investigación se orientó hacia la búsqueda de estrategias de afrontamiento que utilizarán los funcionarios de una institución pública puntarenense prontos a jubilarse.

De acuerdo con Lazarus y Folkman, citados por Ramírez (2016) “El afrontamiento se relaciona con los esfuerzos cognitivos y conductuales que desarrolla un individuo para manejar las demandas internas o externas del medio ambiente. Cuando estas demandas son percibidas como más altas que los recursos del individuo para manejarlas ocurre el estrés (p. 205). Plantea que al afrontar diferentes situaciones se realizan una serie de transacciones entre los hombres y las mujeres que iniciarán pronto su proceso de jubilación. Se provoca un estado inesperado en los trabajadores y las trabajadoras, los cuales deben aprender a enfrentar y superar, todos esos pensamientos y situaciones que les pueden alterar su forma de pensar, de cómo será su vida cuando no exista una rutina laboral como la que tienen al día de hoy.

La edad de jubilación está establecida para los 65 años y la esperanza de vida en el país y el mundo ha aumentado, en Costa Rica es una de las más alentadoras en Latinoamérica; por lo que al jubilarse, estadísticamente, le quedarían 20 años de vida a los jubilados (Loria, 2015).

La preparación de los individuos prontos a jubilarse mejorará la adaptación que tengan a la nueva etapa de la vida, comparado con una persona que no la tuvo; de esta manera se tendrá planes de ahorro (los ingresos disminuyen) o metas que ayudarán a evitar el drástico cambio (Loria, 2015).

De acuerdo con las estrategias de afrontamiento, que se presentan en diversas situaciones y tienen relevancia en el ciclo vital del ser humano, ya que todos deben afrontar diversos eventos que causan algún trauma o estrés; se consideró pertinente investigarlas para el cierre del proceso productivo y el inicio de la etapa de la jubilación.

De acuerdo con estos argumentos se resume la importancia de las funcionarias y los funcionarios como los ejes principales de la institución y el afrontamiento que tendrán en la experiencia próxima a jubilarse. Asimismo, los cambios que se presentan en esta nueva etapa de la vida, porque es fundamental que la persona jubilada o próxima a jubilarse se incluya en los nuevos planes familiares.

En esta investigación ayuda a comprender los procesos de jubilación en instituciones públicas o privadas, así como identificar las estrategias y recursos que las personas próximas a jubilarse requieren para afrontar la experiencia de retiro saludable al explicar que es necesario fortalecer el área individual de trabajador para así incrementar su seguridad y confianza. Se trata también de fortalecer las diferentes áreas, tanto en lo social, familiar e individual de manera positiva y que logren conformar un buen equipo como pareja, padres y abuelos.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento percibidas como efectivas al prepararse para la jubilación de un grupo de personas próximas a su retiro laboral?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Analizar las estrategias de afrontamiento percibidas frente a la preparación de la jubilación, en un grupo de personas próximas a su retiro laboral de una institución pública de la provincia de Puntarenas.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar las experiencias de prejubilación en un grupo de personas, próximas a su retiro laboral de una institución pública.
- Describir las principales estrategias de afrontamiento presentes en un grupo de personas, en preparación para su jubilación de una institución pública.
- Categorizar las estrategias vinculadas a la experiencia de jubilación de un grupo de personas próximas a su retiro laboral con el afrontamiento centrado en las emociones y en el problema.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 TEORÍAS CONTEMPORÁNEAS DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Las estrategias de afrontamiento ante procesos de transición se pueden analizar desde diversas teorías que buscan brindar explicaciones acerca de cómo los individuos experimentan en el nivel cognitivo, emocional y comportamental, los cambios en ciclos vitales.

Las teorías de cambios en ciclos vitales pueden ser utilizadas para enfrentar diferentes situaciones que viven los individuos en diferentes etapas de su vida. Cada evento es interpretado de una forma singular, que a su vez genera respuestas emocionales y conductuales que pueden ocasionar en el organismo cuadros de estrés, malestar o ansiedad en diversas esferas de su vida.

A lo largo de su vida el adulto ha vivido numerosos procesos de adaptación: a la escuela, al primer empleo, al matrimonio, al fallecimiento de seres queridos, etc. A la hora de la jubilación, el trabajador mayor tiene que adaptarse y afrontar su nueva condición de retirado, al aprender a desenvolverse con naturalidad en un entorno desconocido que con frecuencia vislumbra como hostil (Forteza, 1990, p. 102)

Por esta razón, se analiza desde diversas perspectivas teóricas que aportan información acerca del objeto de estudio de esta investigación.

En relación con las teorías de afrontamiento Blasco et al (2015) indican que, incluso en etapas tempranas del desarrollo, los hombres y las mujeres no se enfrentan del mismo modo al estrés, los hombres de forma directa o lo niegan, mientras que las mujeres reaccionan más emocionalmente y se apoyan en otras personas que consideran cercanas.

De acuerdo con lo anterior, los hombres se enfrentan en forma directa al problema o lo niegan, mientras que las mujeres responden de un modo más emocional a las situaciones estresantes y se apoyan más en otros, ya sean amigos o familiares.

Debido a esta diferencia en la forma de abordar el estrés es necesario que se vean oportunidades de apoyo tanto en amigos como en familiares, para así afrontar sus dificultades; por esta razón es importante tener presente que al cesar las labores en el trabajo el apoyo es factor fundamental que los individuos cercanos a quien se jubila pueden brindarle.

Cada persona adquiere roles de vida que ejerce antes de su jubilación, de esta forma mantiene hábitos y una estructura que, al acercarse al final de su periodo laboral, tanto la persona como los que están a su alrededor deben prepararse mediante los cambios asociados. Una medida puede centrarse en la búsqueda de diferentes alternativas para sustituir la función del trabajo, con el fin de adaptarse a eventos estresantes, por lo que es fundamental que desarrollen habilidades de afrontamiento efectivas para sobrellevar su nueva etapa vital.

De acuerdo con Cruz, “el trabajo tiene una función necesaria, es importante en el nivel psicológico para las personas, ya que es ahí en donde se cuestiona si el hecho de laborar produce sentido a la vida” (2011, p. 36), es decir, el individuo reconoce que el trabajo le permite darle sentido a su vida como individuo y conciencia de su aporte a la sociedad; al terminar esta etapa productiva se pueden generar muchos cuestionamientos acerca de su valor dentro de la comunidad, por eso es necesario el acompañamiento antes,

durante y después de la jubilación para evitar posibles afectaciones psicosociales en el individuo.

Es importante que al llegar el momento de retirarse el individuo busque sustituir la función laboral, Forteza menciona que los individuos ocupan la mayor parte de su tiempo en vigilia y actividades de producción de bienes o servicios, sin dejar tiempo para el ocio, al dejar de realizarlas abruptamente se generan crisis por el proceso de adaptación al nuevo periodo de su existencia; es por ello que muchas veces se encuentran personas adultas mayores trabajadoras, pese a que ya cumplen todos los requisitos para jubilarse, porque no han encontrado una actividad provechosa que reemplace su acción laboral o les brinde la satisfacción personal y social (estatus, prestigio o influencia) que el trabajo les proporcionaba (Forteza, 1990).

La información obtenida permite evidenciar que estas personas pueden llegar a sentir temor por el hecho de haber dedicado más tiempo al trabajo y no haber experimentado otras actividades, y por estas razones cuando se acerca su tiempo de jubilación pueden existir dificultades de encontrar una nueva dirección a su tiempo libre y hasta problemas para sentirse útiles para sí mismos y las otras personas. Cada persona debe poner en práctica mecanismos para afrontar el proceso de jubilación para así disminuir las afectaciones a su psicología o individualidad en especial depresiones - y adaptarse al quiebre de la cotidianeidad sin generar sintomatologías de ansiedad o afectaciones al estado de ánimo.

Con respecto de esta necesidad de prepararse para la jubilación Lazarus, citado por Gaviria, Quiceno, Riveros & Vinaccia, señalan que:

El afrontamiento es entendido entonces, como los esfuerzos cognoscitivos y conductuales que se desarrollan para manejar el estrés y reducir las tensiones causadas por las situaciones aversivas, tanto internas como externas, que las personas enfrentan en el curso de la vida diaria (2007, p.58).

De acuerdo con lo expresado por Lazarus anteriormente, y por el afrontamiento que deben pasar estas personas trabajadoras, es necesario que estén bajo una actividad casi obligatoria, para asumir y afrontar el cambio de las acciones, regularse a una actividad más pasiva, asimismo, la transición que va a tener esta persona implicará que tenga una vida adulta diferente, en muchas ocasiones el ocio va a acaparar la mayoría del tiempo.

A partir de esto, Lazarus y Folkman, citados por Ramírez (2016), hablan de dos funciones que se diferencian dentro del proceso de afrontamiento: el afrontamiento dirigido a la emoción, y el afrontamiento dirigido al problema.

El primero es un intento por regular la respuesta emocional que se presenta cuando el sujeto evalúa la situación y se da cuenta de que no puede hacer nada para cambiar las condiciones amenazantes de su entorno. El segundo implica un intento por manipular el problema y llevar a cabo acciones que le permitan poder adaptarse a la nueva etapa de su vida (p. 26).

Es por esto que se debe tener presente que, en los individuos que están prontos a jubilarse y que pasan actual por el proceso de afrontamiento y aceptación, pueden experimentar las dos funciones que menciona este proceso, ya que una está dirigida a la emoción, que pretende regular las respuesta ante determinada emoción; la otra función está dirigida al problema, en ella lo que se pretende es tratar de disfrazarlo.

Blasco et al (2015) refieren a la importancia de tener una preparación previa al proceso de la jubilación, ya que esta etapa es vital además de muy compleja, porque influyen gran cantidad de variables que presentan una cadena de estereotipos negativos relacionados con la precariedad, dependencia, entre otros; por esta situación se deben aplicar estrategias y programas que preparen asertivamente a estas personas para poder sobrellevar la jubilación.

Dentro de este modo de afrontar se habla de un proceso cognitivo que se encarga de disminuir las emociones negativas o malestares emocionales ocasionados por la jubilación (no se hablará de trastorno emocional debido a que no es una situación patológica), a través de estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos.

Blasco et al (2015) explican lo estipulado por Navarro y Bueno, al hablar sobre las estrategias de afrontamiento, referidas a un proceso cognitivo, como una forma de afrontar en el ámbito afectivo, se enfatiza en el concepto de reevaluación, pues el individuo busca la manera de modificar su forma de vivir la situación, de darle un significado diferente a lo que está ocurriendo desde su perspectiva interna; es decir, la situación no cambia realmente, pero sí la forma en que la persona la ve y significa; por ello se habla de una reevaluación cognitiva en donde el sujeto le da una segunda mirada a la situación amenazante o estresante para afrontarla de una mejor forma.

Según Tamres, Janicki y Helgeson, citado por Blasco et al (2015), el modo de afrontamiento dirigido al problema se da con más frecuencia en situaciones donde el sujeto

percibe si son susceptibles de cambio. A partir de esto, el individuo genera estrategias para redefinir el problema y de allí encontrarle solución.

Es necesario destacar la importancia del proceso de afrontamiento en el individuo, además, se debe rescatar que la función dirigida al problema se presenta reiteradamente en situaciones donde el sujeto descubre si los cambios son idóneos, en este caso también se puede generar destrezas para rediseñar y buscar diferentes soluciones a este problema.

De acuerdo con lo mencionado por Blasco et al (2015), este tipo de afrontamiento tiene posibilidades más amplias que el afrontamiento dirigido a la emoción, puesto que las estrategias para cambiar o modificar el problema también van a tener un efecto en la interioridad del sujeto; por lo tanto, trabaja tanto en la redefinición y solución del problema como en la reevaluación que le hace el sujeto para mejorar la situación.

Para que el sujeto lleve a cabo este proceso de afrontamiento, de acuerdo con Lazarus y Folkman, citados por Ramírez (2016) se debe considerar los recursos que ya tiene. La persona necesita los recursos como propiedades particulares para afrontar la situación amenazante; algunos son: la salud y la energía (recursos físicos). Una persona saludable y con una buena disposición física puede afrontar una situación de estrés mucho mejor que una persona frágil, enferma o cansada, pues para afrontar un problema o una situación amenazante es mejor tener una buena disposición física y no un cuerpo agotado. Las creencias positivas (recursos psicológicos): las técnicas sociales (aptitudes) y de resolución de problemas, entre otros, son ambientales e incluyen recursos sociales y materiales.

Según Blasco et al (2015) se vincula el afrontamiento con el nivel educativo o con el nivel económico; es importante incluir en los lugares de trabajo programas referidos a diferentes estrategias de afrontamiento para sus empleados, así como brindar cursos de manera que se prepare a las personas que están prontas a jubilarse y puedan tener resultados favorables a la hora de su retiro, ya que se encuentran familiarizados con la situación y no solo están preparados con posibles actividades que podrían realizar sino que también a nivel psicológico y emocional no se encontrarán afectados por su desvinculación laboral.

La jubilación es uno de los eventos que ayudan a dar significado a otro proceso en la vida de las personas, por lo cual se debe afrontar la jubilación de manera positiva, porque puede contener patrones disfuncionales como la presencia de la ansiedad, hasta la sensación de ese momento como algo satisfactorio y esperado.

2.1.1 Estrategias de afrontamiento

Para Macías, Orosco, Amarís y Zambrano, citados por Rojas (2016), indican que el afrontamiento se trata de un proceso que sirve para manejar situaciones de estrés que enfrenta el individuo, con lo que busca tolerar, minimizar, aceptar o ignorar todo aquello que sobrepasa sus capacidades. Se puede indicar que al empezar una nueva etapa se requiere de una preparación emocional, además de estructurar el tiempo de la persona porque su rutina ha cambiado; las diferentes circunstancias laborales además de las sociales se van a destacar en algunos sucesos como la formación, nivel educacional, entre otras y van a incurrir en que la jubilación establezca una noción de satisfacción o de contrariedad, por esto existen diferentes estrategias de afrontamiento que van a restringir la adaptación de estas personas.

Con respecto de las estrategias de afrontamiento, Lazarus y Folkman citados por Porres, (2012) distinguen dos tipos generales de estrategias: 1. Afrontamiento dirigidas al problema y 2. Afrontamiento dirigido a la emoción.

Di-Colloredo, Cruz y Moreno (2007) indican que de acuerdo con los procesos que realiza el ser humano y todas las variables que presenten en cuanto a recursos materiales, personales y sociales, las diferentes estrategias de afrontamiento pueden ser utilizadas en los momentos de tomas de decisiones, divididos en los afrontamientos centrados en las emociones afrontamiento enfocado en el problema.

2.1.2 Estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Cada inicio de una etapa de la vida trae consigo muchos cambios y en la jubilación se ven varios de ellos, ya sea en sus rutinas, disponibilidad de tiempo y sus relaciones sociales para citar algunos, esto puede influir en la satisfacción que podrían alcanzar, ya que se rompe con todos los esquemas que anteriormente se tenía en su etapa laboral.

De acuerdo con lo mencionado por Lazarus y Folkman, citados por Di-Colloredo et al (2007), el afrontamiento dirigido a las emociones se presenta en los esfuerzos de auto-regulación para modificar el malestar y manejar los estados emocionales que surgen por un evento estresante. Esto se puede conseguir, al evitar o negar la situación estresante, reevaluando el suceso y rescatando aspectos positivos, beneficios o el crecimiento personal a partir de la situación.

En cuanto a los tipos de estrategias centradas en la emoción Oblitas (2006) refiere a Folkman y Lazarus al explicar las características de las estrategias que se explican a continuación:

- El autocontrol: se refiere a los esfuerzos que realiza el individuo por controlar sus emociones o sentimientos; por ejemplo: “traté de que mis emociones y sentimientos no me controlaran y así poder afrontar el problema”.

- El distanciamiento: se refiere a esfuerzos del individuo por alejarse de la persona o situación que le ocasionan el problema; por ejemplo: “voy a tratar de distraerme y no pensar demasiado en el problema”.

- Reevaluación positiva: se refiere a los esfuerzos del individuo por crearle una situación o reevaluación positiva a los problemas y sus afectaciones; por ejemplo: “pasar por esta experiencia enriqueció mi vida”.

- Autoinculpación: se refiere a los momentos en que el individuo se inculpa y se ve como el causante de un problema autoreprochándose o autocastigándose. Por ejemplo: “asumí que yo me había buscado el problema”.

- Escape/Evitación: se refiere a los momentos en que el individuo busca evadir, escapar o evitar la situación que le causa el malestar emocional o la situación estresante; por ejemplo: “soñé e imaginé tiempos mejores”.

Todas estas características, relacionadas con el afrontamiento centrado en la emoción buscan que el individuo elimine o reduzca los pensamientos y sentimientos negativos producto de las situaciones problema y es, aunque no de las mejores, una forma en que las personas pretenden afrontar el problema.

Debido a la contextualización, en este documento se enfatizarán las estrategias de reevaluación positivas y, por esta misma razón, el escape/evitación como variables en el afrontamiento dirigido a la emoción.

2.1.3 Estrategias de afrontamiento dirigidas al problema

Rojas (2016) menciona que los autores López y Morales explican que el afrontamiento dirigido al problema es el encargado de controlar las situaciones problemáticas que se plantean a través de alguna acción de forma directa, solucionándolas mediante una toma de decisiones personales o una búsqueda de información que le brindará una mejor panorámica y así resolver la situación estresante. Asimismo, el sujeto utiliza las estrategias centradas en el problema para resolver sus situaciones difíciles.

Folkman y Lazarus (2006) mencionan que las estrategias centradas en el problema son:

- **Confrontación:** Implica realizar acciones directas para alterar la situación. Por ejemplo: “me mantuve firme y luché por lo que quería”.
- **Búsqueda de apoyo social:** Son las acciones que realiza la persona para buscar un consejo, información, simpatía o comprensión en los demás. Por ejemplo: “acudí a personas amigas que pudieran ayudarme”.
- **Búsqueda de soluciones:** Son todas las acciones que se orientan a buscar las posibles alternativas de solución. Por ejemplo: “analicé detenidamente la situación y me tracé un plan de acción paso a paso”

Por lo tanto, es importante realizar planes y fijarse metas nuevas o inclusive volver a los pasatiempos de la niñez o adolescencia y que dejaron de realizarse por factores laborales, esta vuelta a los pasatiempos de la juventud puede generar un resultado positivo en la vida de las personas que están prontas a jubilarse, ya que de esta forma se mantienen activos, útiles y de acuerdo con este tipo de estrategias la persona puede hacerle frente a la situación y buscar soluciones al problema de adaptación más fácilmente.

2.2 PROCESO DE JUBILACIÓN

Cuando se hace referencia a etapas del desarrollo vital, la jubilación significa el final del ejercicio de una vida profesional, pero no significa que sea el final de la vida. Se debe tener presente que es diferente no desempeñar un trabajo remunerado y otra distinta es perder las capacidades para realizar actividades y ocupaciones que son gratificantes para la persona y al mismo tiempo útil para la sociedad.

La jubilación solo es la culminación de la etapa laboral, pero supone también la posibilidad de retomar o iniciar actividades que se desean pero que no se contaba con tiempo para hacerlas, lo que supone un nuevo abanico de posibilidades en temas de ocio e inversión del tiempo.

También existe la contraparte; es posible que la jubilación se percibe de manera desadaptativa por la persona que se jubila o sus allegados, al poder existir escasa preparación previa, que ocasiona malestar subjetivo del que se podrían derivar dificultades físicas, emocionales y sociales.

Quizá los dos que impliquen mayor importancia sean, de una parte, la disminución en muchos casos considerables del nivel de los ingresos y de otra, el cambio en el estatus ocupacional. De estas se derivan otras muchas.

2.3 CONCEPTO DE JUBILACIÓN

Para iniciar, Castanedo, citado por Díaz (2014), expone que la “jubilación es la situación laboral por la cual una persona tiene derecho a una remuneración tras alcanzar una edad reglamentaria para dejar de trabajar o porque no está mentalmente capacitada para continuar realizando el trabajo que hasta entonces hacía”. (p. 34) De acuerdo con lo mencionado por el autor Castanedo la jubilación constituye una etapa vital que supone el desarrollo de la persona, para lo cual deben conocerse los distintos factores que entran en juego en la nueva etapa y que se adquieren dimensiones diferentes.

Según Sirlin (2007) la percepción de las personas ancianas ha cambiado, anteriormente se consideraba anciana a una persona de 60 años de edad; sin embargo, actualmente una persona anciana o adulta mayor se aplica a quienes tienen 80 años o más. Desde esta perspectiva se consideraba que el periodo de jubilación se relacionaba con la ancianidad, una noción negativa; con el cambio de pensamiento la persona puede tener un espacio más abierto de libertad y acompañamiento social, familiar y personal; enfatizando en el aspecto laboral y que la experiencia les permite llevar vidas productivas, a pesar de haber terminado la vida laboral oficial.

De igual manera en el plano operativo, la calidad de vida se refiere al empoderamiento de las personas en diferentes aspectos que pueden ser biológicos, psicológicos y sociales, donde pueden estar inmersos y que se pueden considerar cambios

inherentes a la edad, riesgos ambientales y psicosociales, así como las medidas preventivas que pueden aplicar las personas cuando se acerca su proceso de jubilación.

2.4 TEORÍAS EXPLICATIVAS DE LA JUBILACIÓN

Existen diversas teorías que explican las situaciones y cambios que viven o podrían vivir las personas antes, durante y después del proceso de jubilación y las estrategias que aplican antes y después de esta etapa de la vida, para sí mismos y quienes los rodean. Es necesario que cada persona en proceso de pensionarse reconozca cuáles existen y cuáles pueden ser las posibles situaciones a las que se enfrenta de acuerdo con las decisiones que tome; para lograrlo Hernández (2016) se refiere a las teorías propias de la jubilación:

- Teoría de la continuidad. La jubilación es un proceso de cambio poco significativo, relacionado con la vida anterior.
- Teoría de la actividad. Adaptarse a la jubilación es mejor si se mantiene el nivel de actividad usual, antes de la nueva etapa de vida.
- Teoría de la consistencia. La satisfacción en la jubilación se determina por las expectativas cumplidas, además de la salud y la economía.
- Teoría de la desvinculación. La jubilación supone un alejamiento progresivo de los roles sociales.

Por otra parte, según Sirlin (2007) las teorías de jubilación se podrían sintetizar en una propuesta por Miller y Guillemard, llamada “Teoría de la crisis”, donde explica que se dan crisis por no tener el factor de integración social y personal que es el trabajo, además de no percibir el ingreso económico habitual. Pudiendo identificar, tres rupturas: una

desvalorización a nivel social, mucho tiempo libre y reducción de la socialización, lo que puede precipitar deterioro en la salud.

Sirlin menciona la Teoría de la continuidad, defendida por Atchley que explica que esta teoría se refiere a la crisis de identidad como una parte pequeña de la realidad, que si se utiliza el tiempo libre de forma adecuada, con una planeación eficiente, se puede disfrutar y evitar la crisis de ruptura (Sirlin, 2007). Ante esto, diversos autores como Boulière, citado por Palmore, mencionan que esta teoría es insuficiente para definir las consecuencias y factores que se manifiestan en cada individuo, toda persona tiene diversos aspectos que los hacen ser más “frágiles o de alto riesgo” ante situaciones de cambio, por eso las estrategias de afrontamiento se deben dar, en especial, a estas personas. (Palmore, 1978).

2.5 FASES DE LA JUBILACIÓN

Hernández, (2009) expone que la jubilación se debe entender como un proceso que comienza antes de la edad oficial de jubilación y que se prolonga hasta después de este momento, que abarca las siguientes fases:

- Fase de prejubilación: se caracteriza por fantasías anticipatorias que el trabajador construye sobre cómo será su vida de jubilado mientras todavía se encuentra en activo. La persona que se va a jubilar va tomando conciencia del significado de la jubilación, durante esta fase se anticipa cómo será la jubilación.

Así, la fase de prejubilación se entiende como el periodo en que la persona percibe la forma en que será su jubilación. Aquí caben todo tipo de fantasías que la persona tenga acerca de lo que quiere hacer, proyectos individuales o

familiares que pretenda realizar y cualquier tipo de proyección positiva o negativa que tenga acerca del proceso.

En el momento en que se termina la fase de prejubilación se inicia la de jubilación, que ya es, en sí, la vivencia de la jubilación, tenga o no relación con lo planeado. Atchley, (1975), citado por Insua explica que esta fase puede tener diferentes matices que se presentan a continuación:

- Fase de jubilación: puede llevarnos a tres tipos de vivencias alternativas.
 - La luna de miel, que se caracteriza porque las personas intentan hacer todo lo que desearon hacer y no pudieron en los años anteriores. No todas las personas experimentan este periodo. Algunos que se han preparado y han cultivado algún tipo de actividad previa no pasan por esta fase.
 - La de rutina, que se caracteriza porque se tienen actividades y grupos estables, con lo que únicamente hay que cambiar el tiempo dedicado a estas actividades.
 - La de relax y descanso, que se caracteriza por una reducción temporal de la actividad, de forma opuesta al incremento que se produce en la luna de miel.

Existen también diferentes momentos o fases por las que puede pasar una persona luego de la prejubilación. Se caracterizan porque se pueden dar como un proceso ante el cumplimiento o no de los deseos en la etapa de prejubilación:

- Fase de desencanto y depresión: aparece cuando la persona jubilada comprueba que sus expectativas, ideas y fantasías sobre la jubilación no se cumplen.
- Fase de reorientación: las personas deprimidas pasan por una fase de reevaluación y elaboran propósitos y proyectos más realistas de su experiencia como jubilados.
- Desarrollo de un estilo de vida rutinario posterior a la jubilación: se generan medios para afrontar rutinariamente los cambios producidos como consecuencia de la jubilación. Aquellas personas con una rutina satisfactoria de jubilado son conscientes de sus capacidades y limitaciones, conocen lo que se espera de ellos y tienen asumido su propio rol o papel.
- Fase final del proceso de jubilación: para algunas personas, el rol o papel del jubilado es irrelevante debido a que vuelven al trabajo o, más probablemente, debido a una enfermedad o a una incapacidad (Atchley, 1975, citado por Insua, 2015, p. 5-6).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de un enfoque cualitativo, debido a que busca identificar y analizar las estrategias de afrontamiento percibidas por un grupo de personas que se encuentran próximas a jubilarse. Interesa rescatar y comprender a través de su experiencia; la forma en que definen, enfrentan y se preparan para el retiro de la vida laboral. Las investigaciones cualitativas tienen entre sus características que muchas veces estudia a pocas personas y que a pesar de la pequeña muestra se obtiene una gran cantidad de información, ya sea, mediante observaciones estructuradas o no estructuradas, entrevistas abiertas, estructuradas o etnográficas (Álvarez- Gayou, 2005).

El interés de las investigaciones cualitativas es explorar y profundizar las vivencias desde la perspectiva de los participantes fenómenos de estudio.

3.2 PARTICIPANTES DEL ESTUDIO

Los sujetos participantes de la investigación se integraron al estudio de manera voluntaria, estos se contactaron a través de la referencia del área de Recursos Humanos de la institución pública que accedió a ser colaboradora.

La muestra estuvo conformada por 10 adultos con edades comprendidas 55 a 63 años que se encontraban en preparación para su jubilación y se mostraron interesados en la convocatoria para ser parte de la propuesta.

Antes de ser contactados se definieron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

TablaN°1 Criterios de inclusión y exclusión de los participantes

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Estar entre 1 o 2 años próximos a jubilarse.	Personas que se acogen al retiro laboral por invalidez asociada a una discapacidad.
Contar con un mínimo de 15 años laborando para la institución.	
Ambos sexos.	
Entre los 55 a 63 años de edad.	

3.3 ASPECTOS ÉTICOS Y DE PROTECCIÓN DE LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO

Las personas participantes recibieron un encuadre sobre la dinámica de su participación de forma previa a la realización de la entrevista semiestructurada, donde se les comunica que ser parte del estudio es completamente voluntario y confidencial, a su vez se explicó el tipo de devolución, manejo de la información y uso de los resultados mediante consentimientos escritos que fueron leídos y firmados por los entrevistados (Ver anexo 1).

3.4 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para abordar los temas vinculados con los objetivos de la investigación, se utilizó como estrategia de recolección de información una entrevista semi - estructurada, elaborada a partir de una guía de tópicos iniciales extraídos de la exploración de antecedentes y desarrollo del marco teórico.

La entrevista semi-estructurada se caracteriza por abordar de manera abierta una serie de preguntas, en las que se explora desde la vivencia de los sujetos participantes elementos seleccionados por el investigador para obtener una mayor comprensión de una situación y en donde puede indagar con interrogantes adicionales el tema de interés (Mayan 2001 y Hernández, Fernández y Batista, 2014).

En este caso se busca describir y analizar las estrategias de afrontamiento de un grupo de personas en proceso de jubilación. Para profundizar el tema se diseñó una entrevista a partir de ejes temáticos que se constituyeron en categorías iniciales, tal y como se muestra en la matriz de categorización (Ver anexo 2).

Como se revela en la matriz la guía inicial de preguntas estaba conformada por los siguientes temas base:

- Preparación para la jubilación, que está compuesta por las preguntas 1, 2, 3 y 4.
- Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción compuestas por las preguntas 5, 6, 7 y 8.
- Estrategias de afrontamiento centradas en el problema conformadas por las preguntas 9 y 10.

3.5 REVISIÓN DEL INSTRUMENTO

Una vez realizado el instrumento preliminar, se lleva a cabo una revisión de concordancia del instrumento a través de una evaluación de jueces independientes, quienes fueron personas profesionales en psicología que valoraron de modo independiente la guía de entrevista compuesta por 10 preguntas que representaron los 3 temas diferentes con sus respectivos conceptos.

Los jueces asociaron los conceptos con cada pregunta, se comparó el criterio dado por los jueces con la propuesta original y se obtuvo el índice de concordancia y fiabilidad de las mediciones emitidas por medio del índice de Kappa de Cohen.

Debido a que en todos los casos el coeficiente Kappa fue mayor a 0,5, se consideró que el instrumento y medio utilizados son validados, es mayor a 0,71, al cumplir así con lo establecido por López, G y Pita, G en su teoría de que el valor de K es concordante.

Tabla N°2 Comparación de Resultados

Resultados	Comparación Juez 1	Comparación Juez 2	Juez 1 y Juez 2
Índice Kappa	0.55	0.85	0.71

(Mayor a 0,5)

Nota:

- Los índices de Kappa han sido indicados
- El instrumento ha sido validado.

Al final del análisis de concordancia entre jueces, se obtuvo una entrevista de 10 preguntas junto con una ficha de información base (Ver anexo 3).

3.6 PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Cuando se hace referencia a las investigaciones del tipo cualitativo se debe partir de que una de sus características principales es que el objeto de estudio son las palabras y no los números, lo que a la vez se traduce como mayor análisis de la información, porque las palabras ocupan más espacio que los números, ya que se debe trabajar con las cualidades,

descripciones u otras percepciones de la subjetividad, y aunque en la mayoría de veces se estudia información brindada por pocas personas, es común obtener grandes cantidades de información respecto a lo investigado (Álvarez-Gayou, 2005).

Este proceso puede ser resumido en las siguientes fases que Núñez definió (2006):

1. Obtener la información, a través de los medios de registro sistemático de los datos mediante la implementación de diversos documentos (entrevista, observaciones, notas, etc.)

La información que se analizó fue obtenida mediante la aplicación de entrevistas a 10 funcionarios de una institución pública de la provincia de Puntarenas que se encuentran en el proceso de la prejubilación, en dicha entrevista se indaga sobre la percepción, acciones y decisiones respecto de su preparación para la jubilación además de las habilidades o estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y estrategias de afrontamiento centradas en el problema que poseen para hacerle frente a la nueva etapa de su vida.

2. Transcribir y ordenar la información, las entrevistas fueron grabadas en audio para lograr tener una mayor amplitud de la información brindada por los entrevistados, una vez aplicadas las entrevistas, se procedió a la transcripción literal de las mismas de audio a texto, se numeran cada línea; para ubicar cada línea, cada palabra expresada por el participante, el nombre del participante no aparecerá por aspectos de confidencialidad, lo cual se referirán a ellos con las letras iniciales de sus nombres dentro del escrito de la tesis (Ver anexo 3).

Se diseñó de una lista de códigos que serán utilizados en el análisis de la información para rescatar los silencios y las expresiones emocionales expresados por los participantes (Ver anexo 4).

3. Codificar la información obtenida, los datos se ordenaron en categorías que concentren las ideas, conceptos o temas similares descubiertos por el investigador, o los pasos dentro del proceso.

Los códigos que serán utilizados son etiquetas que permiten al investigador asignar unidades de significado a la información descriptiva compilada durante la investigación (Ver anexo 7).

Los códigos se utilizan para organizar la información en segmentos relacionados a una pregunta de la investigación, a alguna hipótesis de partida, o a un constructo o tema particular del que se investiga, permitiendo elaborar conclusiones con los mismos.

Una vez diseñada la lista de códigos por utilizar en la interpretación de la información, se procede a contextualizarlos y adaptarlos a la información con la que se dispone, se busca así conocer diversos aspectos de la comunicación y expresión que están presentes en el relato de los entrevistados.

4. Integrar la información, al buscar relacionar las categorías obtenidas entre sí y con los fundamentos teóricos que sustentan la investigación. El realizar la codificación permite clasificar las transcripciones en categorías de temas separados, conceptos, eventos o estados (Ver anexo 8).

La codificación ayuda al investigador a ver mejor los detalles, y determinar qué aporta a la investigación. Una vez que se han encontrado los conceptos y temas individuales, se deben relacionar entre sí para así lograr elaborar una explicación integrada con base en los datos. Al manejar la información brindada por los datos, se sigue un proceso en dos fases, en la primera fase, el material se analiza, examina y compara dentro

de cada categoría teórica, luego, el material obtenido se compara entre las diferentes categorías, al buscar encontrar los vínculos que puedan existir entre ellas y generen información de relevancia para la investigación.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS SEGÚN LA INTERPRETACIÓN DE LAS CATEGORÍAS GENERADAS

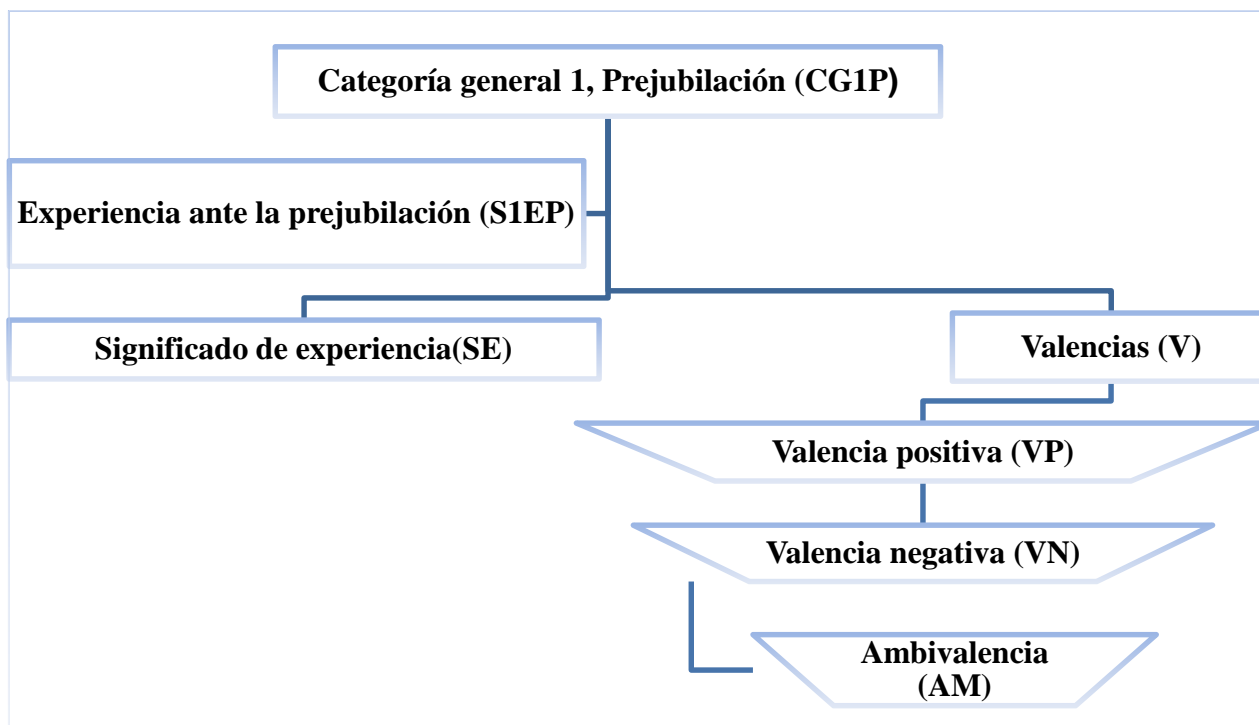
4.1.1 CATEGORÍA GENERAL I PREJUBILACIÓN (CG1PJ)

Subcategoría I: Experiencia ante la Prejubilación (S1EP)

Se refiere a la percepción individual como resultado de la vivencia ante el proceso de jubilación; se relaciona con aspectos emocionales y vivenciales en el nivel personal e interpersonal que asocian los sujetos respecto del proceso de cambio.

Conceptos generados: Significado de experiencia y Valencias (positiva, negativa y ambivalencia).

Figura N° 1 Experiencia ante la Prejubilación



Fuente elaboración propia.

A. Significado de Experiencia (SE)

Son los aspectos que las personas cercanas a la jubilación han internalizado mediante su vivencia, la observación o la experiencia compartida por otras personas ya retiradas, que da como resultado un conjunto de expresiones y pensamientos que son externadas por los individuos que se encuentran cercanos a la etapa de la jubilación.

Con respecto de las valoraciones realizadas sobre la prejubilación, se puede observar que las afirmaciones brindadas comunican una visión positiva sobre la experiencia futura de la jubilación. Viéndola como un momento de la vida que llega como premiación o como una experiencia que les va a brindar espacios de gratificación futura “es un premio a todo el esfuerzo de toda una vida, una recompensa.” (PM2, 14-16), “para mí todo va a ser feliz” (PM3, 91, 92), “para pensionarme y jubilación significa para mí tranquilidad” (PH3, 3-5), dichas afirmaciones muestran que existe el deseo de contar con más tiempo para poder invertir en sí mismos, lo que puede ser un factor que genere aspectos positivos que permitan una mejor adaptación ante el nuevo ciclo de jubilación.

Los significados de la etapa de la jubilación pueden verse mediados por la interacción social que se posee con ex-compañeros institucionales u otras personas que brindan su propia percepción de estar jubilado “converso un ratito con ellos y comparto, luego los saludo y me voy” (PM4, 90-91), lo que puede generar imagen positiva de la experiencia que se avecina, ya que cuentan con información directa de personas que ya han pasado por la misma experiencia. También se evidenciaron afirmaciones donde se comenta que el compromiso existente con la institución genera satisfacción y orgullo por las labores desempeñadas “una recompensa, una gran satisfacción del trabajo hecho de todo lo que he

logrado” (PM2, 14-16), “la culminación de una carrera, de un proceso que me permitió servirle al país, a la comunidad, algo que me ha llenado de satisfacción.” (PH1, 3-5), lo que permite evidenciar que las afirmaciones brindadas muestran que existe la percepción de que se encuentran con tranquilidad y regocijo.

El significado de la experiencia de la jubilación es percibida como un aspecto de la vida que, aunque se suele asociar con sensaciones displacenteras o que generan incertidumbre, también muestra aspectos positivos que, al depender de diferentes aspectos más, pueden generar oportunidades y medios que fomente el desarrollo emocional y social, al generar los medios de adaptación y resolución que pueden en lo futuro mejorar los aspectos que puedan generar malestar ante el proceso de adaptación ante la jubilación.

B. Valencias (V)

Las valencias hacen referencias a las características emocionales que se le atribuyen a la experiencia de la jubilación, estas pueden ser positivas, negativas o ambivalentes dependiendo de la carga o valor otorgada.

B1. Valencia positiva (VP)

Es una interpretación que posee características mayoritariamente positivas hacia el proceso de la jubilación.

Respecto de las percepciones positivas existentes del proceso, cabe destacar que entre las afirmaciones que obtenidas se puede observar que la jubilación es vista como una conclusión, como un proceso de cierre de una etapa “yo ya he cumplido mi ciclo, siento que

ya he cumplido mi ciclo, ya he dado lo que he podido en todos estos años.” (PM1, 9-11), “a mí me emociona la verdad, pensar en pensionarme, yo pienso que es una nueva vida que va a empezar” (PM2, 129-130), al existir una vinculación entre la futura situación de estar retirado con aspectos percibidos como agradables.

A partir de los datos obtenidos, se denota la posible existencia de un proceso de aceptación ante la etapa de la jubilación “ya uno, a cierta edad pienso, que ya es hora de pensionarse” (PM1, 11-12), “lo veo bien necesario ya” (PM1, 14), “me voy tranquila, tengo un ingreso y le doy campo a otra persona nueva que tenga las mismas aspiraciones al llegar (PM5, p.56 -58). Existe también una acogida de los sentimientos y experiencias de terminación de su ciclo de trabajo, incluso es manifestada como la oportunidad de que otras personas se desarrollen también.

Por otro lado, el proceso de prejubilación también ha servido para lograr considerar la necesidad de crear un plan de inversión del tiempo libre asociado con el retiro laboral, al comunicar además la presencia de pensamientos de resignación y aceptación ante la jubilación “hablo de ella porque es una de las cosas que ahorita me tiene motivada (PM2, 62-63), “pienso que me he ido preparando, creo que lo voy a poder sobrellevar la verdad” (PM1, 113-115), “si a mí me dijeran que usted se pensiona mañana, yo me voy mañana, claro que sí, súper lista” (PM2, 90-91), lo que expone la posible existencia de recursos personales que se utilizan para el adecuado disfrute de la etapa de jubilación.

B2. Valencia negativa (VN)

Es una interpretación que tiene mayores elementos o características negativas hacia el proceso de la jubilación.

Es posible encontrar representaciones negativas ligadas a la vivencia de la etapa de la prejubilación, por ejemplo, se dan expresiones de desagrado respecto del proceso como: “no, no quiero pensionarme” (PM1, 64), “ignoro qué va a pasar, no, no pienso en eso” (PM6, 40), “lo evito porque me llena de tristeza” (PM4,54-55), “lo que sí puedo decir es que esto es triste” (PH3, 143), “la gente, voy a extrañar a la gente” (PM2, 31), al mostrar en dichas expresiones que, existen pensamientos de pérdida de relaciones sociales, además se relaciona el proceso de preparación como algo triste y desagradable.

También se pueden identificar expresiones que muestran posibles pensamientos de desesperanza y duelo, que se muestran en frases fragmentadas como “cuando yo salga de aquí, no sé qué va a ser de mi vida” (PM4, 53), “qué voy a hacer después de que me pensione, entonces sí me entra un temor” (PH1, 56-57), “yo siento que, que, estoy, estoy dejando, heee, heee, este de mi corazón y estoy apartando algo, como cuando un hijo se casa” (PM4, 9-11), se evidencia en dichas afirmaciones que la incertidumbre y sentimientos dolorosos pueden ligarse a los cambios que acompañan el proceso de jubilación.

Por otro lado, se evidencian comentarios en los que se comenta que existe la percepción de que el proceso de jubilación es directamente una etapa de deterioro de la salud física y mental “uno no da lo mismo, ya es otra cosa verdad, ya uno está un poco cansado” (PM1, 12 -13), “me voy a dedicar a mí y voy a pensar mucho en las enfermedades, en los dolores y en un montón de cosas que ahorita por el trabajo no tengo

tiempo de pensar” (PM1, 35-38), lo que la idea de jubilarse trae consigo la noción de enfermedad, cansancio y desgaste.

B3. Ambivalencia (AM)

Es una interpretación de la experiencia de jubilación que mezcla valencias opuestas, es decir, existen aspectos negativos y positivos asociados a la preparación para la jubilación.

Entre las expresiones identificadas como ambivalentes, se encuentra el agrado versus el desagrado respecto del proceso de prejubilación que están viviendo, donde se ve el retiro como una oportunidad para crear medios para lidiar con los aspectos emocionales positivos y negativos que la jubilación acarrea “me va a tocar aprender a ser tranquilo, paz y estar ocupado, eso es lo que ocupó” (PH2, 50-51), “únicamente no venir a la oficina, porque para mí, el resto todo es igual, porque ignoro qué va a pasar, y eso no lo converso con nadie” (PM6, 35-37), que el retiro laboral es percibido como una oportunidad, pero al mismo tiempo involucra sentimientos negativos respecto del mismo.

Se puede concluir en esta subcategoría que las percepciones respecto de la jubilación son tanto positivas como negativas, ya que se puede recalcar que la actitud que involucra el poseer una visión positiva con respecto de la etapa, sea percibida como un premio o una gratificación, aspectos que generen oportunidades para lograr alcanzar una mejor estabilidad emocional, donde cuente con los medios de apoyo social. Es necesario

además mencionar que la jubilación también se ve como un cierre cíclico, donde debe existir un proceso previo de aceptación y resignación, para empezar a buscar y generar soluciones que permitan administrar el tiempo libre y el mantenimiento de la salud mental, al permitir también regular los factores negativos que son parte del proceso.

Se evidenció, además, la presencia de pensamientos pesimistas y de desesperanza, posiblemente generados por una percepción negativa de la jubilación que involucra desesperanza a futuro respecto del deterioro de la salud integral. Se registra la presencia de conductas de evitación y de postergación, al ver con tristeza y duelo su retiro laboral. Es importante destacar la necesidad de buscar los medios para poder controlar y regular los pensamientos que van a ser generadores de respuestas emocionales y conductuales que dichas interpretaciones pueden generar.

Tabla3 Conceptos Generales de Frases Segmentadas (CGFS1P)

Valencia Positiva (VP)	Valencia Negativa (VN)	Ambivalencia (AM)
Yo ya he cumplido mi ciclo (PM1, 9-10).	Uno no da lo mismo ya es otra cosa verdad uno está un poco cansado (PM1, 12-13).	Yo pienso compensar que con el negocio se compensa la vida, hay que ir aprendiendo a vivir ¡verdad ¡(PM2, 162-163).
Ya uno a cierta edad pienso que ya es hora de pensionarse (PM1, 11-12).	Me voy a dedicar a mí y voy a pensar mucho en las enfermedades en los dolores y en un montón de cosas que ahorita no por el trabajo no tengo tiempo de pensar (PM1, 35-38).	Pienso que a los 58 o 59 años uno es la edad idónea para pensionarse (PM2, 188-189).
Lo veo bien es necesario ya 🙌 (PM1, 14).	No no Yo quiero pensionarme (PM1, 64).	Únicamente no venir a la oficina a trabajar. Porque para mí resto todo es igual, si por qué ignoro que va pasar eso y y no lo conversan con nadie. (PM6,35-37)
yo también lo necesito (PM1, 57)	Cuando yo salga de aquí no sé qué va ser de mi vida. (...)... ↑↓	No sé solo cuando llegue el momento a ver que se puede aprender a compartir más con

(PM4,53)

la familia (PM6, 48-49)

Pienso que me he ido preparando yo pienso que no voy a sufrir así mucho cambio y este yo, creo que lo voy a poder sobre llevar verdad. (PM1, 113-115)

Lo evito porque me llena de tristeza. (PM4, 54-55)

me va tocar aprender a ser tranquilo, paz y estar ocupado eso es lo que ocupo (PH2, 50-51)

Si hablo de ella si pienso porque es una de las cosas que ahora me tiene motivada 😊 (PM2, 62-63).

qué voy a hacer después de que me pensione, entonces sí me entra un temor (PH1, 56-57)

Sí a mí me dijeran usted se pensiona mañana yo me voy mañana. Claro que sí uuuuu súper lista. (PM2, 90-91).

Ignoro que va pasar, no, no pienso en eso (PM6, 40)

Voy tranquila tengo un ingreso y doy campo a otra persona nueva que tenga las mismas aspiraciones llegar. (PM5, 56-58)

Lo que sí puedo decir es que esto es triste. (PH3,143)

Subcategoría II: Expectativa de prejubilación (S2ExpJ)

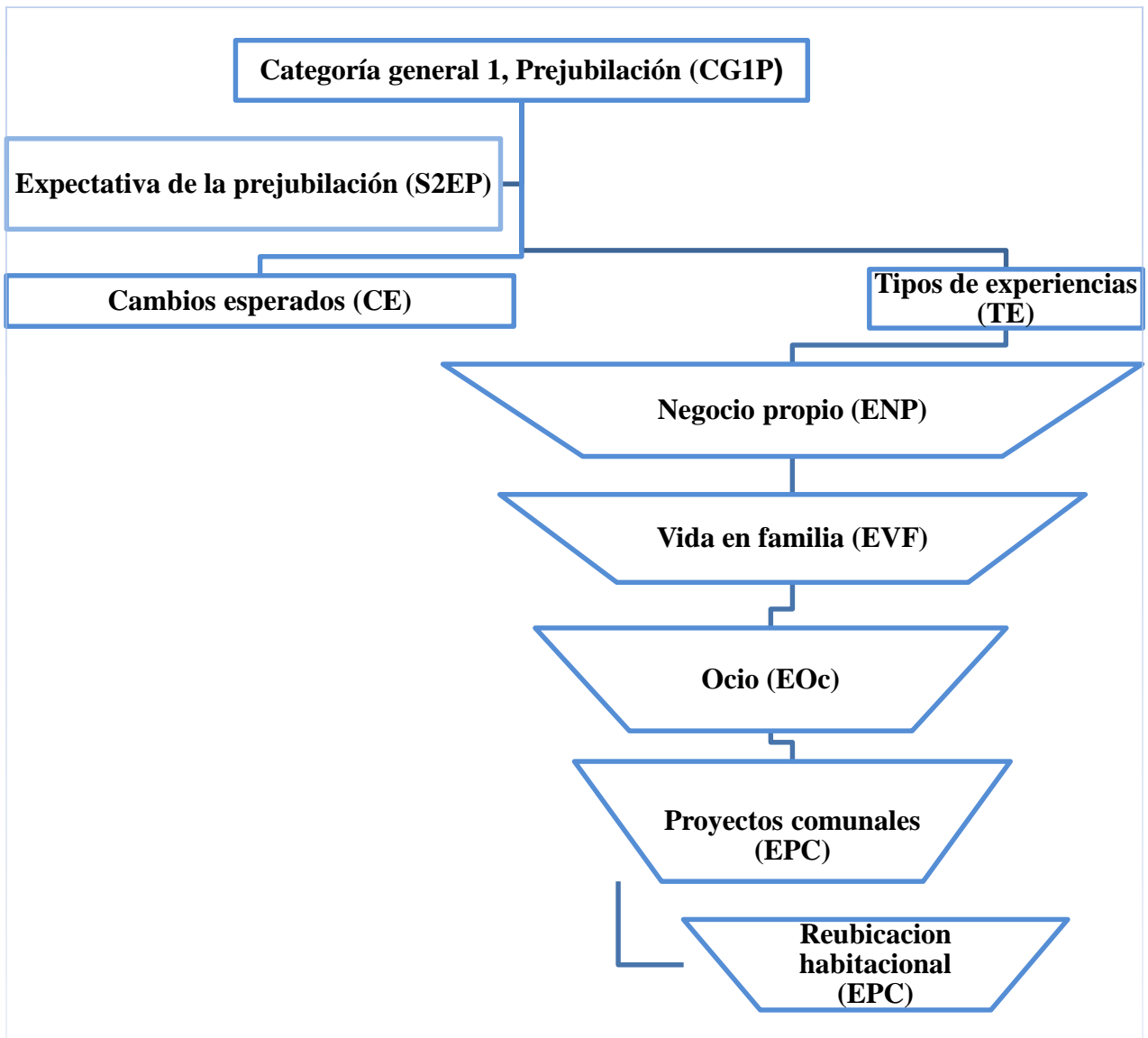
Se relaciona con la posibilidad o esperanza que tiene el sujeto de cómo visualiza su futuro y el cumplimiento de sus metas al estar jubilado.

Conceptos generados: Cambios esperados y tipos de expectativas (negocio propio, vida en familia, ocio, proyectos comunales y reubicación habitacional).

A. Cambios esperados (CE)

Todos los procesos involucrados en el cambio del cese laboral presentan pérdida y duelo, y pueden ser productor de estrés, pueden generar emociones positivas o negativas en el proceso de adaptación ante la jubilación.

Figura N° 2 Expectativa de la Prejubilación.



Respecto de los cambios esperados ante la jubilación que comunicaron, existe la percepción de que hay necesidad de adaptarse a dicha etapa para poder sobrellevarla adecuadamente “el primer año va a ser muy difícil, pienso que para todos es muy difícil, ya uno se tiene que ir acostumbrando poco a poco sobre las alternativas” (PM2”, 113-114), “Pienso que, el acostumbrarse a los fines de semana, usted se levanta y le falta más tiempo, pero ya saber que ya el martes no me tengo que levantar temprano va ser un poco difícil acostumbrarse a esa dinámica” (PM2, 28-30), “Me tengo que conformar, porque mi salario

no es alto con que me alcance para pagar la luz, pagar el cable, pagar el agua y para tener el arroz y frijoles ahí me conformo” (PM4, 94-96), de esta manera se muestra que las expectativas existentes respecto del ritmo de vida actual van a tener que ser modificadas o rediseñadas, para buscar tomar decisiones adecuadas respecto del uso del tiempo libre.

Dichas decisiones pueden dirigirse a acciones concretas para lograr conseguir metas personales que, por estar laboralmente activo, han tenido que ser postergadas, además del deseo de encontrar, desarrollar o mantener los vínculos de apoyo socioafectivo con la familia “tengo muchos proyectos, ya después yo quiero hacer muchas cosas quiero ocupar mí tiempo en cosas que no he podido hacer también.” (PM2, 63-65). “sueño mío era pues cuidar de mis nietos y disfrutar, salir con ellos a pasear pero se me complicó” (PM3, 8-9), al mostrar en las afirmaciones que la jubilación puede traer consigo además otras oportunidades de realización; por ejemplo, tiempo para relacionarse e interactuar con personas emocionalmente significativas puede ser un medio de protección, ya que al contar con apoyo y ayuda de otras personas que le valoran, las posibilidades de lograr adaptarse satisfactoriamente a dicha etapa aumentan.

B. Tipos de Expectativas (TE)

Serie de elementos de índole subjetivos que resaltan de gran importancia para el individuo porque son portadoras de sentimientos y actitudes que ofrecen una posible información complementaria sobre la nueva etapa vital.

B1. Negocio propio (ENP)

Proyecto laboral donde se es el propio patrón, con facilidad de horarios y con capacidad de decisión sobre el mismo. Dirigido a las emociones tienden a percibir un nivel de estrés, muy alto, es importante rescatar que las actitudes y afrontamientos que las personas tengan antes de su retiro son relevantes ya que es la manera en la que se van a enfrentar a su nueva etapa de vida.

Los datos brindados, también muestran que existe la presencia de deseos y metas personales en el nivel de inversión económica, proyectadas como medio de subsistencia a futuro, al dividir dichas expectativas en diferentes medios de resolución, por ejemplo, a través de negocios se puede destacar las afirmaciones “de hecho tengo ya pensado ponerme un negocio un restaurante, una venta de comidas... me gustaría tener un lugar no enorme, pequeñito, pero donde la gente pueda llegar a conversar y pasar una ahí una tarde.” (PM2, 50-56), “en mi mente tengo si es posible hacer una cafetería, heee, de cosas ricas y ver si ustedes los que quedan aquí pueden llegar de vez en cuando que anden en una gira a bueno vamos a tomarnos un café.” (PM3, 68-70), además de que existe la expectativa de necesidad de seguir manteniendo espacios de interacción social e interpersonal, incluso crear espacios donde se puedan promover nuevas relaciones.

Se encuentran afirmaciones que muestran que cabe la posibilidad también de invertir económica a futuro en proyectos ligados a la comercialización de distintos tipos de productos y mercadería: “me gustaría vender joyería, oro, aretes, cadenas, anillos de graduación, muchas cosas, yo tengo muchos.” (PM5, 39-40) “otro es tener un pequeño

minisúper para mi hija que ella lo atienda que ella sabe le genere para comer, si no lo pongo en mi casa, lo pongo en un local, ahí es donde me veo, espero que las cuentas me salgan bien.” (PM5, 42-45). Se debe destacar que un ingreso adicional o complementario es visto como una alternativa para lograr promover ganancias futuras que permitan que los aspectos económicos al entrar en período de jubilación puedan ser solventados.

Otra opción que se valora como medio para generar ingresos económicos posterior a la jubilación, conlleva a proyectos relacionados a servicios profesionales y de docencia: “yo tengo un proyecto, después de que me pensione tengo un proyecto de un negocio que yo se me va a dar rentabilidad.” (PM5, 37 39) “yo tengo conocimiento en matemáticas y entonces hee, estoy pensando en hacer lugar, adaptar mi casa para dar clases de matemáticas” (PH3, 93-96). Se debe destacar que todas las, opciones de ingreso económico se presentan como un medio adicional subsistencia, pero también son percibidas como un medio para lograr invertir el tiempo libre y realizar proyectos personales.

B2. Vida en familia (EVF)

Consiste en la interacción con la familia, con quienes el individuo pasa su tiempo; tiene como función el brindar apoyo ante la tensión creada por la jubilación, y debe buscar potenciar la salud, desarrollo personal y otros.

Entre las afirmaciones que fueron brindadas respecto del tiempo con la familia, se comenta que existe la necesidad de mejorar los vínculos afectivos que permitan el poder compartir más tiempo de calidad con el núcleo de apoyo emocional familiar: “espero disfrutar a mi niña al máximo y disfrutarla la vida y darle a la familia el tiempo verdad que

no lo tenemos al 100%.” (PH1, 50-51), “quiero atender a mi familia, mis hijos, también verdad y no sé si nietos lo que pueda verdad.” (PM1, 39-40), “cuando estamos reunidos en la casa, poder compartir más con ellos.” (M7, 101), se debe resaltar que la unión familiar a nivel emocional y afectiva, además de la interacción social e interpersonal, son formas de desarrollar percepciones y sentimientos de valía y utilidad.

Además, se expresa la necesidad de buscar salvaguardar el bienestar físico y emocional de los seres queridos, al buscar que el uso del tiempo libre sea dirigido a estar con la familia: “yo lo que quiero es tener tiempo para dedicarle a mi mamá que está muy enferma, mi idea es hacer eso... pero ha tenido contacto con alguien para valorar esa situación porque yo ahorita lo que quiero es ir a cuidar de mi mamá.” (PM6, 05-17), “yo tengo que velar por el bienestar de mi hija, y yo espero que más como ella es dependiente de mí” (PM5, 9-10). Es importante destacar que algunas percepciones involucren posibles situaciones de dependencia y estrés ante el proceso de cuidado, pero que también se referencian vínculos emocionales necesarios para conclusiones de procesos de vida, pudiendo ser dos medios que de una u otra forma pueden ser necesarios para sobrellevar el proceso de jubilación.

B3. Ocio (EOc)

Conjunto de ocupaciones que lleva acabo el individuo pronto a jubilarse, de manera voluntaria ante el tiempo libre, que le genera descanso, diversión y respuestas emocionales positivas.

El tiempo que se invierte en algo positivo dedicado al disfrute es necesario para la salud mental, se puede partir del hecho de la consciencia de la necesidad de trabajar sobre el propio bienestar y el disfrute una vez ya la jubilación sea una realidad, se puede evidenciar por ejemplo en “pienso en forma jocosa darme un año sabático, descansar y desintoxicarme un poco” (PH1, 17-18), además se evidencian deseos de poder descansar más “es que ya voy a tener mayor oportunidad de levantarme un poquito más tarde, descansar si fuera del caso” (M7, 70-71), además se comunica la presencia de deseos para continuar en el proceso de superación constante a pesar del retiro, “pienso viajar a los fines de semana, ya sea a Alajuela o a San José, porque mi sueño es aprender francés y quiero meterme a una academia de francés.”(PM3, 32-36), existe diversidad de alternativas para el disfrute del tiempo libre, lo que es un aspecto que puede ayudar a mantener la salud mental e integral de los individuos.

El deseo de continuar realizando sus pasatiempos actuales y el poder realizar actividades de placer personal también se muestran dentro de los conceptos generados: “poder, este, programarme para realizar las diferentes actividades que pues tengo en mente verdad.” (M7, 71-73), “voy a dedicarme a, ¿cómo se llama? a mí, mis pasatiempos como es el fútbol, ir a ver a mi hija, ver los partidos, bueno voy a estar en un ambiente de ¿cómo se llama? estás este idóneo, con la tranquilidad del caso.” (PH3, 12-14).

Respecto de las actividades programadas, se encuentra viajar y realizar proyectos para el disfrute del tiempo libre “quiero pasear también, pero si puedo ¡verdad! voy a ver si puedo, lo principal son mis proyectos aquí invertir en lo que yo tenga que invertir y lo otro sería que tal vez irme a pasear es un sueño que toda la vida he tenido.” (PM1, 145-148),

“yo tengo dos cosas fijas verdad que son fijas que quiero hacer viajar, que es lo primero que voy a hacer y después el negocio que posiblemente van a ir paralelos, pero lo primero es viajar y conocer los lugares que siempre he querido conocer.” (PM2, 114-117), se evidencia en estas afirmaciones el deseo de trabajar en la propia mejora, además de disfrutar más en sí mismos el tiempo libre.

B4. Proyectos comunales (EPC)

Proyectos del individuo destinados al mejoramiento del ornato, vivienda o vida social de su comunidad, que puede llevar a cabo en el tiempo libre ante su jubilación.

Entre la información brindada por los entrevistados, se identifica interés en el voluntariado y en actividades altruistas: “cuando me pensione tendré que buscar algo ya sea, no sé si más adelante lo pregunte, pero me gustaría trabajar para una fundación” (PH1, 14-15) “es muy probable que me involucre en alguna organización.” (PH1, 20-21), además del deseo de participar en pro de diferentes proyectos comunitarios “porque aparte, también de integrarme tal vez en un proyecto comunal, un grupo comunal en El Roble, muchas, muchas organizaciones.” (M7, 36-37), “es una forma permanente de ayudarle a los vecinos aquí del barrio.” (PH3, 96-97), al mostrar que parece existir conciencia sobre su rol a nivel de ciudadano y social.

B5. Reubicación habitacional (ERH)

Expectativas de cambio de residencia o decisiones del individuo respecto de su actual vivienda, donde por lo general se busca consolidar la relación con la familia y la comunidad, para manejar el impacto de la jubilación.

Entre las afirmaciones que fueron objeto de análisis, se evidencia que existe la disposición a cambiar de lugar de residencia “además este que no sé si tal vez me vaya a vivir a Heredia también con mis hijos y alquilo aquí y no si me voy.” (PM1, 141-142) “me visualizo habitando en un área rural.” (PH1, 23-25) “bueno, tenemos en realidad porque somos como un equipo planeado este ya sea alquilar o vender la casa, para comprar en una zona rural no muy alejada una zona intermedia en donde esté un poco alejado del centro de población, pero no tan alejado, hee, donde haya zona verde donde haya espacio para sembrar que se yo donde haya más paz.” (PH1, 65-69), se externa el deseo de búsqueda de un estado de tranquilidad que permita las relaciones familiares.

Los distintos tipos de expectativas buscan el disfrute y bienestar personal durante etapa de jubilación, al encontrarse en la fase de prejubilación, dichas expectativas se pueden convertir en planes o medios para mejorar la manera de enfrentarse al proceso de retiro.

Al analizar la información obtenida, se puede ver que la necesidad de adaptación y preparación ante la jubilación es necesaria, ya que el realizarlo puede propiciar a que las

metas propias y las oportunidades de autorrealización tengan más posibilidades de concretarse y posteriormente sean alcanzadas. Un aspecto importante en los vínculos afectivos y emocionales, que, de acuerdo con lo comentado, es deseado mejorar o mantener, ya que al igual que las relaciones sociales e interpersonales, se les da alta importancia como medios que permitan la creación de espacios donde se pueda compartir más tiempo y participar activamente en el cuidado de personas significativas, al propiciar así las interpretaciones de valía, utilidad e importancia en los individuos.

Respecto de la forma en la que se planea invertir el tiempo libre futuro se menciona el deseo de acceder y disfrutar de los viajes que han querido realizar pero que no han podido por la situación laboral activa, además, se debe denotar el deseo de llevar a cabo pasatiempos y varios deseos de superación personal como medios de aprovechamiento del tiempo, al percibir estos aspectos como mecanismos que potencian los factores protectores que pueden propiciar y mantener el estado integral de salud.

Al referirse a los deseos y proyectos se reconoce que existen diferentes tipos, desde los que quieren dedicarse a negocios de comidas y espacios de socialización e interacción, al pasar por los que quieren dedicarse a la venta de un producto o alquilar un espacio de vivienda para otros, incluso los servicios profesionales para asesoría o docencia, así se evidencia el deseo por continuar activos y desear estabilidad económica que les permita un estilo de vida adecuado para su bienestar, también se evidencia el deseo de sentirse

socialmente útiles, brindar a la comunidad donde habitan medios hábiles para su desarrollo, manifiesto en el deseo altruista y voluntario de los entrevistados.

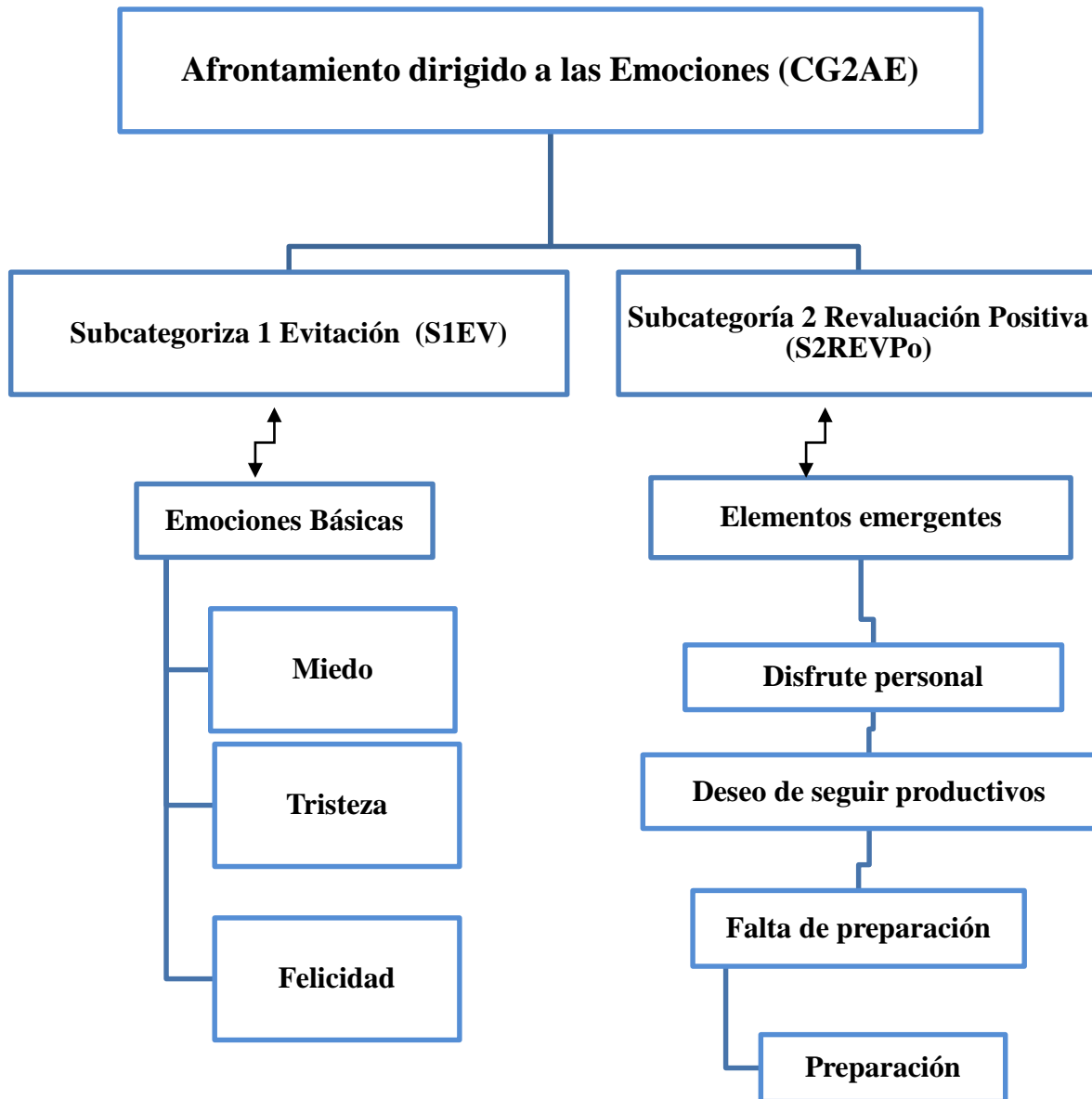
Todos estos factores expuestos y analizados de la primera categoría general de prejubilación muestran que, a pesar de que la jubilación posee aspectos negativos que deben ser objeto de atención y que se debe llevar a la acción para resolverlos, existen los medios para lograr erradicarlos mediante la toma de decisiones desde la razón y el desarrollo de habilidades de afrontamiento y regulación emocional, además de la implementación o diseño de acciones resolutivas para efectuar durante el tiempo libre. Los factores positivos parecen ser mayoría en esta categoría, ya que se destaca la importancia que ejerce la resignación ante la culminación laboral, las relaciones familiares, la propia salud mental, característica que evidencia la presencia de medios que pueden ser oportunidades para lidiar con aspectos emocionales positivos y negativos para disfrutar de las relaciones interpersonales, al potencializar la autorrealización y la motivación ante la nueva etapa que se avecina.

4.1.2 CATEGORÍA GENERAL II AFRONTAMIENTO DIRIGIDO A LA EMOCIÓN (CG2AE)

Tienden a percibir un nivel de estrés, muy alto, es importante rescatar que las actitudes y afrontamientos emocionales que las personas tengan antes de su retiro son relevantes ya que es la manera en la que se van a enfrentar a su nueva etapa de vida. Se

retoman las categorías generales y Sub categorías iniciales porque no emergieron otros conceptos.

Figura N°3 Afrontamiento dirigido a las Emociones



Fuente: elaboración propia

Subcategoría 1: Evitación (S1EV)

Se define como el escape de una o varias situaciones relacionadas con la jubilación que se interpretan como que no se está preparado para enfrentarla, ya sea por temor, costumbre o inseguridad.

Con respecto del deseo de no querer enfrentar la jubilación, se evidencian comentarios que expresan planes para evadirla “me tocaba este año, pero quise trabajar un año más porque no estaba preparada por qué me sentía muy triste de, de abandonar el trabajo, yo me di tiempo un año para prepararme” (PM4, 2-6), además de que también se evidencian emociones de miedo e incertidumbre ante la prejubilación, que se hacen evidentes en afirmaciones como la siguiente: “hacerme un poquito la fuerte, hacerme como que todavía no va pasar, todavía no va pasar” (PM4,68-69), “esa parte va ser tan difícil para mí, yo no me veo sola en la casa; haciendo nada, igual tengo a mi nietita, pero mi nieta es por ratitos” (M7,53-66), estos comentarios demuestran que existe el deseo evidente de evitar la jubilación por diversas razones.

Por otra parte, se puede detallar que también se emitieron comentarios donde se expresa el deseo de continuar activos laboralmente “yo puedo seguir trabajando, tengo la fuerza; ¡yo me siento con fuerza para seguir trabajando! (PM5, 117-119), esto podría ser un proceso de evitación encubierto, ya que puede darse el caso de que no se posea la idea de en qué se va a invertir el tiempo libre. Por otra parte, también cabe la posibilidad de la veracidad desde la apreciación de la persona evaluada que lo emite.

Al analizar ambas facetas de la evasión, evidencian que esta existe de una u otra forma, además de sentimientos de preocupación que generan incertidumbre y ansiedad, que surgen posiblemente de la creencia de que si se continúa laboralmente activo los aspectos negativos asociados a la jubilación se van a evitar, por lo que es necesario tratar de comprender el motivo real por el que se evita el retiro, ya que los factores pueden ser multifactoriales.

Subcategoría II: Revaluación Positiva (S2REVPo)

Esfuerzos que realiza el sujeto para que situaciones poco agradables relacionadas con la prejubilación, tengan un resultado positivo ante la adversidad.

Respecto de la etapa de retiro laboral, se realizan valoraciones positivas hacia la jubilación “yo me siento feliz, muy contenta, porque yo sé que ya estoy cerca” (PM2, 119), “Yo digo: voy a poder colaborar en algo y disfrutar mis nietos qué sé yo dedicarle un poquillo más de tiempo” (PH2, 166-167), estas respuestas evidencian el deseo de llegar al retiro para disfrutar la experiencia. Con respecto del hecho de llegar a la jubilación, hubo comentarios donde se mostraba que existe la duda de si se va a llegar a la jubilación, mostradas en comentarios como “yo le pido a Dios que me dé la oportunidad de pensionarme eso sería una gran cosa, que me de salud que me deje llegar. (PM1, 59-61), lo que evidencia también la posible presencia de pensamientos o sentimientos de preocupación con respecto del estado general de salud.

Se evidencian afirmaciones que denotan el deseo de una mejora ante situaciones que actualmente causan preocupación “yo creo que estas, las situaciones anteriores que podíamos tener yo creo que se van a ver un poco solucionadas gracias a Dios en este tiempo que voy a estar más tiempo en la casa” (PH3,112 -114). Además, se da el caso de que se ve en la jubilación una oportunidad para mejorar situaciones o errores que se cometieron en el pasado; por ejemplo, se comentó “a raíz de la muerte de mi hija Raquel, yo tomé decisiones muy importantes, cambiar mi estilo de vida, mi estilo de alimentación por alimentación saludable, darme más tiempo para mí, eso a mí me cambió la vida (PM2, 74-76), al permitir ver que se han gestado procesos de resiliencia que, junto a la actitud y las respuestas emocionales de las personas, están relacionadas con la forma en que interpretan la situación de la jubilación,

Al analizar la segunda categoría general, se resalta que pueden existir pensamientos de inutilidad e incertidumbre con respecto de la salud, al generar respuestas emocionales de ansiedad y miedo que pueden llevar a que se generen acciones y decisiones evasivas que pueden ser conscientes o inconscientes; por ejemplo, que se quiera seguir laborando puede ser interpretado también como una negación ante el proceso de la jubilación.

Es necesario que los individuos desarrollen las herramientas necesarias para regular sus respuestas emocionales y conductuales, que propiciarán valoraciones positivas con respecto de la jubilación, además, se debe recalcar que se ve la jubilación como una etapa donde pueden existir medios generadores de conductas adaptativas para mejorar situaciones actuales.

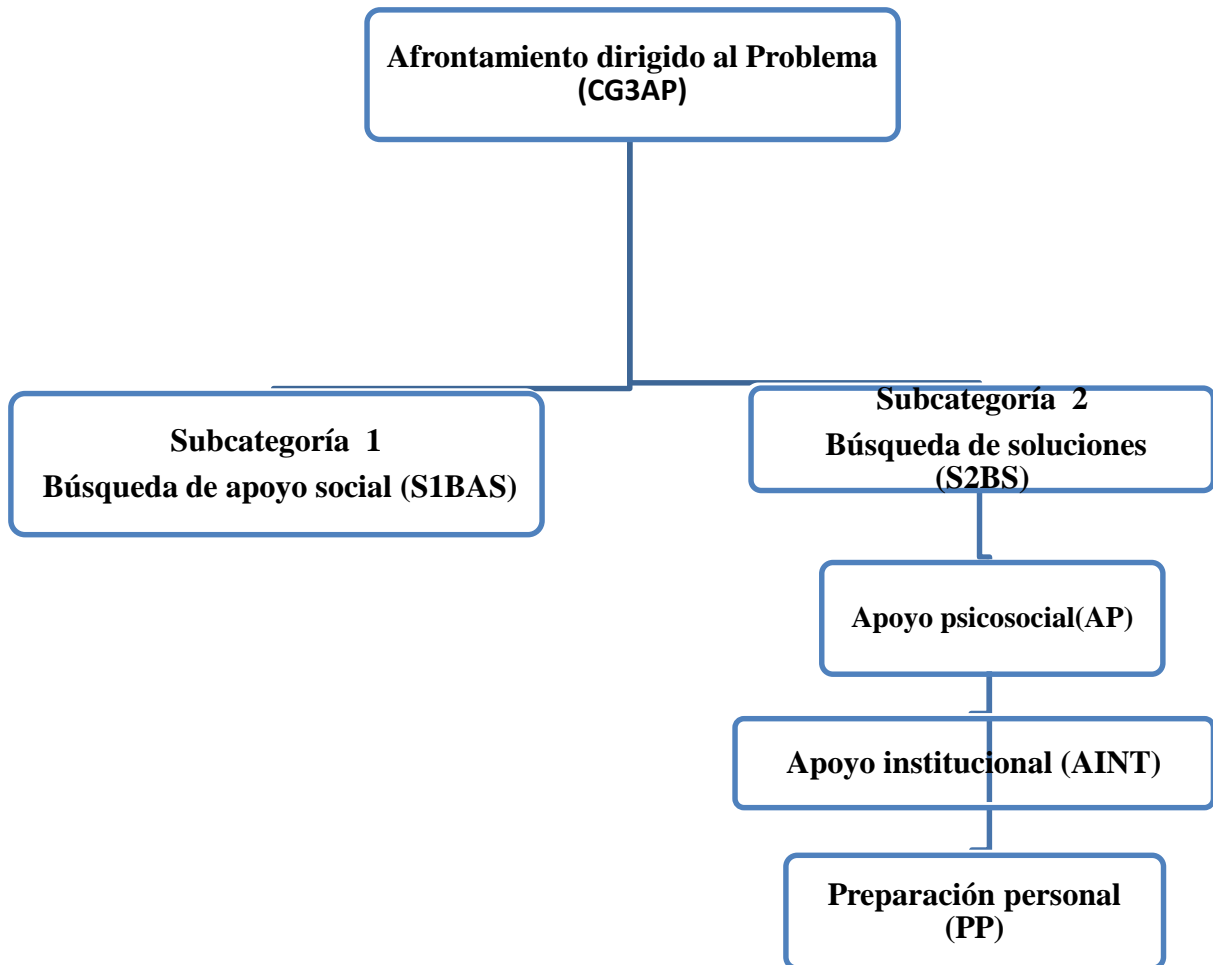
Además de enmendar errores del pasado que pueden causar malestar emocional, es necesario resaltar que la actitud que el individuo tiene en la etapa de prejubilación es de suma importancia para hacer frente a los cambios de vida que se avecinan en la etapa de la jubilación.

4.1.3 CATEGORÍA GENERAL III AFRONTAMIENTO DIRIGIDO AL PROBLEMA (CG3AP)

Es el encargado de controlar las situaciones problemáticas que se plantean a través de alguna acción de forma directa, solucionándolas mediante una toma de decisiones personales o una búsqueda de información que le brindará una mejor visión de la resolución de la situación. (López y Morales citado por Rojas, 2010).

Conceptos generados: Búsqueda de apoyo social, búsqueda de soluciones (apoyo psicosocial-dinámica interpersonal, apoyo institucional y preparación personal.)

Figura N°4 Afrontamiento dirigido al problema



Fuente: elaboración propia

A. Búsqueda de apoyo social (S1BAS)

El individuo ante el proceso de jubilación realiza la búsqueda de personas cercanas o significativas (parejas, familia, amigos, organizaciones, grupos, profesionales otros), para buscar apoyo instrumental, emocional, espiritual; con el objetivo de contar con ayuda ante

posibles eventualidades generadas por la prejubilación, pero sin hacerles responsables de los mismos.

El deseo de la búsqueda de personas significativas que sean medio de apoyo socio-afectivo y emocional se puede evidenciar en afirmaciones como “con mis papás, mis hijos y yerno siempre hablamos y hacemos planes en conjunto” (PM2, 183-184), además de que se hacen apreciaciones donde existe el deseo de continuar y reforzar los vínculos interpersonales y sociales ya existentes “tengo una amiga que a mí me encanta y ella es la que me ha inspirado montones, ella va a un lugar y ella me llama, vamos aquí y vamos allá es sumamente activa” (PM2, 200- 202), “me gusta a veces ir donde el compañero Pedro que es donde más me meto, ahí pasamos y pasa gente, y va quedándose y ya somos 2, 3, 4 personas y entonces ahí pasamos, ¡diay casi viejillos todos!” (PH3, 133-135), también se generan apreciaciones donde se muestra que existe la consciencia de que se deben realizar cambios en la dinámica social actual ante la prejubilación “voy a aprender a ver, aprender a salir, pero es muy difícil, pero tengo que aprender a salir y por qué lo ve difícil porque no soy mujer de calle” (PM4, 73-74), respecto del factor de apoyo social, se hace referencia a mostrar la necesidad de crear, reforzar y mantener las relaciones socio-afectivas como factor protector ante la jubilación, pudiendo ser percibido dicho apoyo como un medio hábil para facilitar el proceso de adaptación a dicha etapa.

B. Búsqueda de soluciones (S2BS)

El individuo ante el proceso de jubilación analiza las alternativas y evalúa la eficacia en situaciones desagradables generadas por el proceso de jubilación, del cual decide la que considere la mejor elección.

Las apreciaciones brindadas respecto de la forma en que las personas entrevistadas planean invertir su futuro tiempo libre cuando estén jubilados, van enfocadas a la mejoría de la dinámica familiar e interpersonal “también pueden disfrutarme más mis hijos, también porque ahora no cuentan conmigo, porque todo el tiempo la mamá trabajando, trabajando (PM1, 107-108), “mayor disposición de tiempo a mí para dedicármelo a mí y mi familia.” (M7, 97-98), “más bien a mi señora le guste que yo esté aquí, porque yo me encargo de hacer casi todo el oficio y eso lo hacía, digamos en fines de semana cuando estaba trabajando, y como ahora voy a estar aquí, ¡diay! pienso ayudarle más” (PH3, 106-108), denotando alta importancia el poder compartir tiempo de calidad y mayor cantidad con los miembros del núcleo primario de apoyo y con los pares.

Otro aspecto en el que se ha hecho alta importancia para realizar después de la jubilación, es el de llevar a cabo negocios o proyectos con la idea de alcanzar o mantener un nivel económico deseado, pero recalando se desea que el ritmo de trabajo no sea la misma demanda, lo que se evidencia en afirmaciones como “ponerme un negocio pequeño en la casa que está cerca de mi trabajo actual, un negocio pequeño que no me de muchas preocupaciones, mucho stress si me lo quiero poner y bueno esa una opción” (PM1, 42-44), “ya hemos solucionado un poco en parte eso, este con las mismas actividades que yo voy a

desempeñar, nos vamos ayudar un poquillo más con los gastos del hogar” (PH3, 110-112), “quisiera trabajar como agente de ventas de libros” (PM1, 45) y mantener el ritmo de funcionamiento “ocupar el tiempo de trabajo no con la misma intensidad verdad, pero yo si ahora trabajo 5 días a la semana, por lo menos trabajar 3, verdad, pero sí hay que estar ocupado en algo uno se aburre ya que uno ha estado haciendo toda la vida algo” (PM2, 211-214), al mostrar que se desea poder invertir el tiempo en actividades que generen pensamientos de utilidad, además que el no saber exactamente en qué se va a invertir el tiempo libre, es un factor que puede ser motivante a la toma de decisiones y a la búsqueda de soluciones.

B1. Apoyo psicosocial (AP)

El apoyo social se relaciona con los aspectos propios de la dinámica interpersonal con el sujeto cercano a jubilarse, que contribuyen al bienestar mediante el apoyo socioemocional.

La dinámica social y la experiencia que han tenido con personas que previamente se pensionaron, son de ayuda cuando se busca que los individuos en etapa de prejubilación logren adaptarse adecuadamente a la nueva etapa “unos compañeros me dicen: no seas tonto, es poco lo que te falta, mejor espérate y de ahí con esos consejos yo me sostuve y hasta el año próximo que primero Dios en Marzo me pensiono” (PH2, 119-121), “él me ha preparado con la experiencia que él tuvo me ha preparado a mí, para no sufrir lo que él sufrió” (PH3, 137-138).

En el análisis emerge representaciones donde se identifica la experiencia de otros compañeros y los espacios informativos brindados por la institución y cómo invertir el tiempo libre “a los compañeros le han dado las charlas, y uno conversa con ellos y analiza, ¡diay! que la decisión de pensionarse ya está tomada y que nada más esperar el momento” (PH2, 145-147). Se evidencia que la interacción con personas que se encuentran jubiladas permite a los individuos en etapa de prejubilación el poder elaborar percepciones sobre los cambios que se avecinan, siendo también un medio de preparación y fortalecimiento emocional.

B2. Apoyo institucional (APINT)

Es la percepción que poseen las personas cercanas al cese laboral respecto del apoyo institucional para la preparación ante la jubilación, se busca hacerles más conscientes de los tipos de ajustes que deben hacer ante su retiro.

Respecto del apoyo percibido que la institución ha brindado a las personas entrevistadas que están en la etapa de prejubilación, comentan que “nos llevaron a San José, la institución nos pagó para que estuviéramos en un taller para la jubilación” (PM3, 98-100), “la vez pasada nos llevaron a una charla ahí, de los posibles cambios que van a ver (PH2, 34-35), afirma que la institución les brinda asesoramiento en temas de cómo invertir el tiempo libre o de ideas para mantenerse ocupado “Sí, ahí nos hablaron de qué íbamos a hacer y nos hablaron de la posibilidad, ¿de qué vamos a hacer? si es que nos vamos a quedar con los brazos cruzados o si buscábamos alguna otra alternativa” (PM1, 163-165), “lo que más me gustó de ese taller es que ellos nos dicen: busquen una opción después de, eee, ojalá que cada uno de ustedes puedan tener una opción de tener algo, mmmm, un

negocio, mmm no un súper negocio, algo en que nosotros podamos estar ocupados” (PM3, 100-103).

Los espacios informativos y formativos sobre el tema de la jubilación y las alternativas después del retiro emergen en el análisis como un factor de apoyo esencial, convirtiéndose en un acompañamiento valorado positivamente y una herramienta de reflexión, percibida para adaptarse a la nueva etapa que se aproxima “ayudó mucho, mucho esa capacitación” (PM1, 167-168), la mencionada capacitación es percibida como un espacio para el establecimiento de futuras herramientas que se puedan implementar una vez jubilados.

B3. Preparación personal (PP)

Consiste en las decisiones tomadas por los individuos para invertir el tiempo libre, frente a la ausencia de una rutina laboral y sus responsabilidades asociadas, puede generar sentimientos de tristeza ante la inactividad o de gozo ante las posibilidades de ocio a las que no tenía acceso.

La preparación personal en la etapa de prejubilación parece ubicarse como un factor necesario para la adaptación ante los cambios, haciéndose presente en las siguientes frases fragmentadas: “si usted no se prepara mentalmente, usted no lo va a lograr” (PM2, 208). “yo pienso que es un proceso para el que yo me siento preparada, por es algo que quiero hacer, es algo que pienso que ya me toca hacerlo” (PM2, 184-186). El proceso de preparación personal también involucra el aspecto laboral y la preparación de todos los aspectos administrativos para que el retiro pueda ser efectivo son necesarios: “liberar mis

prestaciones porque no va ser que salga pensionada y en carreras porque no me alcanzaron las prestaciones para pagar las deudas y cuando llegue la pensión voy a tener que pagar” (PM5, 65-67).

El proceso de preparación ante la eventual disminución de la solvencia económica, se evidencia en “ya sé que voy a recibir menos, entonces yo tengo años de venirme preparando, pagando deudas, para que no me queden deudas” (PM1, 68-70), “aprovechar un poco en el salario que va mejorar hasta que me recalifiquen si deseaba haber estado calificada como profesional para haberme ido ya” (PM3, 6-8), “en lo monetario, eso es un ingreso más que va a llegar a favorecer, ayudarme para ¿qué te dijera? tal vez para ahorrarlos y que puedan, en un futuro, servirle a los güilas” (PM3, 84-86), esto muestra que existe la necesidad de llevar a cabo procesos de ajuste económico ante los futuros cambios.

Además, de los datos existen diferentes ideas con respecto a la forma en que planean invertir el capital que se les va a retribuir mediante la liquidación cuando se jubilen: “pienso que con la liquidación, yo voy, aaa, hacerme 3 cabinas en la propiedad que tengo, 3 cabinas bonitas” (PM3, 32-33), “bueno, por lo menos lo que yo pienso es invertirla mayor parte de la plata que a uno le dan” (M7,111-112), “voy a recibir... ¿cómo se llama? Si Dios quiere una, una ¿cómo se llama? una remuneración económica que eso, es lo que si tengo que pensar que voy hace con eso.” (PH3, 7-9), estas nociones muestran que existen personas que ya poseen una visualización de lo que quieren realizar con la liquidación que

les corresponde cuando se pensionen, este puede ser un factor importante que propicie la motivación y preparación ante la jubilación.

Mediante el análisis de la tercera categoría general de afrontamiento dirigido al problema, cabe destacar que, mayoritariamente, se denota que respecto de la preparación individual en la etapa de prejubilación en la que se encuentran, al realizar procesos de aceptación y resignación ante la jubilación, al dejar claro el deseo concreción de metas y deseos, además de connotarse un proceso de preparación emocional.

Dentro del contexto socio-afectivo que engloba el nivel familiar, las relaciones interpersonales y otros espacios sociales, se destaca la familia como prioridad, al manifestarse el anhelo de pasar más tiempo con el núcleo primario de apoyo y otros miembros significativos emocionalmente.

También se evidencian los vínculos afectivos con los pares, dicha dinámica social permite a los individuos relacionarse con otras personas que ya se encuentran jubiladas, así se puede ver la misma experiencia desde la perspectiva de los otros; este puede ser un medio preparatorio al tener acceso a diversas interpretaciones; además de que los vínculos socio afectivos con los pares se refuerzan y generan acercamiento emocional y de vinculación, medios que junto al apoyo institucional y la participación en la dinámica social, son factores de protección que puede brindarle a los individuos medios y habilidades de afrontamiento emocional ante la jubilación.

La preocupación por el estado de salud actual y el miedo a su deterioro son también medios de preparación individual, destacado en la información donde se evidencia el deseo de aprender de las experiencias pasadas propias y de seres significativos como medio de prevención, al existir el deseo de mejorar conductas y estados que pueden generar deterioro de la salud.

La búsqueda de soluciones y alternativas que permitan mantener la solvencia económica de su hogar es parte del proceso de preparación, en la información obtenida cabe destacar que existen diversas ideas de planes y proyectos como medio de subsistencia económica en los que desean invertir su liquidación van desde proyectos gastronómicos, alquileres, ventas, servicios profesionales y docencia, vistos como medios que pueden generar ingresos económicos adicionales. Los medios de preparación mencionados van dirigidos a la conducta, busca que las personas prontas a retirarse decidan e implementen acciones para que la etapa de la jubilación sea vivida de la forma más estable posible, donde se propicie la creación de conductas que fomenten el mantenimiento de la salud y el bienestar de los individuos.

Los hallazgos del objeto de estudio, donde se encuentran las categorías, sub categorías y los conceptos que emergieron dentro del análisis, se presenta a continuación:

Categoría general 1 prejubilación

Subcategoría 1, experiencia de la prejubilación

Significado de experiencia

Valencias

- Valencia positiva
- Valencia negativa
- Ambivalencia

Subcategoría 2, expectativas de la prejubilación

Cambios esperados

Tipos de expectativas

- Negocio propio
- Vida en familia
- Ocio
- Proyectos comunales
- Reubicación habitacional

Categoría general 2 afrontamiento dirigido a las emociones

Subcategoría 1 Evitación

Subcategoría 2 Revaluación positiva

Categoría General 3 Afrontamiento Dirigido Al Problema

Subcategoría 1 Búsqueda De Apoyo

Subcategoría 2 Búsqueda De Soluciones

- Apoyo Psicosocial
- Apoyo Institucional
- Preparación personal

FiguraN°5Categorías Generales y Subcategorías

1.1 ANÁLISIS ENTRE LAS CATEGORÍAS GENERALES Y SUBCATEGORÍAS

Al analizar las tres categorías generales que fueron objeto de estudio (prejubilación, afrontamiento dirigido a la emoción y dirigido hacia el problema) se puede resaltar que la etapa de la jubilación es vista como algo inevitable que causa sensaciones tanto de placer como de desagrado, respuestas emocionales y conductuales o ambas, ya sean positivas o negativas, que interactúan en la dinámica de los individuos que se encuentran en la etapa de prejubilación.

Forteza (1990) propone que los adultos a lo largo de su vida experimentan diversos procesos de adaptación, los cuales intervienen de manera multifactorial y donde tanto factores individuales, interpersonales, sociales y ambientales se relacionan y modifican entre sí, al dar forma a la realidad de cada individuo pronto a jubilarse, que depende de otras circunstancias, pueden gestar herramientas y oportunidades que propicien la adaptación a la etapa del retiro laboral, lo que puede permitir un mejor proceso de desenvolvimiento.

El significado individual que se le dé a la experiencia de jubilación está determinado por procesos cognitivos e interpretativos desarrollados en el transcurso de su vida, los cuales dieron forma a las expectativas del proceso de jubilación, al generar ideales e ilusiones que permiten, durante la prejubilación, la preparación para el retiro. Las expectativas relacionadas con las posibles situaciones que vivirán luego de su retiro, se ven

influenciadas por las relaciones interpersonales y la experiencia que se posea al acercarse a la jubilación, que se relacionan y modifican constantemente de forma directa entre sí.

Este constante proceso de cambio y modificación de las expectativas que surgen desde la experiencia propia y la ajena, permite reconocer la necesidad de buscar los medios para controlar y regular los pensamientos que puedan generar respuestas emocionales y conductuales negativas. Por ejemplo, en los relatos de las personas entrevistadas, se evidencian pensamientos de inutilidad e incertidumbre ligados a la propia salud, recuerdos de situaciones del pasado no resueltas o ser conscientes de que necesitan mejorar aspectos negativos actuales. La actitud que el individuo posea hacia la jubilación juega un papel importante en la vivencia de la misma, puesto que puede generar percepciones positivas o negativas con respecto del propio retiro y producir consecuencias emocionales que propicien la adaptación o no a la dinámica social e interpersonal una vez jubilados.

La información también muestra que la jubilación es un proceso de vida inevitable, que demanda tomar decisiones y acciones para adaptarse a la vivencia de la nueva etapa. Donde la resignación y aceptación ante la llegada de la nueva etapa es importante, porque permite desarrollar y mantener un estado de salud mental y de bienestar integral, ya que hace mención a lo propuesto por Cruz (2011), el trabajo puede jugar un papel de valía y de confianza en las propias capacidades, que según los tipos de experiencias y expectativas que las personas en etapa de prejubilación posean con respecto del retiro laboral, parecen interferir de forma directa con los procesos emocionales y de comportamiento de los

individuos cuando están retirados; lo cual parece ser también la situación de los participantes.

Hace énfasis en los procesos de afrontamiento utilizados para hacer frente a la jubilación por los participantes, se debe empezar por describir lo que es, donde Rojas (2016) indica que el afrontamiento es un proceso que busca manejar las situaciones de estrés o catalogadas como amenazantes que enfrenta el individuo, con el objetivo de que logre tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que considera que va más allá de sus capacidades. Por lo que la manera en la que los individuos afronten sus emociones durante la jubilación está determinada por los procesos de valoración que se le dé a la etapa y de las reevaluaciones que se realicen previa y posteriormente al cese de la etapa laboral.

Entre la información brindada por las personas en etapa de prejubilación y sus diversas valoraciones, se puede resaltar que las respuestas emocionales de ansiedad, miedo y angustia que se registran en los relatos pueden llevar a la realización de conductas de evitación y procrastinación, ya que los procesos cognitivos racionales o irracionales vinculados a esta etapa generarán respuestas emocionales y conductuales que interfieren de forma directa en cada individuo.

Las apreciaciones de la valoración que se hace de la jubilación, se presentan de forma positiva y negativa en la vida de las personas prontas al retiro laboral, ya que como

teoriza Forteza, las personas que se encuentran activas y que no ven como prioridad el retiro laboral, pueden estar influenciadas por la experiencia individual y la vivencia de los otros con respecto del proceso anterior a su retiro y parecen sobreponerse al afrontamiento del problema, vistas en los contextos sociales e interpersonales, por lo que se debe dejar de lado las imágenes de vivencia y prestigio laboral, para buscar la satisfacción personal y social. (1990, p. 101-102), lo que se presenta también en la población entrevistada, ya que comentan que existe un proceso de preparación en el nivel personal para el mismo.

Se evidencia también la necesidad de búsqueda de los medios cognitivos para erradicar pensamientos negativos que puedan generar respuestas emocionales y conductuales desagradables o desadaptadas, causantes de gran parte del malestar en los individuos en proceso de jubilación. Lo cual interfiere en la manera en que se afrontan las futuras circunstancias de cambio, debido a que existen pensamientos de miedo ante el deterioro de la salud, a no poder hacerse cargo de sí mismos, e ideas de inutilidad o minusvalía; por lo que es necesario recalcar la importancia que posee el pensamiento racional para la reevaluación positiva en la toma de decisiones; las que preferiblemente deben darse desde la razón, para propiciar el desarrollo de habilidades de afrontamiento y regulación emocional que permitan un accionar conductual más adaptativo ante los inevitables cambios que vendrán después de la jubilación.

La información teórica resalta la importancia que posee que las personas cercanas al cese laboral elaboren planes y proyectos para invertir el tiempo libre, además de concretar metas personales. Coincide con lo expuesto por Lazarus (2000), realmente es necesario que las personas retiradas estén involucradas en actividades donde asuman y afronten los cambios de las acciones cotidianas, donde se permita la toma de decisiones y acciones que propicien la concreción de metas y deseos, esto contribuye así a un estado de bienestar general y de salud integral durante la etapa de la jubilación.

Respecto de las habilidades de afrontamiento dirigidos a la emoción, cabe destacar que un aspecto que se resaltó como prioritario en las valencias es el deseo de mejorar los vínculos afectivos y emocionales con las personas significativas en el nivel familiar e interpersonal, que permite ver la jubilación como un espacio que pueda generar otros espacios medios para compartir más activamente en el cuidado y bienestar de personas que son consideradas vulnerables, dándole prioridad a la familia, y muestra el deseo de pasar más tiempo con ellos y otras personas cercanas que son importantes para el individuo.

Ese medio de afrontamiento emocional se da porque existe la necesidad de que la persona cercana a la jubilación vea oportunidades de apoyo social y afectivo en familiares, amigos o la comunidad, para así lograr afrontar los cambios y dificultades (Blasco et al 2015), por lo que es fundamental tener presente que al llegar el cese de las funciones laborales, el apoyo social es necesario como factor protector ante la jubilación, ya que la

dinámica interpersonal desempeña un papel importante en la preparación para la etapa de la jubilación, lo que permite a los individuos compartir y aprender de la vivencia de otras personas que actualmente se encuentran retiradas, lo cual, junto al apoyo institucional y el protagonismo activo en la dinámica social, conforman factores de protección emocional ante el retiro, labor que propician las herramientas de afrontamiento emocional ante ese cambio venidero.

Se debe recalcar que el afrontamiento que se dirige a las emociones se suele presentar en esfuerzos de auto regulación para modificar el malestar y manejar los estados emocionales que surgen por un evento estresante, a lo cual Di-Colloredo et al (2007) enfatiza que los individuos pueden conseguir evitar el malestar al negar la situación estresante, reevaluar el suceso como tal y rescatando los aspectos positivos que propicien el crecimiento personal a partir del cambio de vida y la conclusión de la etapa laboral. Se debe resaltar también lo propuesto teóricamente por Blasco et al (2015), que recalca la importancia de modificar los procesos cognitivos para lograr afrontar el ámbito afectivo, mediante la reevaluación, para así buscar modificar la forma de interpretar y vivir la situación, busca darle un significado diferente a los cambios venideros desde su propio análisis y vivencia.

Con respecto del afrontamiento que se direcciona al problema, cabe mencionar que éste se da con más frecuentemente en aquellas situaciones donde los sujetos se perciben a sí mismos como susceptibles o amenazados por el cambio. Ya que según lo propuesto por

Blasco et al (2015), este tipo de afrontamiento tiene posibilidades más amplias de tener éxito que el afrontamiento dirigido a la emoción, porque al cambiar o modificar el problema, suele existir también un proceso de cambio en el nivel interior, por lo que trabajar la redefinición del problema, puede ser de ayuda para lograr enfrentar y adaptarse a la nueva etapa.

A partir de esto, el individuo genera estrategias para redefinir el problema y de allí encontrarle solución, y en la mayoría problemas en el nivel económico, el proceso de buscar medios de ingreso para subsistir, suele llevar a la necesidad de generar mecanismos con posibles alternativas y soluciones que permitan mantener la solvencia económica de su hogar y lidiar con los gastos familiares implicados, ya que se vincula también con la calidad de vida que se puede tener desde la individualidad y con la que pueden garantizarles a sus seres queridos. Es importante resaltar que en los datos emergió el deseo de concretar planes y proyectos que quieren realizar cuando posean el capital de la liquidación, para generar entradas económicas adicionales que les permitan mantener las relaciones sociales e interpersonales, al mostrar que los procesos de planificación en lo futuro se vinculan con los ideales que se posee dentro de las expectativas durante la prejubilación.

El deseo de saber invertir el tiempo libre se muestra como una prioridad en la toma de decisiones en personas en la etapa de la prejubilación, ya que coincide con lo propuesto por Porres (2012, p. 31)“... la búsqueda de soluciones son todas aquellas acciones que se

orientan a buscar posibles alternativas de solución ante algo que parece necesitar ser resuelto.”, en la jubilación, mayoritariamente se refleja en el deseo de realizar actividades de ocio que le permitan adquirir mayores experiencias, cumplir con deseos y metas personales, que son parte del bagaje de idealizaciones que se posee y que están relacionadas con la administración del tiempo libre durante la jubilación.

Los pasatiempos y medios de desarrollo personal que posee cada individuo propician y mantiene la salud mental. Los pensamientos de utilidad y valía pueden presentarse como expectativa y valencia, influye en el deseo de mantenerse activos, ya sea mediante las ventas, los alquileres, las asesorías, la docencia u otros medios, porque mantener la mente activa parece ser importante para tener un estilo de vida percibido como funcional, útil y de valía. Estos factores propician el aumento de la percepción que posee el individuo, ligada a su propia estabilidad y tranquilidad en su etapa de jubilación, e interfiere con sus habilidades de afrontamiento tanto dirigido a la emoción como al problema.

Son muchos los factores que interfieren en la etapa de prejubilación y que deben ser abordados de forma adecuada mediante la educación antes del proceso, para que las personas en esta etapa logren, mediante el asesoramiento y acompañamiento, las habilidades emocionales y conductuales que permitan la adecuada vivencia del proceso de retiro laboral. Hace referencia a lo propuesto teóricamente por Blasco et al (2015), es necesario que los lugares de trabajo posean programas referidos a diferentes estrategias de

afrontamiento para los colaboradores en la etapa de prejubilación, así como capacitar a las personas prontas a jubilarse en medios de invertir el tiempo, cumplimientos de metas y objetivos, entre otros. Esto con la finalidad de que logren obtener resultados favorables a la hora de su retiro, ya que, al estar previamente familiarizado con la situación, podrá contar con las herramientas en el nivel psicológico y emocional para hacerle frente a la jubilación.

Tal y como se puede observar en la figura 6 de las categorías generales de estudio, se puede denotar que de los datos que emergieron la mayor agrupación se localiza en la categoría general 1, que estudia la expectativa y la experiencia desde la prejubilación. La experiencia propia a la cercanía del cese laboral o de otras personas que ya se encuentran retiradas ha permitido desarrollar conceptos y significados de valencia relacionados con los cambios de vida que se aproximan, al mostrar aspectos emocionales que son parte del proceso de experiencia, y se marca por encima de la categoría de afrontamiento dirigido a las emociones. Las valencias positivas son las que predominan por ser factores que desde la experiencia pueden gestar procesos de adaptación, resignación, reevaluación y toma de decisiones que permitan la vivencia de una etapa de jubilación que sea agradable y de bienestar. A continuación, se resumen en la figura 6.

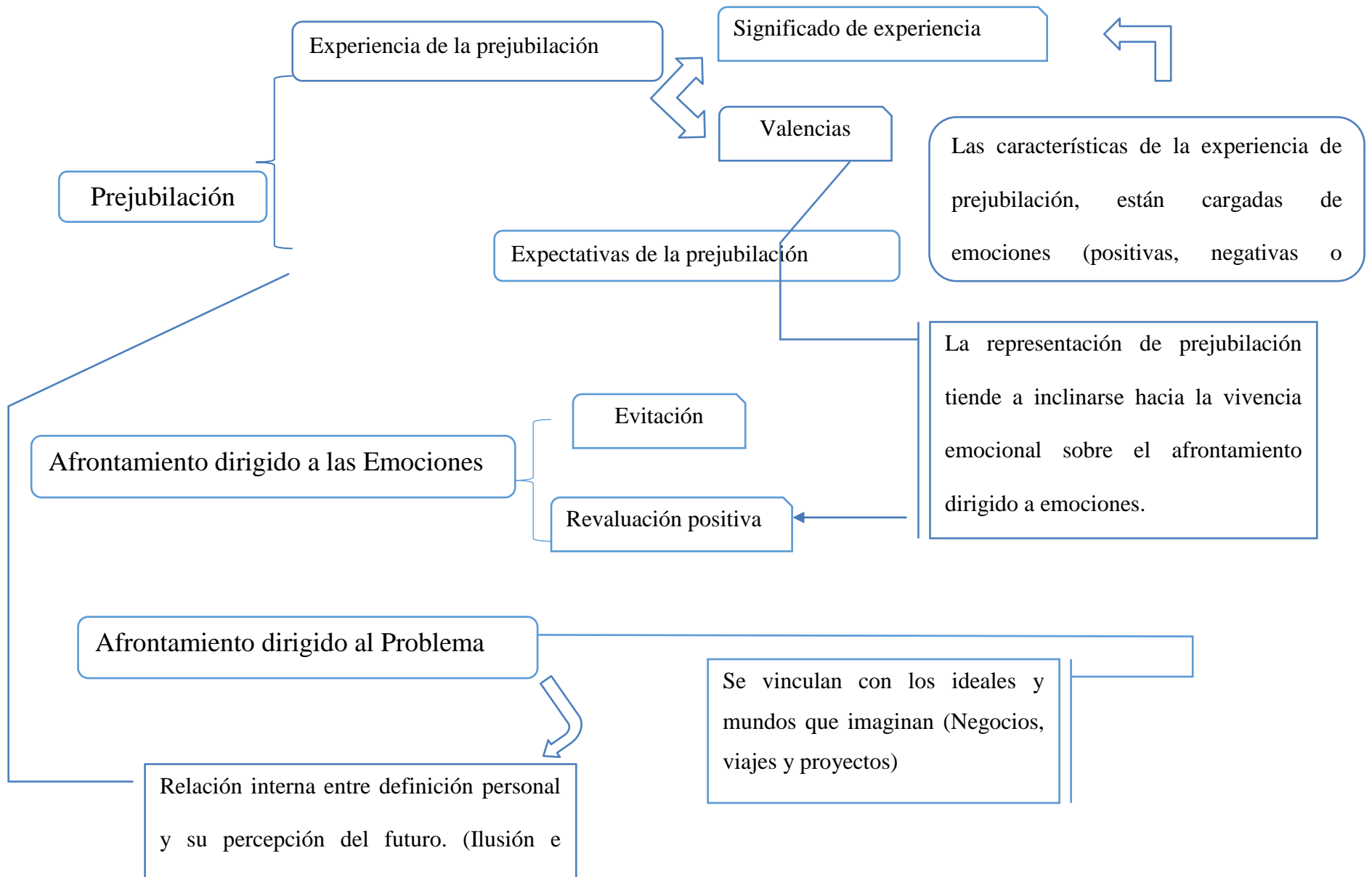


Figura N° 6, Relación entre Categorías Generales y Subcategorías

Los datos que surgieron del análisis realizado de la sub categoría de la expectativa en la prejubilación y sus conceptos, muestran que puede existir una vinculación con los planes, metas y deseos que los individuos poseen para hacer frente al proceso, que fueron connotados también en la sub categoría de afrontamiento dirigido al problema; así se muestra que existen procesos de preparación ante el inminente cese laboral, que involucran las relaciones afectivas e interpersonales, el ocio y la concreción de proyectos personales y de subsistencia económica, además de otros aspectos relacionados con su futuro.

Respecto de la teoría de la jubilación que mejor se logra adaptar al proceso realizado, se rescata la “*Teoría de la Crisis*” propuesta por Sirlin (2007), ya que en dicha teoría, el autor destaca los efectos negativos que posee la jubilación, dándole importancia al trabajo como un factor de integración social que refuerza los sentimientos de integridad personal, además de ser la principal fuente de ingreso económico. Al analizar los resultados obtenidos se puede ver que la salud mental durante la jubilación se ve modificada por el acceso al tiempo libre, las dinámicas y apoyo social, la propia percepción de la salud y la regulación emocional.

**CAPITULO V: CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES**

5.1 CONCLUSIONES

A continuación, se presentan las conclusiones por objetivo, a las cuales se llegó con la realización del presente trabajo de investigación:

Objetivo específico 1

- Identificar las experiencias de prejubilación en un grupo de personas, próximas a su retiro labora de una institución pública.

A través de un análisis de contenido se logró abordar la dimensión de la prejubilación, que es una categoría conformada por dos grandes sub categorías de experiencia y expectativas en la prejubilación, donde surgieron los conceptos de significado de la experiencia y de valencias positivas, negativas y ambivalencias a través de la experiencia de la prejubilación, y los conceptos de cambios esperados, además de los tipos de expectativas, tanto a nivel de negocio propio, vida en familia, ocio, proyecto comunales y reubicación habitacional a nivel de expectativas respecto a la prejubilación.

Se encontró que lo propuesto por Sirlin (2007) teóricamente es congruente con la experiencia de los individuos participantes que se encuentran en la etapa de prejubilación, la cual se ve mediada por diversos factores que interfieren e interactúan en el nivel personal, social e interpersonal, mediante la información que ellos reciben de personas que ya se encuentran retiradas, lo que permite crear escenarios mentales que propicien que los individuos logren prepararse para hacerle frente a los cambios que se van a presentar posterior al retiro laboral.

Entre los datos obtenidos se denota que los factores de crisis relacionados a esta etapa están ligados a la falta de preparación, resistencia al cambio, miedo a lo desconocido y a la incertidumbre de no saber cómo actuar o cómo vivir sin estar inmerso en un ambiente laboral que por mucho tiempo fue parte de su cotidianidad, además de que las características de la experiencia de la prejubilación están cargadas de emociones positivas, negativas y ambivalentes.

Objetivo específico 2

- Describir las principales estrategias de afrontamiento presentes en un grupo de personas, en preparación para su jubilación de una institución pública.

Mediante el análisis de contenido se logró abordar la dimensión de las estrategias de afrontamiento, tanto aquellas dirigidas a las emociones, como las que se enfocan en el problema. Las cuales, como describe Rojas (2016), el afrontamiento es necesario para poder hacer frente a las situaciones valoradas como estresantes o amenazantes, además de interferir de forma directa con la manera en que los individuos hacen frente a dichas situaciones. En el afrontamiento dirigido hacia las emociones, surgieron las categorías de evitación y de reevaluación positiva, y en el dirigido al problema surgieron la sub categoría de búsqueda de apoyo social y la sub categoría de búsqueda de soluciones, emergieron los conceptos de apoyo psicosocial, apoyo institucional y la preparación personal.

Objetivo específico 3

- Categorizar las estrategias vinculadas a la experiencia de jubilación de un grupo de personas próximas a su retiro laboral con el afrontamiento centrado en las emociones y en el problema.

Con respecto de las estrategias centradas a la emoción, se concluye que existe en esta categoría una relación con los conceptos de valencia que emergieron en la categoría de prejubilación, tanto en el nivel positivo, negativo y ambivalente, al tender a inclinarse hacia lo propuesto por Oblitas (2006) respecto del afrontamiento dirigido a las emociones, ya que los participantes mostraron procesos de expectativa en lo futuro respecto del retiro, se encuentran en constante cambio y autocontrol por la experiencia cercana a la jubilación, además de estar en procesos de reevaluación positiva, las cuales permiten la preparación ante la nueva etapa.

Entre los datos obtenidos, cabe resaltar que es muy probable que existan pensamientos de inutilidad, fracaso, incertidumbre y otros, que pueden generar en los sujetos respuestas emocionales negativas como el miedo, la angustia y la vergüenza, además de respuestas conductuales que no necesariamente son las mejores, por lo que se concluye que existe la necesidad de preparar en el nivel de pensamiento a las personas que están en proceso de prejubilación, ya que así se puede propiciar mejores respuestas emocionales y conductuales ante la jubilación.

Esto hace referencia a las habilidades de afrontamiento dirigido al problema, existe una relación interna entre la definición personal y su percepción del futuro que interfiere

con el accionar que presentan a la hora de prepararse para la jubilación. Ya que como refiere Oblitas (2006), la confrontación, la búsqueda de apoyo social y de soluciones, pueden permitir circunstancias de bienestar para sí mismos y para sus seres queridos, al propiciar una mejor calidad de vida, enfocada al cumplimiento de metas y objetivos, lo que puede contribuir a la ejecución de conductas resolutivas y de adaptación al retiro.

Objetivo general:

Analizar las estrategias de afrontamiento percibidas ante la preparación de la jubilación, en un grupo de personas, próximas a su retiro laboral de una institución pública.

Se llegó al cumplimiento del objetivo general de la investigación, ya que mediante un proceso de análisis de contenidos que fue minucioso, se logró mostrar las características propias de las categorías de prejubilación y las estrategias de afrontamiento enfocadas a la emoción y al problema, brindando los datos analizados para elaborar la investigación.

5.2 RECOMENDACIONES

Con base en los aspectos que han sido objeto de estudio y las conclusiones obtenidas en el análisis de las variables y categorías, se realizan las siguientes recomendaciones:

- Realizar investigaciones y estudios correlacionales que vinculen las variables de expectativa y estrategia de afrontamiento dirigidas al problema.

- Promover investigaciones de tipo participativo para lograr evaluar la efectividad de planes psicoeducativos en población que se encuentra próxima a la jubilación.
- Trabajar la promoción de la salud en poblaciones de adultos próximos a jubilarse, donde se abarque el proceso de envejecimiento, posibilidades de desarrollo en el ciclo vital, erradicación de mitos y otros.
- Crear medios de aproximación emocional, ya que la mejora de la convivencia familiar, el disfrute de las relaciones interpersonales y la participación activa en la dinámica social, son medios que permiten el surgimiento durante el retiro.
- Trabajar la promoción de la salud física y psicológica después de la jubilación, ya que es posible que exista malestar vinculado al deterioro de la salud en general.
- Incentivar el propio desarrollo en los individuos que están próximos al retiro de sus quehaceres laborales, ya que dicho proceso de crecimiento puede estar ligado al manejo de la experiencia emocional, su funcionamiento cognitivo y la dinámica social e interpersonal en la que los individuos se encuentran inmersos.
- Trabajar mediante medios preparatorios la adaptación al proceso de envejecer, al fomentar medios de promoción y desarrollo de la salud integral, de apoyo social en el nivel familiar, comunidad y sociedad en general, para desarrollar una nueva imagen de lo que significa el envejecimiento relacionado con el retiro laboral.
- Educar en solución de problemas, estilos de vida saludable, autoestima y otros factores psicológicos que son necesarios en los individuos que se encuentran en la etapa de prejubilación.

CAPÍTULO VI: BIBLIOGRAFÍA

- Campos González, B., & Escobar Fuentes, D. (2014). *Jubilación/retiro laboral: un estudio exploratorio*.
- Cruz Meléndez, R. (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Revista Electrónica" Actualidades Investigativas en Educación"*, 11(1).
- de Ullibarri Galparsoro, L., & Pita Fernández, S. (1999). Medidas de concordancia: el índice de Kappa. *Cad Aten Primaria*, 6, 169-71.
- Di-Collaredo, C., Aparicio Cruz, D. P., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2).
- Díaz, D. (2014). *El Proceso de Preparación para la Jubilación en el Instituto Mixto de Ayuda Social*. (Tesis para optar grado de Licenciatura). ULICORI, Universidad libre de Costa Rica.
- Echeverri, R. (2017). *Relaciones entre la satisfacción en el retiro y las estrategias de afrontamiento al estrés en el proceso de jubilación*. Universidad de Antioquia, Colombia.
- Gaviria, A. M., Vinaccia, S., Riveros, M. F., & Quiceno, J. M. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud, afrontamiento del estrés y emociones negativas en pacientes con cáncer en tratamiento quimioterapéutico. *Psicología desde el Caribe*, (20), 50-75.

- Guevara Solórzano, A., & Leal Machado, A. N. (2015). *Estrategias de afrontamiento utilizadas en la jubilación por los miembros de la Policía Nacional, del Departamento de Risaralda del año 2013*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill. *Education*.
- Hernández, G. (2009). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de relaciones laborales*, 27(2), 63-81.
- Insua Sar, I. (2015). *Preparación para la jubilación: Un reto de futuro*.
- Mayordomo Rodríguez, T., Sales Galán, A., Satorres Pons, E., & Blasco Igual, C. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología (Internet)*, 8(3), 26-32.
- Meléndez, R. C. (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad/Work retirement and adjustment to retirement of men and women in the middle-aged. *Actualidades Investigativas en Educación*, 11(1).
- Molina, J. (2015). *Conductas de afrontamiento ante la soledad en adultos mayores institucionalizados y en situación de abandono*. (Doctoral dissertation, Tesis pregrado). Universidad Rafael Landívar. La antigua Guatemala. Guatemala).
- Ramírez, A. (2016). *Características de los Estilos de afrontamiento de cinco parejas frente a la discapacidad visual de sus hijos o hijas producto de la retinosis pigmentaria en el cantón de Esparza en el año 2016*. (Tesis para optar grado de Licenciatura). Universidad Hispanoamericana, Costa Rica.

- Sirlin, C. (2007). La jubilación como situación de cambio: La preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. *Comentarios de seguridad social*, 16, 45-73.
- Mayan, M. (2001). Una introducción a los métodos cualitativos: módulo de entrenamiento para estudiantes y profesionales. *Alberta: International Institute for Qualitative Methodology*, 34.
- Loria, D. (2015). *Aspectos psicológicos que caracterizan la autorrealización de la persona adulto mayor en el lapso de 10 años posterior a la jubilación*. (Tesis para optar por el grado de licenciatura) Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
- Porres, R. (2012). Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del colegio Loyola ante el divorcio de sus padres. *Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Porres-Regina.pdf>*.
- Valverde, C. V., López, M. C., & Ring, J. M. (2000). Estrategias de afrontamiento.
- Zambrano Barquin, M. J., & Harb, J. C. (2014). *La jubilación voluntaria de los servidores públicos y la vulneración de los derechos de las personas adultas mayores*. (Bachelor's thesis).

CAPITULO VII: ANEXOS

Anexo1
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA DE COSTA RICA

Sección de Psicología

Tels (502) 2256-8197 (506) 2211-3000 E-mail: info@uh.ac.cr

**CONSENTIMIENTO INFORMADO
(Para ser participante de una investigación)**

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SOBRE LA PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN EN EL PERSONAL DE UNA INSTITUCION PÚBLICA DE LA PROVINCIA DE PUNTARENAS.

Sustentante: Ariana Carballo Ugalde Ced: 603390607

A. ¿QUÉ BUSCA EL ESTUDIO?

El estudio se realiza por parte de la estudiante de Psicología Ariana Carballo Ugalde, de la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, como requisito de graduación para alcanzar el título de Licenciatura en Psicología, mediante la realización del estudio cualitativo-descriptivo: "Estrategias de afrontamiento sobre la preparación para la jubilación en el personal de una institución pública de la provincia de Puntarenas".

B. ¿EN QUÉ CONSISTE SU PARTICIPACIÓN?

Su participación consiste en responder de manera escrita un cuestionario para determinar, las estrategias de afrontamiento percibidas frente a la preparación de la jubilación, en un grupo de personas próximas a su retiro laboral. Se utilizan una entrevista semi-estructurada que se grabará en audio.

La realización de la entrevista es individual, sus respuestas se registran de manera confidencial y luego se transcriben para su análisis en una base de datos. No se le solicita ningún otro dato personal más que una ficha general de identificación, la información recolectada se maneja con confidencialidad y responde únicamente a fines académicos. Su nombre nunca será divulgado en los resultados.

C. RIESGOS:

La participación en este estudio, no tiene un ningún riesgo para su integridad física, psicológica o condiciones laborales. Puede experimentar una sensación de incomodidad al responder las preguntas o al saber que la información será leída por la sustentante, por lo que se recuerda que es libre de retirar su participación en cualquier momento.

D. BENEFICIOS:

No existe un beneficio directo para la persona que participa o su institución. Sin embargo, estará colaborando con un estudio que permita comprender los procesos de jubilación y la forma en que las diferentes personas perciben esta etapa, es un aporte para la Psicología a lo largo de la vida, al aportar conocimientos para su desarrollo y beneficiar a otras personas o estudiantes con su participación.

E. DUDAS Y ACLARACIONES

Para participar en este estudio usted debe contar con un espacio para aclarar dudas, la sustentante Ariana Carballo Ugalde, debe contestar de forma satisfactoria sus preguntas. Puede localizarla si necesitara mayor información al teléfono 83021925 de lunes a viernes

de 4:00 p.m. a 7:00 p.m. Puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana con el tutor supervisor del estudio ME.d Wendy Aguilar-Freyan al 22226012 los viernes a la 11:00 a.m. para conocer sobre sus derechos como participante.

F.PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Formar parte de este estudio es un acto voluntario, puede retirarse en cuanto así lo desee sin ningún problema. La información de su participación es confidencial los resultados pueden divulgarse en la presentación de la tesis, un artículo o aparecer en una publicación, pero siempre de forma anónima. No perderá ningún derecho legal por firmar este consentimiento. Se le va a entregar una copia de este consentimiento firmada como respaldo.

CONSENTIMIENTO

He leído, todo el consentimiento antes de firmarlo. Pude hacer las preguntas y consultas que tenía, y fueron contestadas. Me queda claro que mi participación es voluntaria, confidencial y puedo retirarme cuando quiera, respetando mi derecho a seguir o no. Por lo tanto, estoy de acuerdo en participar en este estudio.

_____	_____	_____
Nombre completo	Cédula	Firma
_____	_____	_____
Nombre Investigador	Cédula	Firma
_____	_____	_____
Nombre Testigo	Cédula	Firma

	Fecha	

Anexo 2

Tabla N.2 Matriz de Categorización

Categorías	Sub-categorías	Preguntas asociadas
1. La prejubilación se caracteriza por fantasías anticipatorias que el trabajador construye sobre cómo será su vida de jubilado mientras todavía se encuentra activo. (Atchley 1975 citado por Insua, 2015 p6).	<ul style="list-style-type: none"> Expectativa del proceso de jubilación, son los pensamientos que el individuo tiene y creen que puedan pasar a lo largo del proceso, pueden no ser efectivos. 	<ol style="list-style-type: none"> ¿Cuánto tiempo falta para que pueda pensionarse? ¿qué significa para usted jubilarse? ¿Qué hace dentro de la institución? ¿qué es lo que más va a extrañar de su trabajo? ¿Qué se imagina haciendo una vez que deje de trabajar para la institución? ¿Es común que hable sobre su jubilación o evita pensar en el tema?
2. El afrontamiento dirigido a las emociones, tienen como función la regulación emocional que incluye los esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante. En términos generales, estos	<ul style="list-style-type: none"> Evitación, es cuando las persona evaden, o no le toman importancia a un problema o situación amenazante, postergando las decisiones o acciones de las que deben responsabilizarse. La reevaluación positiva consiste en el uso de estrategias del dominio, 	<ol style="list-style-type: none"> ¿Considera usted que está listo para su jubilación o se niega a aceptar que va a suceder? En algún momento, ¿ha buscado información sobre los cambios y alternativas que tendrá cuando se jubile? ¿Cómo se siente cuando habla de su

objetivos se pueden conseguir evitando la situación estresante, reevaluando cognitivamente el suceso perturbador o atendiendo selectivamente a aspectos positivos de uno mismo o del entorno (Lazarus y Folkman 1986, citado Di-Collredo et al., 2007, p 133).

en las que los individuos se enfocan en el crecimiento personal, dándole un significado positivo a su situación, contribuyendo a la disminución de la percepción de estrés y el malestar.

jubilación?, ¿qué hace para manejar esas emociones?

3. El afrontamiento dirigido al problema es el encargado de controlar las situaciones problemáticas que se plantean a través de alguna acción de forma directa, solucionándolas mediante una toma de decisiones personales o una búsqueda de información que le brindara una mejor visión de la resolución de la situación. (López y Morales 2009 citado por Rojas, 2010).

- Búsqueda de apoyo social, son las estrategias utilizadas por las personas cuando están atravesando una situación que no pueden resolver, sienten la necesidad de buscar compañía o recurren a familiares, amigos o personas de su confianza para encontrar apoyo y consejos
- Búsqueda de soluciones, son la habilidades o alternativas que tienen las personas para poder resolver o solucionar una situación amenazante.

8. Podría comentarme, ¿cuáles son los aprendizajes o beneficios que traerá la jubilación a su vida personal?

9. ¿Cuáles son los problemas y cambios que tendrá en su vida personal y familiar cuando se jubile?, ¿cómo se está preparando para afrontarlos?

10. ¿Podría contarme si ha buscado apoyo en amigos o familiares para enfrentar la futura jubilación?

Anexo 3

Trascripción de sujeto 1

Fecha:

Hora inicial:

Hora final:

Ficha de Información

Nombre completo: _____

Fecha de Nacimiento: _____ Edad: _____

Estado Civil: _____ Escolaridad: _____

Ocupación: _____ Residencia _____

Número de hijos: _____

1. ¿Cuánto tiempo falta para que pueda pensionarse? ¿qué significa para usted jubilarse?
2. ¿Qué hace dentro de la institución? , ¿qué es lo que más va a extrañar de su trabajo?
3. ¿Qué se imagina haciendo una vez que deje de trabajar para la institución?
4. ¿Es común que hable sobre su jubilación o evita pensar en el tema?
5. ¿Considera usted que está listo para su jubilación o se niega a aceptar que va a suceder?
6. En algún momento, ¿ha buscado información sobre los cambios y alternativas que tendrá cuando se jubile?
7. ¿Cómo se siente cuando habla de su jubilación?, ¿qué hace para manejar esas emociones?
8. Podría comentarme, ¿cuáles son los aprendizajes o beneficios que traerá la jubilación a su vida personal?
9. ¿Cuáles son los problemas y cambios que tendrá en su vida personal y familiar cuando se jubile?, ¿cómo se está preparando para afrontarlos?
10. ¿Podría contarme si ha buscado apoyo en amigos o familiares para enfrentar la futura jubilación?

Anexos 4

Resultados de Juez 1

	N	Porcentaje	† Porcentaje	N	Porcentaje
JUEZ 1 *	10	100,0%	0,0%	10	100,0%

ORIGINAL

JUEZ 1 * ORIGINAL [recuento, fila %, columna %, total %].

JUEZ 1	AFRONTAEMO	AFRONTAPROBLE	PREJUBILACION	Total
AFRONTAEMO	3,00	,00	1,00	4,00
	75,00%	,00%	25,00%	100,00%
	75,00%	,00%	33,33%	40,00%
	30,00%	,00%	10,00%	40,00%
AFRONTAPROBLE	,00	3,00	1,00	4,00
	,00%	75,00%	25,00%	100,00%
	,00%	100,00%	33,33%	40,00%
	,00%	30,00%	10,00%	40,00%
PREJUBILACION	1,00	,00	1,00	2,00
N	50,00%	,00%	50,00%	100,00%
	25,00%	,00%	33,33%	20,00%
	10,00%	,00%	10,00%	20,00%
Total	4,00	3,00	3,00	10,00
	40,00%	30,00%	30,00%	100,00%
	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%
	40,00%	30,00%	30,00%	100,00%

Medidas simétricas.

Categoría Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de Kappa Acuerdo	,55	,21	2,46	
N de casos válidos	10			

Resultados de Juez 2

	N	Porcenta N je	N	Porcenta N je	Porcentaje
JUEZ 2 * ORIGINAL	10	100,0%	0	0,0%	100,0%

JUEZ 2 * ORIGINAL [recuento, fila %, columna %, total %].

JUEZ 2	AFRONTA EMO	AFRONTAPR OBLE	PREJUBILA CION	Total
AFRONTAEM O	3,00	,00	,00	3,00
	100,00%	,00%	,00%	100,00%
	75,00%	,00%	,00%	30,00%
	30,00%	,00%	,00%	30,00%
AFRONTAPR OBLE	,00	3,00	,00	3,00
	,00%	100,00%	,00%	100,00%
	,00%	100,00%	,00%	30,00%
	,00%	30,00%	,00%	30,00%

PREJUBILACION	1,00	,00	3,00	4,00
	25,00%	,00%	75,00%	100,00%
	25,00%	,00%	100,00%	40,00%
	10,00%	,00%	30,00%	40,00%
Total	4,00	3,00	3,00	10,00
	40,00%	30,00%	30,00%	100,00%
	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%
	40,00%	30,00%	30,00%	100,00%

Medidas simétricas.

Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de Acuerdo	Kappa	,85	,14	3,87	
N de casos válidos		10			

Resultado de concordancia juez 1 y juez 2

	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
JUEZ 2 *	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

JUEZ 1

JUEZ 2 * JUEZ 1 [recuento, fila %, columna %, total %].

JUEZ 2	AFRONTAEMO	AFRONTAPROBLE	PREJUBILACION	Total
AFRONTAEMO	3,00	,00	,00	3,00
	100,00%	,00%	,00%	100,00%
	75,00%	,00%	,00%	30,00%
	30,00%	,00%	,00%	30,00%

AFRONTAPROBLE	3,00	,00	3,00
	,00%	100,00%	,00%
	,00%	75,00%	,00%
	,00%	30,00%	,00%
PREJUBILACION	1,00	2,00	4,00
	25,00%	25,00%	50,00%
	25,00%	25,00%	100,00%
	10,00%	10,00%	20,00%
Total	4,00	4,00	2,00
	40,00%	40,00%	20,00%
	100,00%	100,00%	100,00%
	40,00%	40,00%	20,00%

Medidas simétricas.

Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de Acuerdo	Kappa	,71	,18	3,34	
N de casos válidos		10			















Anexos 5

ABREVIATURAS	
PM1	Participante mujer 1
PH1	Participante hombre 1
E	Entrevistado
R/	Respuesta
CG1PJ	Categoría general 1 Prejubilación
S1EP	Subcategoría I: Experiencia ante la jubilación
SE	Significado de experiencia
V	Valencias
VP	Valencia Positiva
VN	Valencia Negativa
AM	Ambivalencia
S2ExpJ	Subcategoría II: Expectativa de prejubilación
CE	Cambios esperados
TE	Tipos de experiencias
ENP	Negocio propio
EVF	Vida en familia

EOc	Ocio
EPC	Proyectos comunales
EPC	Reubicación habitacional
CG2AE	Categoría general 2 Afrontamiento dirigido a las Emociones
S1EV	Subcategoría 1 Evitación
S2REVPo	Subcategoría 2 Revaluación Positiva
CG3AP	Categoría general 3 Afrontamiento dirigido al Problema
S1BAS	Subcategoría 1 Búsqueda de apoyo social
S2BS	Subcategoría 2 Búsqueda de soluciones
AP	Apoyo psicosocial
AINT	Apoyo institucional
PP	Preparación personal

Anexos 6

Tabla N.4 CÓDIGOS UTILIZADOS EN LAS TRANSCRIPCIONES DE ENTREVISTAS

Símbolos y nombres	Uso
Emocionales	
Enojo 	Emoción negativa de enfado que se genera por la interpretación de falta de obediencia, obligación o respeto de otros.
Tristeza 	Emoción negativa de dolor anímico generado por pensamientos, pesimistas, de insatisfacción o pérdida.
Felicidad 	Emoción positiva generada por pensamientos de satisfacción, gozo y alegría.
Preocupación 	Pensamiento constante que genera emociones negativas ante una cuestión, persona, asunto o interés, pero no siempre da una solución.
Añoranza 	Sentimiento de pena por la lejanía, la ausencia, la privación o la pérdida de alguien o algo.
Miedo 	Emoción negativa de angustia provocada por interpretación de desconfianza, temor, peligro real o imaginario.
Resignación 	Aceptación pasiva de una situación o problema que no se puede cambiar
Sorpresa 	Alteración o respuesta emocional compuesta por algo previsto o inesperado.
Pausa 	Interpretación breve de una acción.
Suspiros 	Aspiración fuerte y prologada seguida de una
Llanto 	Acción de llorar, puede ser por diversos factores o emociones
Ademanes 	Manierismos o movimientos
Cambio de entonación 	Aumento o disminución del tono de voz
Silencio corto (...)	El entrevistado hace una pausa de 1-3 segundos
Silencio largo (...)	El entrevistado hace una pausa de 3-6 segundos
Sonrisa 	Expresión facial realizada con la boca, denota alegría

Corte /

Una pausa

Cambio de tema (---)

Estar refiriendo a un tema, y cambiar a otro repentinamente

Habla incipiente (baluceo, duda, tartamudeo, titubea) Acción de comunicación oralmente de una forma que no es esperada en el uso del lenguaje.

(X)

No se entiende lo que dice No hay comprensión de lo que se dice.

¿?

Definiciones

Prejubilación (P)

Se caracteriza por fantasías anticipatorias que el trabajador construye sobre cómo será su vida de jubilado mientras todavía se encuentra activo. (Atchley 1975 citado por Insua, 2015 p6).

Experiencia de prejubilación (EP)

Se refiere a la percepción individual como resultado de la vivencia ante el proceso de jubilación; se relaciona con aspectos emocionales y vivenciales en el nivel personal e interpersonal que asocian los sujetos respecto del proceso de cambio.

Significado de experiencia (SE)

Aspectos que las personas cercanas a la jubilación han internalizado mediante la observación o la escucha de otras personas ya retiradas, que da como resultado un conjunto de conocimientos y emociones que son externadas por los individuos cercanos a su jubilación.

Valencias (V)

Características emocionales que se le atribuyen a la experiencia de la jubilación, estas pueden ser positivas, negativas o ambivalentes.

Valencia positiva (VP)

Es una interpretación que tiene mayores características positivas hacia el proceso de la jubilación.

Valencia negativa (VN)

Es una interpretación que tiene mayores características negativas hacia el proceso de la jubilación.

Ambivalencia (AM)

Es una mezcla de emociones opuestas en el sujeto ante el proceso de jubilación.

Expectativa de prejubilación (ExPJ)

Se relaciona con la posibilidad o esperanza que tiene el sujeto de cómo visualiza su futuro y el cumplimiento de sus metas al estar jubilado.

Cambios esperados (CE) Todos los procesos involucrados en el cambio del cese laboral presentan pérdida y duelo, que puede ser productor de estrés, que pueden generar emociones positivas o negativas en el proceso de adaptación ante la jubilación.

Tipos de Expectativas (TE) Serie de elementos de índole subjetivo que resaltan la gran importancia para el individuo porque son portadoras de sentimientos y actitudes que ofrecen una posible información complementaria sobre la nueva etapa vital.

Negocio propio (NP) Proyecto laboral donde se es el propio patrón, con facilidad de horarios y con capacidad de decisión sobre el mismo.

Vida en familia (VF) Consiste en la interacción con la familia, con quienes el individuo pasa su tiempo; tiene como función el brindar apoyo ante la tensión creada por la jubilación, y debe buscar potenciar la salud, desarrollo personal y otros.

Ocio (Oc) Conjunto de ocupaciones que lleva acabo el individuo pronto a jubilarse, de manera voluntaria ante el tiempo libre, que le genera descanso, diversión y respuestas emocionales positivas.

Proyectos comunales (PC) Proyectos del individuo destinados al mejoramiento del ornato, vivienda o vida social de su comunidad, que puede llevar a cabo en el tiempo libre ante su jubilación.

Reubicación habitacional (RH) Expectativas de cambio de residencia o decisiones del individuo respecto de su actual vivienda, donde por lo general se busca consolidar la relación con la familia y la comunidad, para manejar el impacto de la jubilación.

Afrontamiento dirigido a la emoción (CG2AE)

Tienden a percibir un nivel de estrés, muy alto, es importante rescatar que las actitudes y afrontamientos que las personas tengan antes de su retiro son relevantes ya que es la manera en la que se van a enfrentar a su nueva etapa de vida.

Debido a que esta etapa ocasionará un desequilibrio en su rutina diaria. (Di-Colloredo et al., 2007, citado por Rojas, 2016).

Evitación (EV)

Se define como el escape de una o varias situaciones relacionadas a la jubilación que se interpretan como que no se está preparado para enfrentarla, ya sea por temor, costumbre o inseguridad.

Revaluación Positiva (REVPo)

Esfuerzos que realiza el sujeto para que situaciones poco agradables relacionadas con la prejubilación, tengan un resultado positivo ante la adversidad.

Afrontamiento dirigido al Problema (CG3AP)

Es el encargado de controlar las situaciones problemáticas que se plantean a través de alguna acción de forma directa, solucionándolas mediante una toma de decisiones personales o una búsqueda de información que le brindará una mejor visión de la resolución de la situación. (López y Morales 2009 citado por Rojas, 2010).

Búsqueda de apoyo social (S1BAS)

El individuo ante el proceso de jubilación realiza la búsqueda de personas cercanas o significativas (parejas, familia, amigos, organizaciones, grupos, profesionales otros), para buscar apoyo instrumental, emocional, espiritual; con el objetivo de contar con ayuda ante posibles eventualidades generadas por la prejubilación, pero sin hacerles responsables.

Búsqueda de soluciones (SBS)

El individuo ante el proceso de jubilación analiza las alternativas y evalúa la eficacia en situaciones desagradables generadas por el proceso de jubilación y decide la que considere la mejor elección.

Apoyo psicosocial (AP)

El apoyo social se relaciona con los aspectos propios de la dinámica interpersonal con el sujeto cercano a jubilarse, que contribuyen al bienestar mediante el apoyo socioemocional.

Apoyo institucional (APINT)

Es la percepción que poseen las personas cercanas al cese laboral respecto del apoyo institucional para la preparación ante la jubilación, se busca hacerles más conscientes de los tipos de ajustes que deben hacer ante su retiro.

Preparación personal (PP)

Consiste en las decisiones tomadas por los individuos para invertir el tiempo libre venidero, ya que, ante la falta de responsabilidades laborales, puede generar sentimientos de tristeza ante la inactividad, o de gozó ante las posibilidades de ocio a las que no tenía acceso.

Categoría general 1, Prejubilación (CG1P)

Subcategoría 1, Experiencia de la prejubilación (S1EP)

Significado de experiencia

- yo quiero disfrutar de mi jubilación con salud y si trabajo más tiempo, yo creo que no voy a llegar verdad (PM2, 9-10).
- cosas para disfrutar muchas personas a mi lado, entonces jubilarme para mí es un premio (PM2, 13-14).
- también es un premio a todo el esfuerzo de toda la vida es una recompensa una gran satisfacción del trabajo hecho de todo lo que he logrado (PM2, 14-16).
- 🙌 no estar ya uno ligado a eso que por 33 años he estado ligada un horario, cumpliendo un horario. (PM3, 17-18).
- No vieras que no creo ni en cambios, ni, ni problemas más bien todo va ser feliz, felicidad 😊 para mi es lo máximo estar ahí con ellos (PM3, 91-92)
- va a descansar se va estar compartiendo más con la familia eso es algo que uno tal vez piensa no va a estar allá en el trabajo (PM5,103 -105)
- ¿Qué significa? La culminación de una carrera de un proceso que me permitió servirle al país a la comunidad y para serte honesto algo que me ha llenado de satisfacción. (PH1,3 -5)
- principalmente estar ocupado por que uno ocupa estar haciendo algo para no aburrirse de hacer ¿? tan tonto y disfrutarla un poco, diay. (PH2, 17-19)
- para pensionarme y jubilación significa, significa para mi tranquilidad, es un derecho (...)... heee cumplí, cumplí lo que dice la ley o pienso cumplirlo lo que dice la ley ya dentro de un mes 🙌 (PH3,3-5)

Valencias (V)

Valencia positiva (VP)

- yo ya he cumplido mi ciclo (PM1, 9-10).
- siento que ya he cumplido mi ciclo ya este he dado lo que he podido en todos estos años (PM1, 10-11).
- ya uno a cierta edad pienso que ya es hora de pensionarse (PM1, 11-12).
- lo veo bien es necesario ya 🙌 (PM1, 14).
- yo también lo necesito (PM1, 57).
- Pienso que me he ido preparando yo pienso que no voy a sufrir así mucho cambio y este yo, creo que lo voy a poder sobrellevar verdad. (PM1, 113-115)

- si hablo de ella si pienso porque es una de las cosas que ahora me tiene motivada 😊 (PM2, 62-63).
- sí a mí me dijeran usted se pensiona mañana yo me voy mañana. Claro que sí, uuuuu súper lista 😊. (PM2, 90-91).
- Yo no quiero decir ahí vamos (PM2, 103).
- a mí me emociona la verdad pensar en pensionarme yo pienso que es una nueva vida que va empezar 😊. (PM2, 129-130).
- Me voy tranquila tengo un ingreso y doy campo a otra persona nueva que tenga las mismas aspiraciones llegar. (PM5, 56-58)
- gusta dormir entonces me voy a descansar (PM5,82) 😊
- haciendo, planeando, compartiendo y porque no disfrutando de que estamos pensionados (PM5,106 -107)
- permanente ayudarle a los vecinos de aquí del barrio (PH3,97)

Valencia negativa (VN)

- uno no da lo mismo ya es otra cosa verdad uno está un poco cansado (PM1, 12-13).
- Me voy a dedicar a mí y voy a pensar mucho en las enfermedades en los dolores y en un montón de cosas que ahorita no por el trabajo no tengo tiempo de pensar (PM1, 35-38).
- No no Yo quiero pensionarme 🙋🏻👉🏻 (PM1, 64).
- voy a aa extrañar a la gente (PM2, 31).
- yo siento que que (X) estoy estoy dejando heee heee este de mi corazón y estoy apartando algo, (---) como cuando un hijo se casa PM4, 9-11)
- Cuando yo salga de aquí no sé qué va ser de mi vida. (...)... (PM4,53)
- Lo evito porque me llena de tristeza 😞. (PM4, 54-55)
- No he buscado, diay tengo que darme una idea de que salir porque no soy mujer de calle, siempre he sido, del trabajo a la casa y de la casa al trabajo, no soy callejera, no me gusta andar paseando, no me gustan los deportes. (PM4, 63-66)
- Ese es el miedo, porque como le digo yo soy una persona muy aparte de
- la familia no me gusta visitar la familia (PM4,79 -80)
- yo siento que que (X) estoy estoy dejando heee heee este de mi corazón y estoy apartando algo, (---) como cuando un hijo se casa PM4, 9-11)
- qué voy a hacer después de que me pensione, entonces sí me entra un temor ○ (PH1, 56-57)
- Ignoro que va pasar, no no pienso en eso (PM6, 40)
- lo que sí puedo decir es que esto es triste 😞 . (PH3,143)

- yo tengo que aceptar que ya tengo que irme, aunque me duela 😞 tengo que irme 😞 (M7,93-94)

Ambivalencia (AM)

- Yo pienso compensar que con el negocio se compensa la vida, hay que ir aprendiendo a vivir. ¡Verdad! (PM2, 162-163).
- pienso que a los 58 o 59 años uno es la edad idónea para pensionarse (PM2, 188-189).
- únicamente no venir a la oficina a trabajar. Porque para mí resto todo es igual, si por qué ignoro que va pasar eso y, y no lo conversan con nadie.(PM6,35-37)
- No sé solo cuando llegue el momento a ver que se puede aprender a compartir más con la familia(PM6, 48-49)
- me va tocar aprender a ser tranquilo, paz y estar ocupado eso es lo que ocupo (PH2, 50-51).

Categoría general 1, Prejubilación (CG1P)

Subcategoría 2, Expectativas de la prejubilación (S2EP)

Cambios esperados (CE)

- Pienso que, el acostumbrarse a los fines de semana, usted se levanta y le falta más tiempo, pero ya saber que ya el martes no me tengo que levantar temprano va ser un poco difícil acostumbrarse a esa dinámica (PM2, 28-30).
- cuando hacemos almuerzos colectivos todo eso me encanta y la interacción con la gente eso me va hacer mucha falta. (PM2, 33-34).
- tengo muchos proyectos, ya después yo quiero hacer muchas cosas quiero ocupar mi tiempo en cosas que no he podido hacer también. (PM2, 63-65).
- ver a mis compañeros que se han tenido que ir y no tenían un plan de vida y te los encuentras en la calle y le dicen ahí vamos ahí vamos, bien pero ahí vamos. (PM2, 101-103).
- El primer año va ser un muy difícil, pensó que para todos es difícil ya uno le tiene que ir acostumbrando poco a poco, sobre las alternativas (PM2, 113- 114).
- uno conversa y hay de todo tipo verdad hay de varios tipos hay gente que esta aburridísima que no tienen un plan de vida y que se dedicó a vegetar en la casa (PM2, 198-200).
- sueño mío era pues cuidar de mis nietos y disfrutar, salir con ellos a pasear pero se me

complicó 🤔 (PM3, 8-9).

- entonces creo que no voy a entrar en una depresión como dicen que le sucede a la mayoría de gente (PM3, 42-43).
- me tengo que conformar porque mi salario no es alto con que me alcance para pagar la luz, pagar el cable, pagar el agua y para tener el arroz y frijoles 😊 ahí me conformo (PM4,94-96)
- mi hija no va a quedar desprotegida siempre las mismas pólizas porque voy a estar siempre en las mismas cooperativas (PM5,83-84)
- no levantarme tempranito jum, jum, diay quizás que todo es precisamente el, el permanecer tanto tiempo con la mente ocupada (M7,25-26)

Tipos de Expectativas

Negocio propio (NP)

- de hecho tengo ya pensado ponerme un negocio un restaurante una venta de comidas me gusta pero comidas tradicionales no caseras o sea no que sean tradicionales pero donde usted diga que rico ir a tomarme un café y con una buena empanada, con una buena tortilla con queso y natilla y con una buena repostería podría ser me gustaría tener un lugar no enorme, pequeñito pero donde la gente pueda llegar a conversar y pasar una ahí una tarde (PM2, 50-56).
- diay dedicarme y digamos que un fin de semana me voy, tengo que llegar que se yo cemento, arena, entonces yo me traslado y no tengo que pagar ningún servicio. (PH2, 96-98)
- en mi mente 🍊 tengo si es posible hacer una cafetería heee de cosas ricas y ver si ustedes los que quedan aquí pueden llegar de vez en cuando que anden en una gira a bueno vamos a tomarnos un café (PM3, 68-70)
- llegue a hacer que como tengo esa propiedad que es bastante grande y bastante bueno, hacer esas cabinas y tal vez en un futuro una piscina, donde teniendo ya (PM3, 109-111)
- porque yo sé que la voy a montar, el tipo cafetería podría extenderse en un futuro. (PM3, 112-113)
- Yo tengo un proyecto, después de que me pensione tengo un proyecto de un negocio que yo se me va a dar rentabilidad. (PM5, 37 39-)
- Me gustaría un tipo de vender joyería oro aretes cadenas anillos de graduación, muchas cosas yo tengo muchos (PM5, 39-40)
- otro es tener un pequeño minisúper para mi hija que ella lo atienda que ella sabe le genere para comer si no lo pongo en mi casa lo pongo en un local ahí es donde me veo espero que las cuentas me salgan bien. (PM5, 42-45)

- voy a dedicar inclusive tengo algo pensado por ahí hay una gente que quiere que yo trabaje con ellos (PH3,30-31)
- yo tengo conocimiento en matemáticas y entonces hee, estoy pensando en hacer lugar,adaptar mi casa para dar clases de matemáticas (PH3,93-96)
- pensando en una actividad en un trabajillo ahí extra estando jubilado, entonces y si se logra, entonces lógicamente habrá más expectativas de tener una situación económica más solvente, en el caso que se pueda hacer. (PH3,127-130)
- La idea es invertirla en propiedades (M7,114)
- Primero en un certificado para uno ganar un poquillo de plata y después invertir en propiedades y después invertir en casa para alquilar más que todo. (M7, 117-118)

Vida en familia (VF)

- quiero atender a mi familia, mis hijos, también verdad y no sé si nietos lo que pueda verdad. (PM1, 39-40).
- yo pienso que es un beneficio, va ser que me voy a dedicar a cuidarme, además de que puedo también ayudar a otras (X) a mi familia, a mis nietos. (PM1, 105-107).
- tengo el proyecto de que mi hijo quiere irse a vivir a España, ya él quiere estudiar en España ya él tiene planeado y él tiene 16 años y en el tiempo en que yo me pensiono él está entrando a la universidad (PM2, 43- 45).
- yo tengo que velar por el bienestar de mi hija 🙄, y yo espero que más como ella es dependiente de mí (PM5,9 -10)
- con mi hija compartir con ella el desayunar, el almorzar, el comer con ella, estar casi como en un descanso (PM5, 28-29)
- saber que me va llegar una platita sin tener que trabajar, que voy a estar en mi casa compartiendo con mi hija con mi familia y porque no visitar a mis amistades. (PM5, 79-81).
- espero disfrutar a mi niña al máximo y disfrutar la vida y darle a la familia el tiempo verdad que no lo tenemos al 100 %. (PH1,50-51)
- yo lo que quiero es tener tiempo para dedicarle a mi mamá que está muy enferma idea es hacer eso. (PM6, 5-6)
- pero ha tenido contacto con alguien para valorar esa situación porque yo ahorita lo que quiero es ir a cuidar mi mamá. (PM6,16-17)
- como te repito lo que voy a tratar de disfrutar mis ñetos (nietos) y estar haciendo algo más que todo, que te tocara aprender (PH2, 48-50)
- como tenemos eso allá yo me puedo ir una semana a chira, tengo la casita allá y me vengo para acá entonces no yo pienso que no no va a ver mucho problema, (PH2,56-58)
- Que está en colegio pero ahora como con más tiempo entonces me voy a dedicar más tiempo, más a ella y al que está en la escuela (PH3 88-89)

- dedicarme más a la familia, a la casa heee un poco de todo diría yo (M7,35-36)
- cuando estamos reunidos en la casa (M7,100)
- poder compartir más con ellos (M7,101)
- es un disponer un poco más de tiempo poder compartir más tiempo con ellos (M7, 105)

Ocio (O)

- quiero pasear también, pero, si puedo ¡verdad ¡voy a ver si puedo, lo principal son mis proyectos aquí invertir en lo que yo tenga que invertir y lo otro sería que tal vezirme a pasear es un sueño que toda la vida he tenido. (PM1, 145-148)
- estoy tan segura de lo que quiero de lo que voy a disfrutar, no considera que debe buscar información no no porque no consideró que haya que buscar nada porque para mí no es traumático para mí es felicidad. (PM3, 54-56).
- Algunos, algunos planes, proyectos, lo primero que yo voy hacer cuando me pensione es viajar (PM2, 37-38).
- yo tengo dos cosas fijas verdad que son fijas que quiero hacer viajar, que es lo primero que voy hacer y después el negocio que posiblemente van a ir paralelos, pero lo primero es viajar y conocer los lugares que siempre he querido conocer (PM2, 114-117).
- mi expectativa es viajar a nivel de, de, de Costa Rica, verdad que un fin de semana vamos a tal playa, que a tal hotel con ellos si es posible con mi hija eso en realidad ha sido mi sueño (PM3, 11-13)
- pienso viajar a los fines de semana ya sea Alajuela o a San José porque mi sueño 🧐 es aprender francés y quiero meterme a una academia de francés (PM3, 32-36)
- salir con ellos en vacaciones que ellos estén e irnos algún lado entonces heee pues no no veo, así como que que frustrante no es bonito. (PM3, 45-46)
- tal vez si ir un tiro a Perú que quiero (PM3,107-108)
- He pienso en forma jocosas una año sabático 😊 descansar y desintoxicarme un poco (PH1,17-18)
- la familia tiene una finquita en Chira pues estar de vez en cuando rotando de aquí para allá o en veces he pensado comprarme un carrito (PH2,13-15)
- voy a dedicarme a, como se llama a mí, mis pasatiempos como es el futbol, ir a ver a mi hija ver los partidos, bueno voy a estar en un ambiente de cómo se llama estás este idóneo, con la tranquilidad del caso. (PH3,12-14)
- pero ahora con el tiempo que voy a tener; me voy a dedicar de lleno, a esta nueva experiencia, para mí ahora. (PH3,92-93,)
- Uuuyyy bueno primero que nada dormir un poquito másssss, dormir, dormir, dormir y que más. (M7,29-30)
- es que ya voy a tener mayor oportunidad de levantarme un poquito más tarde, descansar si

fuera del caso, poder, esteee, programarme para realizar las diferentes actividades que pues tengo en mente verdad (M7,7-73)

- hacer ejercicio, mantener la rutina del ejercicio para mantenerse uno activo verdad (M7, 75-76).
- pues viajar que es lo que me gusta (M7,77)
- ya tengo en mente tierra santa, sería el próximo viaje, pero diay no sé. (M7,79-80)
- unión como ser humano y como persona uno ya necesita descanso y uno lo desea, (M7,137-138)

Proyectos comunales (PC)

- cuando me pensione tendré que buscar algo ya sea, no sé si más adelante lo pregunta pero me gustaría trabajar para una fundación 🌳 (PH1,14-15)
- es muy probable que me involucré en alguna organización. (PH1,20-21)
- es una forma permanente de ayudarle a los vecinos de aquí del barrio. (PH3,96-97)
- Porque aparte también de integrarme tal vez en un proyecto comunal, 🏠 un grupo comunal en El Roble, muchas, muchas organizaciones (M7,36-37)

Reubicación habitacional (RH)

- además este que no sé si tal vez me vaya a vivir a Heredia también con mis hijo y alquilo aquí y no si me voy (PM1, 141-142).
- me visualizo habitando en un área rural. (PH1, 23-25)
- bueno, tenemos en realidad porque somos como un equipo planeado este ya sea alquilar o vender la casa, para comprar en una zona rural no muy alejada una zona intermedia en donde esté un poco alejado del centro población, pero no tan alejado hee donde haya zona verde donde haya espacio para sembrar que se yo donde haya más paz. (PH1, 65-69)

Categoría general 2 Afrontamiento dirigido a las Emociones (CG2AE)

Subcategoriza 1 Evitación (S1E)

- entonces no lo evito, más bien, al contrario, me da miedo ○ que hablo tanto de eso que no nono llegará (PM1, 58-59).
- me tocaba este año, pero quise trabajar un año más porque no estaba 🤔 preparada porque me

- sentía muy triste 😞 de de abandonar el trabajo, yo me di tiempo un año(X) aaa para prepararme (PM4, 6)
- Lo niego (PM4, 58)
 - miedo 😬 a no estar activa. 😞😞 (PM4, 60)
 - 😞 Hacerme un poquito la fuerte, hacerme como que todavía no va pasar, todavía no va pasar (PM4,68 -69)
 - yo puedo seguir trabajando, tengo la fuerza; yo me siento con fuerza para seguir trabajando (PM5,117 -119)
 - No en realidad, solo lo he conversado con mi pareja (PH1,63)
 - esa parte va ser tan difícil para mí 😞😞 yo no me veo sola en la casa; haciendo nada, igual tengo a mi nietita, pero mi nieta es por ratitos (...)... 😞😞 (M7,53-66)

Categoría general 2 Afrontamiento dirigido a las Emociones (CG2AE)

Subcategoría 2 Revaluación Positiva (SRP)

- yo le pido a Dios que me dé la oportunidad 🌳 de pensionarme eso sería una gran cosa, que me de salud que me deje llegar. (PM1, 59-61).
- yo sé todo pero bueno hay tratar que sobrellevarlo yo sé que Dios me va a ayudar a superar eso 🌳. (PM1, 89-90).
- yo pienso, que no lo veo tan catastrófico, no sé si será catastrófico pensionarse 🙌 (PM1, 138-139).
- a raíz de la muerte de Raquel, yo tomé decisiones muy importantes, cambiar mi estilo de vida, mi estilo de alimentación, por alimentación saludable, darme más tiempo para mí eso a mí me cambió la vida (PM2, 74-76).
- la muerte de mi hija porque me hizo ver muchas cosas y este y a veces le daba demasiado tiempo al trabajo (PM2, 76-77).
- yo me siento feliz muy contenta 😊 porque yo sé que ya estoy cerca. (PM2, 119)

- tengo que aprender a hacerme cargo de mi edad ya uno a esas alturas ya no tiene muchas molestias sin embargo uno no se atiende (PM2, 134-136).
- yo no le veo nada de extraño yo creo que todos anhelamos eso trabajar un día y tanto tiempo de trabajar (PM5, 47-48)
- yo no soy de estar de vida sedentaria, yo soy muy hiperactivo y digamos incluso no está de más aparte de la pensión un ingreso más a la casa porque diay ahora ya los salarios (PH2,109-111)
- Yo digo: “voy a poder colaborar en algo y disfrutar mis nietos qué sé yo dedicarle un poquillo más de tiempo” (PH2, 166-167)
- Correcto, es el diario vivir, si es el diario... (PH2, 174)
- voy a tener que manejar bien ya el momento que este con la jubilación. (PH3, 22-23)
- yo creo que si voy a enfrentar los cambios de una forma satisfactoria, creo que tengo pensado en que en que distribuir el tiempo en la jubilacion. (PH3, 98-100)
- yo creo que este, las situaciones anteriores que podíamos tener yo creo que se van a ver un poco solucionadas gracias a Dios en este tiempo que voy a estar más tiempo en la casa. (PH3,112 -114)
- ya por estar jubilada ya este es nada más de adap. / Ya por adaptarme, este, seguir la vida. (M7,108-109)

Categoría general 3 Afrontamiento dirigido al Problema (CG3AP)

Subcategoría 1 Búsqueda de apoyo social (S1BAS)

- con mis papas, mis hijos y yerno siempre hablamos y hacemos planes en conjunto (PM2, 183-184).
- tengo una amiga que a mi me encanta y ella es la que me ha inspirado montones que ella va a un lugar y ella me llama y vamos aquí y vamos allá es sumamente activa (PM2, 200- 202).
- voy a aprender a ver, aprender a salir, pero es muy difícil, pero tengo que aprender a salir y por qué lo ve difícil porque no soy mujer de calle, (PM4,73-74)
- me gusta a veces ir donde el compañero Pedro que es donde más me meto ahí y ahí pasamos pasa gente y va quedándose y ya somos 2,3,4 personas y entonces ahí pasamos, ¡diay casi viejillos todos!(PH3, 133-135)

Categoría general 3 Afrontamiento dirigido al Problema (CG3AP)

Subcategorías 2 Búsqueda de soluciones (S2BS)

- ponerme un negocio pequeño en la casa que está cerca de mi trabajo actual un negocio pequeño que no me de muchas preocupaciones mucho stress si me lo quiero poner y bueno esa una opción (PM1, 42-44).
- quisiera trabajar como agente de ventas de libros (PM1, 45)
- También pueden disfrutarme más mis hijos, también porque ahora no cuentan conmigo, porque todo el tiempo la mamá trabajando, trabajando (PM1, 107-108).
- yo pienso, que por ahí si no, puedo por el lado de poner el negocito lo hago por el lado de colportar. (PM1, 124-125).
- lo que estoy haciendo, si yo me siento mal, me voy para la clínica a ver qué es lo que tengo (PM2, 137- 138).
- ocupar el tiempo de trabajo no con la misma intensidad verdadera pero yo si ahora trabajo 5 días a la semana, por lo menos trabajar 3 verdad, pero sí hay que estar ocupado en algo uno se aburre ya que uno ha estado haciendo toda la vida algo. (PM2, 211-214).
- No, no más bien a mi señora le guste que yo esté aquí porque yo me encargo de hacer casi todo el oficio y eso lo hacía, digamos en fines de semana cuando estaba trabajando y como ahora voy a estar aquí diay pienso ayudarle más(PH3, 106-108)
- ya hemos solucionado un poco en parte eso, este con las mismas actividades que yo voy a desempeñar, nos vamos ayudar un poquillo más con los gastos del hogar (PH3, 110-112)
- he estado pensando es que ya sea con la asociación de desarrollo. (M7, 40)
- en la iglesia en algún grupo (M7,42)
- mayor disposición de tiempo a mí para dedicármelo a mí y mi familia. (M7, 97-98)

Apoyo psicosocial

- unos compañeros me dicen no seas tonto es poco lo que te falta mejor espérate y de ahí con esos consejos yo le sostuve y hasta el año próximo que primero Dios en marzo me pensiono. (PH2, 119-121)
- a los compañeros le han dado las charlas y uno conversa con ellos y analiza diay que la decisión de pensionarse ya está tomada y que nada más esperar el momento. (PH2, 145-147)
- es un compañero que también hace poco se pensionó, pero no, no ahí la estamos llevando (PH3, 69-70)
- él me ha preparado con la experiencia que él tuvo me ha preparado a mí, para no sufrir lo que él sufrió. (PH3, 137-138)

- con los que más converso de esta parte son con los compañeros que ya están pensionado verdad (M7,121-122)

Apoyo institucional (AP)

- Sí, ahí nos hablaron de qué íbamos a hacer y nos hablaron de la posibilidad ¿De qué vamos a hacer? si es que nos vamos a quedar con los brazos cruzados o si buscábamos alguna otra alternativa (PM1, 163-165)
- ayudó mucho, mucho esa capacitación. (PM1, 167-168).
- nos llevaron a aa San José, la institución nos pagó para que estuviéramos en un taller si para la jubilación (PM3, 98-100)
- lo que más me gusto de ese taller es que ello nos dice busquen una opción después de, heee ojala que cada uno de ustedes puedan tener una opción de tener algo mm un negocio, mm no un súper negocio algo en que nosotros podamos estar ocupados (PM3, 100-103)
- que en la institución había un programa de prejubilación que en dos años antes convocaban a la gente y, y,y les daban charlas eso no lo volvieron hacer (PH1,34-35)
- Bueno la vez pasada nos llevaron a una charla ahí, he 🍌 de los posibles cambios que van a ver, (---) bueno pero de momento los que entremos en el año79 que soy yo (PH2, 34-35)
- Se están asistiendo a nivel de San José a diversos encuentros, y todas esas cosas, pero a mí no preparación personal no en realidad no, no me gusta (PH3,46-48)

Preparación personal (PP)

- ya me he ido a capacitar asisto a seminarios los fines de semana asisto donde se me está preparando para eso una cosa, entonces yo pienso que una cosa o la otra, pero algo quiero hacer. (PM1, 49-50).
- ya sé que voy a recibir menos, entonces yo tengo años de venirme preparando pagando deudas para que no me queden deudas (PM1, 68-70).
- yo tengo que aprender a ajustarme ya con un salario menor al que tengo ahora entonces uno desde ya va previendo (PM2, 149-150).
- yo pienso que es un proceso para el que yo me siento preparada por es algo que quiero hacer es algo que pienso que ya me toca hacerlo. (PM2, 184-186)
- si usted no se prepara mentalmente,usted no lo va lograr (PM2, 208).
- aprovechar un poco en el salario que va mejorar hasta que me recalifiquen si deseaba haber estado calificada como profesional para haberme ido ya. (PM3, 6-8).
- pienso que, con la liquidación, yo voy aaa hacerme 3cabinas en la propiedad que tengo, 3 cabinas bonitas (PM3, 32-33).
- si Dios me lo permite construir unas 2 cabinas en ese terreno que tengo que es amplio y se

puede hacer 2 o 3 para (PM3, 75-76).

- es lo monetario eso es un ingreso más que que va llegar a [†] favorecer ayudarme para que te dijera tal vez para ahorrarlos y que puedan en un futuro servirle a los güilas (PM3, 84-86).
- Liberar mis prestaciones porque no va ser que salga pensionada y en carreras porque no me alcanzaron las prestaciones para pagar las deudas y cuando llegue la pensión voy a tener que pagar (PM5,65-67)
- voy a recibir... ¿Cómo se llama? Si Dios quiere una, una ¿Cómo se llama? Una remuneración económica que eso, es lo que si tengo que pensar que voy hace con eso 🙏. (PH3, 7-9)
- Bueno por lo menos lo que yo pienso es Invertirla mayor parte de la plata que a uno le dan (M7,111-112)