



Ciudad Obregón, Sonora, 18 de Febrero de 2014.

Instituto Tecnológico de Sonora  
P r e s e n t e.

El que suscribe Miriam Marisela Garcia Samorano, por medio del presente manifiesto bajo protesta de decir verdad, que soy autor y titular de los derechos de propiedad intelectual tanto morales como patrimoniales, sobre la obra titulada "Ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y actividades de ocio en adultos mayores jubilados", en lo sucesivo "LA OBRA", misma que constituye el trabajo de tesis que desarrolle para obtener el título de Licenciado en Psicología en ésta casa de estudios, y en tal carácter autorizo al Instituto Tecnológico de Sonora, en adelante "EL INSTITUTO", para que efectúe la divulgación, publicación, comunicación pública, distribución y reproducción, así como la digitalización de la misma, con fines académicos o propios del objeto del Instituto, es decir, sin fines de lucro, por lo que la presente autorización la extiendo de forma gratuita.

Para efectos de lo anterior, EL INSTITUTO deberá reconocer en todo momento mi autoría y otorgarme el crédito correspondiente en todas las actividades mencionadas anteriormente de LA OBRA.

De igual forma, libero de toda responsabilidad a EL INSTITUTO por cualquier demanda o reclamación que se llegase a formular por cualquier persona, física o moral, que se considere con derechos sobre los resultados derivados de la presente autorización, o por cualquier violación a los derechos de autor y propiedad intelectual que cometa el suscrito frente a terceros con motivo de la presente autorización y del contenido mismo de la obra.

Miriam Marisela Garcia Samorano



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE SONORA  
Educar para Trascender

# “AJUSTE PSICOSOCIAL, BIENESTAR SUBJETIVO Y ACTIVIDADES DE OCIO EN ADULTOS MAYORES JUBILADOS”

## TESIS

Que para obtener el título de Licenciado en  
Psicología

Presenta

Miriam Marisela Garcia Samorano

## DEDICATORIA

*Para todas aquellas personas que directa o indirectamente hicieron que este proyecto se pudiera realizar y culminarse con éxito...*

*Sinceramente mil gracias!*

***“Nunca pierdas la fe, porque aquello por lo que has luchado lo vas a tener”- Carlos Rivera***

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A DIOS.**

*Primeramente gracias a Dios y a la Virgen de Guadalupe por darme la existencia y la dicha de ser la persona que soy, por la familia que tengo, mis amigos y la oportunidad de realizar cada uno de los sueños que me eh propuesto, así como por permitirme culminar una de las etapas más significativas e importantes de mi vida.*

### **A MIS PAPÁS**

*Gracias por ser quienes son, por los valores y ejemplos que siempre me han inculcado, así como el apoyo incondicional que siempre me brindan. Mamá, no me alcanzan las palabras para agradecerte lo buena madre que eres pero más allá de eso mi mejor amiga, la que siempre está presente, me hace reír como nadie y sin lugar a dudas tiene las palabras exactas que hacen que mi mundo cambie radicalmente. Papá, eres y serás siempre mi mejor ejemplo a seguir, sabes que te admiro más que a nadie en este mundo y gracias por ser como eres, dicen que los superhéroes son ficción, pero para mí, en la vida real, eres el mejor que existe y a existido en todos los tiempos. Papás no me alcanzan las palabras para describir mi amor y sobre todo agradecimiento que siento hacia ustedes, los amo inimaginablemente y sinceramente Dios no me pudo dar mejores padres que ustedes. Gracias por amarme, apoyarme y sobre todo ser quienes son... Los amo.*

### **A MI HERMANO**

*Eres el mejor hermano que puede existir, el que más me hace reír y enojar a la vez pero sobre todo el que más me ha enseñado en todos los*

ámbitos. Eres un pilar muy importante en mi vida y te amo más de lo que te imaginas...Sabes que haría cualquier cosa por verte siempre feliz, gracias por ser como eres y estar siempre que te necesito, realmente Dios y la vida no me pudieron dar un mejor hermano que tú... Te amo y estoy muy orgullosa de ti Alberto, sabes que significas muchísimo más de lo que pudiera expresar en palabras.

### **A MIS AMIGOS**

Me siento realmente bendecida y agradecida con la vida por permitirme conocer a personas extraordinarias que me han enseñado muchísimo. Gracias por ser de esos amigos incondicionales de los que no cualquiera tiene la dicha de tener, gracias por permitirme ser parte de su vida, los quiero demasiado y gracias por ayudarme, escucharme, apoyarme, regañarme, motivarme, hacerme reír, enojar, llorar pero sobre todo quererme como me quieren, saben que es mutuo todo lo que ustedes me han brindado y no me alcanzan las palabras para expresarles mi amor y agradecimiento... LOS AMO y como dicen, todo el mundo quiere tener un amigo, pero pocos se toman la molestia de serlo. Gracias infinitas!

### **A MIS MAESTROS**

Dentro de estos 4 años de carrera universitaria, tuve maestros ejemplares que realmente les gusta lo que hacen, dicen que en esta vida nada es coincidencia y que cada persona que se cruza en tu camino ya sea para bien o mal, te deja un aprendizaje para avanzar en la vida y estoy completamente segura de ello, ya que todos y cada uno de los maestros y maestras que estuvieron en mi formación académica me enseñaron bastante y realmente estoy agradecida por coincidir con

*ustedes en determinado momento... Cada uno de ustedes formara parte de mí persona ya que ustedes fueron un pilar importante dentro de mi formación académica que jamás olvidaré, porque como bien dicen, lo que bien se aprende jamás se olvida... Gracias por sus enseñanzas dentro de estos 4 años...*

### **A MI ASESOR Y REVISORAS**

*A mi asesor el Dr. Christian Oswaldo Acosta, sinceramente gracias por confiar en mí y en el proyecto realizado, no me alcanzan las palabras para agradecerle su enseñanza, apoyo, disposición, dedicación, compromiso y sobre todo el tiempo dedicado a la investigación... De verdad que dicha conocer a una persona como usted tan sencillo, humilde, respetuoso y comprometido con lo que hace... Realmente infinitas gracias.*

*A mis revisoras, Dra. Sonia Beatriz Echeverría y Dra. Dulce María Serrano muchas gracias por el tiempo y compromiso dedicados a este proyecto.*

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>i</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>ii</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>v</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>vii</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Antecedentes.....	2
1.2. Planteamiento del problema.....	6
1.3. Objetivo.....	7
1.4. Justificación.....	7
1.5. Limitaciones del estudio.....	8
<b>CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>9</b>
2.1. Jubilación.....	9
2.2. Vejez.....	11
2.3. Bienestar subjetivo.....	12
2.4. Actividades de ocio en el adulto mayor.....	12
2.5. La vida después de la jubilación.....	13
2.5.1. Aspectos que surgen después de la jubilación.....	13
2.5.2. Factores predisponentes en la jubilación.....	14
2.5.2.1. Factor personal.....	15
2.5.2.2. Factor familiar.....	15
2.5.2.3. Factor social.....	15
2.6. Etapas de la jubilación.....	16
2.7. Actitudes hacia la jubilación.....	16
2.8. Importancia de la jubilación.....	16
2.9. Investigaciones.....	17

<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....</b>	<b>25</b>
3.1. Participantes.....	25
3.2. Instrumentos.....	26
3.3. Procedimientos.....	27
<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>28</b>
4.1. Resultados.....	28
4.2. Discusión.....	40
<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>44</b>
5.1. Conclusiones.....	44
5.2. Recomendaciones.....	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50
<b>ÁPENDICES.....</b>	<b>54</b>
Apéndice A: Hoja de datos socio demográficos	
Apéndice B: Escala de bienestar subjetivo.	
Apéndice C: Escala de ajuste psicosocial en la jubilación.	
Apéndice D: Inventario de actividades de ocio del adulto mayor (Versión femenina).	
Apéndice E: Inventario de actividades de ocio del adulto mayor (Versión masculina).	



## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo establecer la relación entre ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y actividades de ocio en adultos mayores jubilados, considerando a la edad, sexo y estado civil como variables mediadoras para fines de identificación de grupos en riesgo, ya que hoy en día no se toma la debida importancia al adulto mayor ni a las reacciones psicosociales que pueden llegar a presentar después de su jubilación, lo cual es de suma importancia ya que no todos lo toman de la misma manera, por lo que se obtendrá un mayor conocimiento y con ello una nueva perspectiva dentro del área de la geriatría.

El tipo de investigación a realizar es de tipo descriptiva. Los participantes son personas jubiladas las cuales sus edades oscilan de 47 a 84 años, ambos sexos. La muestra está compuesta por 120 jubilados, 66 femenino y 54 masculino, esta fue tomada en la casa club de jubilados de ISSSTESON, jubilados de INAPAM e IMSS, todos ubicados en Cd. Obregón.

Para realizar la siguiente investigación se aplicaron una serie de instrumentos de medición los cuales son la escala de bienestar subjetivo, escala de ajuste psicosocial en la jubilación y el inventario de actividades de ocio en el adulto mayor (versión masculina y femenina), en los cuales se identificaron diferencias significativas según el sexo y el nivel de estudios, donde ser mujer y poseer un alto nivel de estudio se asocia a un mayor ajuste psicosocial. Ser soltero o sin pareja/casado o con pareja no se asocia a un mayor o menor ajuste psicosocial, así mismo dentro del bienestar subjetivo en la escala de actitud hacia el envejecimiento, las personas con mayor rango de edad, presentan una mejor actitud hacia la jubilación y finalmente en las actividades de ocio no se encontraron diferencias significativas en cuanto a la edad, sin embargo, las mujeres comparadas con los hombres muestran diferencias significativas en la frecuencia de realización de cierto tipo de actividades.

## **CAPÍTULO I.**

### **INTRODUCCIÓN**

Este estudio explora las experiencias que pueden tener las personas después de su jubilación, ya que esta es una etapa de cambio por la cual la mayoría de las personas que laboran tienen que pasar y no todos reaccionan de la misma manera o la esperada por la sociedad.

Dentro del ámbito laboral las personas pueden adquirir un rol en su trabajo, lo cual hace que sea difícil el desprenderse fácilmente de lo que tanto tiempo han realizado constantemente.

Se pretende que la persona lo acepte de una manera deseada, ya que la jubilación desde la perspectiva personal al ya no estar laborando y tener todo el tiempo libre sin la rutina diaria de trabajo, puede retomar las cosas que había olvidado o dejado de hacer, como pasar más tiempo con la familia, amigos y sobre todo conocer más sobre su persona y así adaptarse a esta nueva vida que comienza.

Por esta razón se llevó a cabo una investigación para saber cómo reacciona la persona después de su jubilación tanto en el aspecto social, familiar y personal.

## 1.1. Antecedentes

La jubilación fue establecida por Bismark en Alemania durante el siglo XIX; trataba de aliviar la suerte de los trabajadores viejos que, en la mayoría de los casos, se había afanado penosamente durante toda su vida. Como la jubilación se fijo a los 65 años y la esperanza de vida no era tan larga como la de hoy, pocos eran los trabajadores que se beneficiaban realmente y pocos jubilados la disfrutaban durante mucho tiempo (Mishara, 2009).

En 1900, las personas trabajaban casi hasta su muerte. En promedio era que la persona viviera 1-2 años como jubilada. Hacia 1980 el hombre medio podía esperar a estar jubilado 13-8 años, casi una quinta parte de la duración total de su vida. La jubilación ha pasado de ser una breve pausa previa a la muerte a ser toda una fase de la vida (Belsky, 2001).

La jubilación es una idea relativa nueva. Se instauró en muchos países industrializados durante finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX; pero en los países menos desarrollados, la mayoría de las personas todavía trabajan hasta que no son físicamente capaces.

El surgimiento de la jubilación a finales del siglo XIX estuvo influenciado por el ascenso de los sindicatos, que buscaron privilegios para los trabajadores con base en su antigüedad.

La jubilación obligatoria se convirtió en mecanismo para desplazar a trabajadores ancianos y proporcionar oportunidades laborales a empleados más jóvenes. Los trabajadores que se jubilaban obligatoriamente tenían pocas esperanzas de encontrar otro empleo y con frecuencia sus recursos financieros resultaban insuficientes para mantenerse por sí mismos (Papalia, 2009).

En el siglo XXI se prevé un cambio con relación a la jubilación y que de una visión económico-productiva pueda pasar a una postura psicosocial en la que, sin olvidar los aspectos económicos, se pase del rol sin rol a un rol diferente en el que se reconozca además del rol laboral de trabajador activo, roles relevantes desde la perspectiva social de la persona jubilada y que los pueda continuar pese a la jubilación.

En la actualidad la jubilación cuenta con una clara representación social, ya que la percibe como la transición o el ingreso al proceso de envejecimiento. La jubilación es un indicador para la persona y para la sociedad con relación a que hay algo que cambia (Cornachione 2008).

En México en las instituciones fundamentales de la seguridad social de los jubilados: el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Sus beneficios están limitados a los trabajadores afiliados y sus familiares. (Ochoa, 2006).

La institución con mayor presencia en la atención a la salud y en la protección social de los mexicanos desde su fundación en 1943 es IMSS, para ello, combina la investigación y la práctica médica, con la administración de los recursos para el retiro de sus asegurados, para brindar tranquilidad y estabilidad a los trabajadores y sus familias, ante cualquiera de los riesgos especificados en la Ley del Seguro Social.

IMSS cuenta con un seguro de cesantía en edad avanzada, se otorga a los asegurados con 60 años de edad y que han quedado sin trabajo pagado.

Por su parte el seguro de Vejez, está dirigido a los asegurados con 65 años cumplidos y que tienen 1250 semanas cotizadas reconocidas por el Instituto (IMSS, 2013).

La prestación económica que se paga en forma de renta mensual al asegurado o a sus beneficiarios, al acontecer algunos de los riesgos protegidos por la Ley y reunir los requisitos que la misma establece. Las pensiones que cubre el IMSS son las

derivadas de los Seguros de Riesgos de Trabajo, Invalidez y Vida, y el de Retiro, Cesantía en edad Avanzada y Vejez.

Así mismo el ISSSTE atiende a los trabajadores al servicio del Estado, pensionados, jubilados y sus familiares derechohabientes. Los gobiernos estatales y organismos públicos descentralizados pueden contratar los servicios del ISSSTE para afiliar a sus trabajadores mediante la celebración de convenios (Ochoa, 2006).

Según ISSSTE (2013), México muestra 61.9% jubilados con pensión y 17.6% por retiro. Así mismo con la nueva ley en ISSSTE se creó el fondo nacional de pensiones de los trabajadores al servicio del estado, denominado PENSIONISSSTE, el cual es un órgano público desconcentrado del ISSSTE encargado de administrar cuentas individuales para los trabajadores e invertir los recursos que las integran así mismo como la misión de otorgar la mayor seguridad y rentabilidad a los recursos de los trabajadores a los que administra sus cuentas individuales, a fin de que éstos puedan acceder a mejores pensiones al momento de su retiro.

Por otra parte el Instituto nacional de las personas adultas mayores (INAPAM), es rector de la política nacional a favor de las personas adultas mayores, teniendo por objeto general coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas, estrategias y programas que se deriven de ella, de conformidad con los principios, objetivos y disposiciones contenidas en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores. El instituto procurará el desarrollo humano integral de las personas adultas mayores, entendiéndose por éste, el proceso tendiente a brindar a este sector de la población, empleo u ocupación, retribuciones justas, asistencia y las oportunidades necesarias para alcanzar niveles de bienestar y alta calidad de vida orientado a reducir las desigualdades extremas y las inequidades de género que aseguren sus necesidades básicas y desarrollen su capacidad e iniciativas en un entorno social incluyente.(INAPAM, 2013)

La Encuesta Nacional de Empleo y Seguridad Social levantada en 2009, muestra que una cuarta parte de los adultos mayores se encuentra pensionado (25.5%). Por

sexo, este porcentaje es casi dos veces mayor en los varones (34.6%) que en las mujeres (17.6%). En los primeros, más de la mitad de los pensionados (55.4%) son por jubilación, poco más de la tercera parte (33.6%) es por retiro o vejez y sólo 5.7% es pensionado por accidente o enfermedad de trabajo. En las mujeres esta configuración cambia radicalmente, 47.9% está pensionada por viudez, 31% por jubilación y 14.1% por retiro o vejez. Por institución, tres cuartas partes (76%) de las pensiones que se le otorgan a los adultos mayores provienen del IMSS, mientras que una sexta parte (16.3%) vienen del ISSSTE (INEGI, 2010).

En Sonora el 8.2% de la población son jubilados y pensionados según un estudio realizado en 2011 por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, los cuales el 38.1% de la población es casada, el 34.6% soltera y el 16.4% en unión libre (INEGI, 2011).

En México de cada 100 pensionados, casi 59 son hombres y 41 mujeres. La distribución de la población por sexo en cada grupo de edad, muestra que hasta los 54 años, es mayor la proporción de mujeres pensionadas en relación a los hombres, sin embargo, al avanzar la edad, las diferencias favorecen a los hombres(INEGI, 2012).

La población de adultos mayores ha crecido en los últimos años, actualmente hay alrededor de 600 millones de personas de 60 años y mas, esta cifra se duplicará hacia el año 2025 y llegará a casi dos mil millones hacia el año 2050 se calcula que el 80% de las personas de edad vivirá en países que hoy se consideran de ingresos bajos o medianos, y algunos como China y el Brasil tendrán una proporción de ancianos mayor que la de los Estados Unidos. El mundo que envejece rápidamente, las personas mayores desempeñarán un papel cada vez más importante a través del trabajo voluntario, transmitiendo su experiencia y conocimientos, cuidando a sus familias y con una creciente participación en la fuerza laboral remunerada.(OMS, 2013).

## 1.2. Planteamiento del problema

Juan Muñoz en 2002, menciona que la jubilación es uno de esos eventos de la vida que nos hace pasar a una etapa distinta. Tiene aspectos positivos capaces de ocultar las inconveniencias, aunque la mayoría de los hombres se sienten incapaces de imaginarse inactivos y piensan que la jubilación no les llegará nunca. Igual ocurre con las mujeres.

Al estar tanto tiempo, cumpliendo con el rol laboral se puede llegar a hacer un hábito en el que desprenderse suele ser difícil, por lo que la jubilación puede presentar diferentes perspectivas psicosociales, las cuales pueden o no ayudar al jubilado como lo son el apoyo familiar, los amigos, que son un pilar para que el jubilado no decaiga en el miedo de la disminución en la seguridad económica, así como la salud y contactos sociales.

Una persona al llegar a la edad de jubilo y por ende la finalización de una etapa laboral productiva, suele hallarse satisfecha y de buen ánimo al terminar una de las etapas más importantes de su vida realizando actividades de su agrado por lo que puede haber una excepción al no tener ese grado de satisfacción ya que una persona jubilada no cambia sus hábitos y actitudes de toda la vida de la noche a la mañana, por lo que esto puede llegar a repercutir en el comportamiento de la persona después de la jubilación y uno de los aspectos que es importante resaltar es como se vive después de la jubilación, ya que como lo muestran las investigaciones pueden ser favorable o no para el jubilado.

Tal y como lo menciona la literatura en la mayoría de las investigaciones presentadas muestran que la persona jubilada sufre un cambio tanto económico como emocional al tener un cambio dentro del ámbito laboral al conocerse nuevamente, su entorno familiar, social, entre otros. Por lo que es importante conocer cómo reacciona con el entorno que lo rodea a la llegada de la jubilación.

La presente investigación pretende estudiar, ¿Depende el estado civil, el sexo y el estudio para tener un buen ajuste psicosocial?, ¿Cómo reacciona el adulto mayor después de su jubilación?, y ¿Cuáles son las actividades que realizan con mayor frecuencia después de la jubilación?

De acuerdo con el tema planteado, se interesó entender que es lo que pasa con las personas jubiladas después de esta, en los aspectos personal y lo social, así como la realización de alguna actividad de ocio.

La elección de dicho problema, se debió a que hoy en día no se toma la debida importancia al adulto mayor ni a las reacciones psicosociales que pueden llegar a presentar después de su jubilación, lo cual es de suma importancia ya que no todos lo toman de la misma manera, por lo que se obtendrá un mayor conocimiento y con ello una nueva perspectiva dentro del área de la geriatría.

### **1.3. Objetivo**

Establecer la relación entre ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y actividades de ocio en adultos mayores jubilados, considerando a la edad, sexo y estado civil como variables mediadoras para fines de identificación de grupos en riesgo.

### **1.4. Justificación**

Uno de los cambios significativos que llega a presentar el adulto mayor es la jubilación o retiro laboral, en la que la mayoría de las personas implica una nueva vida después del trabajo abarcando todos los aspectos desde lo social, económico, familiar y personal, lo cual son aspectos que caracterizan a las personas, por lo que es importante conocer más sobre el tema de jubilación y cuál es la reacción psicosocial del adulto mayor después de esta, para tener una nueva perspectiva para su abordaje previo y con ellos nuevos panoramas hacia el adulto mayor y su



jubilación, ya que hoy en día no existe la suficiente información sobre el tema que pueda llevar a conocer más el entorno psicosocial que rodea al adulto mayor después de su jubilación.

Por lo que el impacto social que este problema adquiere resulta relevante conocer como el adulto mayor reacciona después de su jubilación, al estar tanto tiempo dentro de la rutina del trabajo al realizar actividades de ocio las cuales repercuten en el bienestar subjetivo del adulto mayor.

### **1.5. Limitaciones del estudio**

- La investigación será llevada a cabo a un tipo específico de población, por lo cual los resultados no podrán ser generalizados.
- No encontrar la suficiente población.

## **CAPÍTULO II.**

### **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En este capítulo se presenta la revisión de la literatura que fundamenta el presente trabajo describiendo los aspectos que surgen con la jubilación en el adulto mayor así como investigaciones relevantes al tema a tratar.

#### **2.1. Jubilación**

Según la real academia española (2013), jubilado, se refiere a la persona que ha dejado de trabajar y percibe una pensión.

Así mismo, Blanco (1991), menciona que el retiro laboral se produce al cumplir una edad determinada. La jubilación o pase a la “tercera edad” llega como si hubiera sido

un sorteo sin haberse preparado para ello y de golpe se pasa a disponer de todo el tiempo libre. Llega el retiro, sea cual sea el trabajo, pero es cierto que llega cuando se han acumulado una gran cantidad de saber cosas y tener una gran experiencia.

La llegada al periodo de inactividad laboral puede suponer para algunos individuos la consecución de un objetivo largo tiempo esperado, y para otros, el principio del fin. En la sociedad existe la creencia generalizada de que la jubilación es un suceso negativo para el individuo y comúnmente se asocia a la vejez, deterioro, aislamiento, soledad, escasez de recursos económicos, inactividad, entre otros (Muñoz, 2002).

Ramon Bayés (2009), menciona que la jubilación es una conquista social conseguida con gran esfuerzo y a lo largo de los siglos. Sin embargo, este avance social ha sido convertido en una obligación, al menos, para todos aquellos que se consideran capaces de seguir trabajando con pleno rendimiento después de la edad oficial de jubilación.

Los beneficios de la jubilación representan un duro golpe para la psiquis del individuo, que no los consiente aun que por fuera exprese otra cosa; la jubilación es un momento negativo que generará un proceso de desadaptación personal. Ansiosamente, al cesar en sus funciones y pasar abruptamente a retiro, buencará nuevas posibilidades ante la proximidad de ésta ansiada jubilación”.

El momento de jubileo deberá ser tomado como un suceso reconfortante, abierto a nuevas posibilidades personales, y no implicará un incremento de la percepción de sus cada vez menos posibilidades futuras (Cosiansi, 2001).

Ricardo Moragas (2012), menciona que la jubilación supone un cambio de situación de una a otra etapa y esta nueva situación se halla condicionada por la naturaleza de un trabajo. Existe una gran diferencia entre jubilarse de un trabajo con esfuerzo físico importante, para el que se pierde competencia y que origina cansancio, que jubilarse de un puesto con un contenido intelectual y de relación social, donde la competencia se mantiene incluso aumenta la edad.

Los que se jubilan al alcanzar la edad reglamentaria y dejan detrás una larga vida laboral; la jubilación para ellos es, por lo tanto, algo previsto, natural, ansiado en muchos casos (Carrascal, 2011).

Desde la perspectiva social la jubilación deja a las personas sin rol, por no reconocerles la sociedad actual un papel social. Ante esta situación, la solución está en convertir ese rol en un rol que les asigne responsabilidades, status y prestigio social a pesar de no estar incluidas las personas viejas en la cadena productiva. Para ello es necesario desmitificar la importancia del trabajo durante la vida adulta y/o a la vez dignificar en el contexto socio-familiar el descanso de los jubilados a partir de afirmar y/o consolidar la importancia y validez del ocio, en la recreación (Cornachione 2008).

## **2.2. Vejez**

La vejez es un periodo de la vida que se caracteriza por las constantes pérdidas de personas queridas, de los roles familiares y estatus sociales y que la manera de asumir estas pérdidas determina una manera de estar y vivir la vejez. La superación de estas pérdidas estará en función de cómo se haya elaborado su duelo (Febrer de los Rios, A & Soler, A., 2004).

Según INEGI (2011), dos terceras partes de los adultos mayores forman parte de la población no económicamente activa, de los cuales, 66.1% son mujeres y 33.9% son varones. Por tipo de inactividad sobresale que 47.1% se dedica a los quehaceres domésticos y 23.9% son pensionados y jubilados. Por sexo la configuración cambia completamente, más de dos terceras partes de las mujeres (68.8%) se dedica a los quehaceres domésticos, en tanto que más de la mitad de los varones (51.5%) son pensionados y jubilados.

La industrialización, ha posibilitado que los trabajadores se jubilen cuando aun son capaces de trabajar. A la vejez se le hace coincidir con el inicio de la jubilación, cuya determinación no es unánime en todos los países y depende fundamentalmente de criterios económicos y políticos. Pero no es la jubilación únicamente lo que marca la vejez, sino lo que aquella lleva implícito: cambio en los roles sociales, pérdida de poder personal y social, inseguridad económica, una nueva forma de vida y el disponer de ciertas ventajas sociales son referentes de la sociedad actual para delimitar la vejez (Silva, 2005).

### **2.3. Bienestar subjetivo**

El bienestar de los ancianos, desde una perspectiva subjetiva, ha sido definido como la satisfacción por la vida o felicidad, conceptuándose también como la valoración global de localización de vida que la persona realiza en función de criterios propios. Así, para algunos investigadores, la satisfacción o bienestar subjetiva está referida a la estimación cognoscitiva del grado de satisfacción propia de vida, satisfacción que se expresa o concreta en la correspondencia entre metas obtenidas y deseadas (Eguiluz, 2003).

### **2.4. Actividades de ocio en el adulto mayor**

Las actividades de ocio pueden proporcionar contextos sociales estructurados que favorecen las posibilidades de expresar, construir y disfrutar de relaciones sociales, de entablar amistades, interacciones imprevistas y compartir emociones y experiencias con familiares y amigos, contribuyendo a mitigar problemas de gran incidencia en la adultez avanzada como por ejemplo puede ser la soledad.

A pesar del interés en desatacar la importancia del disfrute del tiempo libre, la cuestión está en que hoy por hoy, los adultos maduros y los jubilados ocupan su tiempo de ocio realizando prácticamente las mismas actividades que las efectuadas

en su tiempo libre, tanto si se trabaja como si no, de modo que es poco probable que los jubilados participen en nuevas actividades por si solos. El ocio en la vejez, según este punto de vista, es un estado mental, una actividad vital. (Martín, 1999).

## **2.5. La vida después de la jubilación**

Retirarse del trabajo y cuándo hacerlo están entre las decisiones más cruciales de la vida que deben tomar las personas cuando se aproximan a la vejez. Estas decisiones afectan su situación financieras y su estado emocional, así como la manera de pasar las horas de vigilia y de relacionarse con la familia y los amigos.

La jubilación no solo altera los ingresos del hogar sino que también acarrea cambios en la división del trabajo, la calidad de la relación matrimonial, la distribución de poder y la toma de decisiones. Quizá haya más tiempo para tener contacto con la familia extensa y los amigos o para cuidar a los nietos. Sin embargo, no todos estos efectos pueden anticiparse por completo. Durante los primeros años de la jubilación, las personas pueden tener necesidad de apoyo emocional para sentirse valiosas y para enfrentar los cambios de sus vidas. Los diversos senderos para lograr una jubilación grata y significativa tienen dos aspectos en común: actividades y relaciones satisfactorias. Para la mayoría de las personas ancianas, ambas, son una extensión de historias que han desarrollado a través de la vida (Papalia, 2001).

### **2.5.1. Aspectos que surgen después de la jubilación**

Según Ignacio Gómez en 2008, con la jubilación surgen desafíos pero con ellos surgen nuevas oportunidades las cuales son:

a) Desafíos:

- Sobreponernos al sentimiento de desorden y ser capaces de estructurar nuestro día a día creando cierta rutina (sin caer en ella).

- Evitar situaciones de aislamiento, soledad y ausencia de grupos de referencia que nos proporcionan un sentimiento de pertenencia.
- Evitar la pérdida progresiva de facultades físicas e intelectuales por falta de uso, lo cual puede incluso degenerar en deterioro físico y cognitivo de moderado a grave.
- Buscar alternativas que nos proporcionen una retroalimentación de competencia, evitando un sentimiento de incapacidad y desvinculación.

b) Las nuevas oportunidades

- Posibilidad de configurar un “día a día” a nuestro gusto sin las limitaciones que marcaba el trabajo.
- Posibilidad de probar nuevas experiencias.
- Estrechar vínculos (o descubrir nuevos vínculos) con compañeros del trabajo fuera del entorno laboral.
- Retomar amistades antiguas.
- Profundizar a las relaciones de amistad.
- Comenzar a practicar algún hobby que mantenga entrenadas nuestras capacidades intelectuales.
- Hacer ejercicio de manera regular.
- Buscar nuevos grupos de referencia.
- Comenzar alguna actividad que, según nuestros intereses, nos permita contribuir con alguna causa.

### **2.5.2. Factores predisponentes en la jubilación**

El adulto mayor pasa por diferentes facetas en lo que se refiere a la edad y por ende en la jubilación, por lo que esta investigación es importante señalar los factores más importantes como el personal, familiar y social, ya que a la llegada de la jubilación en el ámbito personal se busca lograr una autoaceptación, conocimiento de sí mismo, y las cosas que le agradaban y dejó de hacer por el trabajo, en este caso la familia es de suma importancia ya que es la principal fuente de apoyo del jubilado así como el factor social ya que ayuda al adulto mayor a adaptarse en la vida que llevarán a la llegada de la jubilación.

### **2.5.2.1. Factor personal**

Según Erickson (1986) el logro mayor de la vejez es el sentido de integridad en sí mismo o integridad del yo, logro basado en la reflexión sobre la propia vida. Las personas que tienen éxito en esta tarea integradora final dan orden y significado a sus vidas dentro de un orden social, pasado, presente y futuro más amplio. Las personas que no logran una aceptación se ven agobiadas por la desesperanza al descubrir que el tiempo es demasiado corto para buscar nuevos caminos para la integridad del yo. Las personas mayores necesitan desahogarse no solo de sus propios infortunios y oportunidades perdidas sino también de la vulnerabilidad y transitoriedad de la condición humana (Papalia, 2001).

### **2.5.2.2. Factor familiar**

Las relaciones familiares y las amistades juegan papeles que difieren entre los ancianos y los más jóvenes. Las amistades tienen el mayor efecto positivo en el bienestar de los ancianos. Como en las primeras etapas de la vida, las amistades giran en torno a la diversión y el tiempo libre, mientras las relaciones familiares tienden a involucrar las necesidades y tareas cotidianas. Sin embargo, la familia es la principal fuente de apoyo emocional. Cuando se carece de apoyo, o las relaciones familiares son tensas o inexistentes, los efectos, los efectos negativos pueden ser profundos (Papalia, 2001).

### **2.5.2.3. Factor social**

Las actividades sociales que se realizan fuera de la familia y de la pareja también inciden en la vida de las personas ancianas ya que facilitan su socialización. Los aspectos relacionados con la socialización de las personas viejas presentan significativos procesos de cambio tanto en la faz laboral, familiar, comunitaria, recreativa, de interacción y participación social (Cornachione, 2008).



## **2.6. Etapas de la jubilación**

La jubilación es un proceso continuo que pasa por una serie de etapas. Sin embargo, no todo el mundo pasa por todas las etapas, ni tampoco la secuencia es igual para todos. En general la jubilación puede iniciarse con tres tipos de vivencias: la de una luna de miel (las personas intentan hacer todo lo que desearon), la de continuidad con las actividades de ocio planificadas (la persona entra en la rutina de la jubilación) y la de descanso (se caracteriza por una reducción temporal de todo tipo de actividad). Posteriormente los individuos suelen hacer una reevaluación de su nueva vida y construyen percepciones más realistas de su experiencia de jubilación. Por último la persona jubilada adopta rutinas de adaptación a los cambios que se van produciendo como consecuencia de la jubilación (Bernardini, 2005).

## **2.7. Actitudes hacia la jubilación**

Las investigaciones de Atchey (1989) sobre la jubilación indican que en general la gente manifiesta actitudes positivas al respecto, particularmente si la desea, la planea y espera recibir, más probable es que vea la jubilación con buenos ojos. Del mismo modo, las personas con mayores niveles de escolaridad la ansían. Las actitudes negativas son más comunes entre quienes se ven obligados a retirarse cuando preferirían seguir trabajando. La actitud hacia la jubilación es un predictor importante de la satisfacción posterior, lo mismo que el apoyo social (Lefrançois, 2001).

## **2.8. Importancia de la jubilación**

Según Juan Manuel Duque (2008), el momento de la jubilación implica un cambio sustantivo a nivel efectivo y simbólico para aquellas personas que pasan a esta nueva etapa. Las diferentes consecuencias que puede acarrear en la vida de las personas, “otorga” una categoría relevante al acontecimiento de la jubilación: disminución productiva, en ciertos casos salarial, cambios en las expectativas de la

vida, pero a la vez, nuevas oportunidades de usos del tiempo, mas relaciones sociales, familiares, entre otros.

Sin embargo la jubilación supone una serie de implicaciones en otras esferas de la persona-psicológica, afectiva, relacional, existencial- que intervienen modelando un nuevo escenario vital. Dichas implicaciones se visualizan con algunos de los estereotipos que rodean a la jubilación:

- Vejez y jubilación son conceptos sinónimos. En la actual dinámica social, son términos disociados ya que las prejubilaciones, el incremento de la esperanza de vida, la mejor calidad de vida, etc. No hace converger integralmente ambas nociones.
- La edad de jubilación son los 65 años. La edad tipo estipulada son los 65 años pero no hay que obviar los años anteriores y sobre todo posteriores a esta edad como inicio de la jubilación.
- La jubilación no es un estado final. La jubilación se configura como un proceso en sí mismo, dado que hace referencia a una transición que afecta a diferentes facetas de la vida cotidiana, a la vez que tiene repercusión a niveles administrativos, económicos, etc.
- Todas las jubilaciones son iguales. El proceso de jubilación puede iniciarse anticipadamente, puede ser parcial, involuntario, etc.
- No existe una secuencia similar a la hora de vivir la jubilación. La adaptación a la jubilación si puede pasar por una secuencia común entre las personas jubiladas como respuesta al cambio.

## **2.9. Investigaciones**

Se han realizado diversas investigaciones sobre el tema de jubilación y el adulto mayor, por lo que es de suma importancia en esta investigación al comparar los resultados hallados en la misma, así como en la literatura citada.

Un estudio piloto realizado en Turquía, tenía el objetivo de determinar el efecto de algunas de las variables relacionadas con las actividades de ocio y variables socio-económicas y demográficas de la satisfacción con la vida de las personas jubiladas. De los jubilados incluidos en la investigación 47% eran de 60 a 64 años y el 31% eran de 65 a 69 años de edad. Un total del 74% de los jubilados habían recibido la educación superior y ninguno de los jubilados estaban en la escuela primaria o inferior nivel. Los resultados fueron que en la participación y la satisfacción de las actividades de ocio se incrementaron, y cuando los jubilados previstos para mejorar las actividades de ocio y sus habilidades en estas actividades, la satisfacción con la vida se incrementaron también. Cuando el análisis se llevó a cabo una segunda vez sin incluir la variable de satisfacción de las actividades de ocio, el más poderoso determinante de la satisfacción con la vida de los jubilados fue la frecuencia de la participación en las actividades de ocio. El análisis de los datos reveló que el nivel de educación también tuvo un impacto positivo significativo en la satisfacción con la vida de los jubilados, junto con la salud, la planificación repertorio de ocio, y los ingresos, respectivamente, así como la frecuencia de la participación en las actividades de ocio (Sener, Terziog, Karabulut, 2007).

Alvarado, Lara, Ortega, Vallejos y Waleska (2012), realizaron una investigación exploratoria con el objetivo de identificar las percepciones de adultos mayores no institucionalizados de la ciudad de Punta Arenas, respecto a los cambios producidos en sus rutinas y roles luego del proceso de jubilación, desde el enfoque de la Ciencia de la Ocupación y la Terapia Ocupacional en la región de Magallanes y Antártica Chilena, se seleccionó una muestra de 6 adultos mayores, hombres y mujeres, con una edad promedio de 65 años y con un promedio de 3 años de jubilación. Se obtuvo como resultado la existencia de cambios en las rutinas y roles, incluyen percepciones positivas y negativas asociadas. Además, se identificó que en el desempeño de rutinas y roles de las personas, existe una estrecha relación.

En otro artículo realizado por Rodríguez (2007), tenía como objetivo comparar las actitudes hacia la jubilación de una muestra de sujetos en las etapas pre y pos

jubilatoria. Por lo cual se trabajó con una muestra no probabilística de tipo accidental integrada por 350 personas, residentes en un gran centro urbano. El 60% tenía entre 55 y 64 años, el 28% entre 65 y 69 años y el 12% entre 70 y 90 años. Se les administro los instrumentos de medición a una muestra piloto integrada por 50 personas mayores de 55 años, jubilados y no jubilados, de ambos sexos. A partir de la experiencia obtenida en esta administración, se corrigieron algunas preguntas de los cuestionarios y se decidió administrar sólo los factores: Factor A (*Afectividad*), Factor C (*Fuerza del yo*), Factor O (*Tendencia a la culpabilidad*) y Factor Q<sub>4</sub> (*Ansiedad*) del Test 16 PF. Esta investigación obtuvo como resultado que el 51% tenía una actitud desfavorable, el 13% una actitud neutra y el 36% una actitud favorable, por lo que se llegó a la conclusión de que debido a la mayoría de personas que presentan una actitud desfavorable, surge la conveniencia de realizar una preparación previa (cursos informativos, terapias breves), para quienes están próximos al cese laboral, así como también la necesidad del empleo de diversas estrategias de intervención para ayudar a quienes ya jubilados no logran una buena adaptación a su situación.

Herrera (2008), realizó una investigación descriptiva, con el objetivo de evaluar el nivel de impacto de la jubilación y la vejez, como crisis normativas propias de la etapa de contracción en la salud familiar, tomando como muestra en la vejez a 58 familias y en la jubilación con 110 familias pertenecientes a 2 consultorios del médico de familia, en la cual se aplicó la prueba de repercusión familiar (IRFA), obteniendo como resultados de ambos eventos, propios de la etapa de contracción, la jubilación impuso mayor número de reajustes y cambios que la vejez, y no se experimento esta última tan impactante por parte de la familia.

Aymerich, Planes y Gras (2010), realizaron un estudio longitudinal identificando las etapas de adaptación a la jubilación propuestas por Atchley (1975), participando 30 personas jubiladas, se les aplicó una entrevista en profundidad y la LCM-r se administraron en sesiones individuales de dos a dos horas y media por cada participante por lo que se obtuvo como resultado que se mostraban bastante

satisfechas con su vida una vez jubiladas, manteniendo unos niveles parecidos a los experimentados antes del retiro laboral.

Pinquart (2009), realizó un estudio el cual tenía como objetivo probar diferentes patrones de cambio en la satisfacción con el ocio durante la transición a la jubilación contra generales relacionados con la edad cambios que ocurrieron en los años antes y después de la jubilación. La muestra consistió en 1456 participantes que se habían retirado entre 1985 y 2003 y tuvo un mínimo de dos y un máximo de veinte observaciones de satisfacción del ocio. La mediana del número de observaciones igualó 16. En el momento de la jubilación, los encuestados tenían en promedio, 61,2 años de edad, 41% de ellos eran mujeres, y el 10% había completado la escuela superior. Alrededor del 20% de los encuestados vivía en la parte oriental de Alemania. Los datos fueron recolectados anualmente mediante entrevistas cara a cara. Como resultado se obtuvo que en promedio, los encuestados estaban satisfechos con su tiempo libre poco después de la jubilación, con una puntuación media de 8,0 (SD = 1,87) en una escala de 0 a 10. Los estudios, fueron capaces de analizar los cambios en la satisfacción con el ocio en los años antes y después jubilación a partir de datos de una muestra representativa de adultos alemanes.

Weagley y Huh, (2004), realizaron otro estudio con el fin de comprender mejor las dinámicas asociadas con el paso a situación de retiro. Los datos se obtuvieron en 1995 con la Encuesta del Gasto de Consumo (CES), realizada por la Oficina de Estadísticas Laborales en estadounidenses. Todos los cuatro trimestres de los datos de 1995 estaban empleados como observaciones trimestrales con el fin de controlar las variaciones en los gastos que existen en los diferentes meses del año. La muestra se restringió a hogares donde el cabeza de familia era de 50 y más años. Un hogar jubilado se definió como uno dirigido por una persona de 50 años o más que reportó situación de retiro en el año 1995, mientras que la casi jubilado fueron todos los que trabajan y no están retirados. Los resultados que arrojó la encuesta indica que la jubilación, los gastos totales, y la educación tiene efectos positivos sobre el gasto de ocio. Para los hogares de jubilados, mayores gastos totales y aumentaron

los gastos de educación, mientras que la edad y la presencia de los ingresos percibidos disminuyeron los gastos. Para los hogares casi jubilados, mayores gastos totales, la educación, y la presencia de la renta de los activos se incrementaron significativamente los gastos de ocio.

En 2008 la Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones en Madrid publicó una investigación titulada realizada por Potocnik, Tordera y Peiró (2008), en la cual se seleccionó una muestra de 260 sujetos, de los que un 32% son mujeres y un 68% hombres, con una edad promedio de 63.86 años. Un 55.2% de los participantes se consideran prejubilados y un 44.8% jubilados, a los cuales se les aplicaron dos versiones del cuestionario: una para prejubilados y otra para jubilados. Ambos eran idénticos en términos del contenido general y el orden de los ítems pero, mientras que en la versión para los prejubilados se usaron los términos prejubilación y prejubilado en la versión para los jubilados se aplicaron los términos jubilado y jubilación. Los resultados muestran que las personas que se jubilaron y que lo hicieron voluntariamente perciben mayores niveles de satisfacción con la jubilación y bienestar psicológico en comparación con los que se prejubilaron y aquellos que lo hicieron obligatoriamente, respectivamente.

Igualmente la revista en el mismo año publicó una investigación exploratoria, realizada por Henkens y Leenders (2008), con una población de 2.927 empleados de 50 años o más y sus parejas. Los empleados trabajaban en cuatro compañías del sector privado y en la Administración pública, a lo cuales se les aplicó un cuestionario donde se presentaban diferentes aspectos relacionados con la jubilación. Junto a las características demográficas básicas del empleado, se recogía información sobre la situación laboral, la vivencia del trabajo, la salud y las intenciones de jubilación, obteniendo como resultados que la carga laboral excesiva, un trabajo duro desde el punto de vista físico y una ausencia demasiado grande de desafíos están relacionados con los sentimientos de agotamiento emocional.

Por otra parte la universidad del Aconcagua, facultad de psicología publicó una investigación realizada por Diaz, (2008), la cual tenía como objetivo observar cómo se ven afectadas las variables autoestima y autoeficacia durante el proceso de jubilación por lo cual se tomó una muestra de 32 personas, de sexo masculino, en el rango de 55 a 75 años a los cuales se les aplicó una entrevista, escala de Autoestima y de Auto-eficacia Generalizada esta se aplicó en forma individual, a cada uno de los encuestados se le explicaba el motivo del trabajo (previamente a la toma del mismo) y si estaba de acuerdo se llevaba a cabo, lo cual dio como resultado que, a medida que el proceso de jubilación avanza, se observa una disminución de la percepción de autoeficacia y de la autoestima, lo cual denota una correlación entre éstas dos variables.

Nimrod, (2007), realizó un estudio con el objetivo de explorar más a fondo el papel de la continuidad en el proceso de adaptación a la jubilación mediante el examen de los dos cambios percibidos en el comportamiento, así como beneficios psicológicos. El estudio utilizó análisis retrospectivo basado en memoria de los cambios en la participación de ocio posterior a la jubilación. Las limitaciones de presupuesto prohíbe la ejecución de un estudio longitudinal. La principal debilidad del método empleado fue el riesgo inherente de imprecisión asociado con los datos retrospectivos de auto-reporte. El estudio se basa en una encuesta de 383 jubilados independientes masculinos y femeninos judío de 50 años y mayores que se jubilaron durante los últimos cinco años. Se hicieron preguntas cerradas y abiertas sobre: (1) participación actual de ocio del demandado, así como durante los cinco años anteriores a la jubilación, (2) la satisfacción de vida, y (3) las características de fondo (por ejemplo, las características sociodemográficas, las percepciones de la salud, el estado de trabajo, y la historia personal). Las entrevistas fueron realizadas por mujeres de mediana edad capacitadas y duraron entre 30 y 75 minutos, con un promedio de 45 minutos.

Los criterios de muestreo para el estudio fueron: nacionalidad (judía), la edad (50 + años) y el estado de la jubilación (menos de 5 años). Los encuestados que se habían retirado oficialmente, pero se sigue trabajando a tiempo completo fueron excluidos de

la muestra. Estas personas o bien habían llegado a la edad oficial de jubilación, pero siguió trabajando en el mismo puesto de trabajo, o se habían retirado y encontró un nuevo trabajo. Dentro de los resultados ni siquiera uno de los participantes demostró la estabilidad completa (es decir, no tenía ningún cambio en el alcance y la frecuencia de la participación de ocio). Por lo tanto, los reductores solamente incluyen los jubilados que presentaron reducción en su participación de la actividad.

Así mismo el proyecto de investigación realizado por Lahti, Laaksonen, Lahelma y Rahkonen (2011), tenía el objetivo de examinar los cambios en la actividad física de tiempo libre de intensidad moderada y vigorosa entre los empleados que envejecen frente a la transición a la jubilación a través de un seguimiento de 5-7 años. Los datos de referencia se recogieron mediante cuestionarios en 2000-2002 a empleados de 40 a 60 años de edad, de la Ciudad de Helsinki. Se llevó a cabo una encuesta de seguimiento entre los participantes iniciales en 2007 (n= 7332, la tasa de respuesta 83%). Los que estaban en retiro por incapacidad en el seguimiento se distingue de la vejez de jubilados. La actividad física en el tiempo libre se midió utilizando preguntas similares en ambas encuestas. Los resultados arrojaron que los jubilados por vejez aumentó significativamente el tiempo dedicado a la actividad física de intensidad moderada: las mujeres 31 minutos a la semana y los hombres 42 minutos por semana en promedio. Estos cambios no se encontraron entre jubilados por discapacidad o los que permanecen empleados. No hubo cambios en la actividad vigorosa. El tiempo libre en inactividad física durante el seguimiento fue menor entre los jubilados por vejez en comparación con los empleados de casi la misma edad. Por conclusión se llegó a que la transición a la jubilación por edad se asoció con un aumento de intensidad moderada en tiempo libre, actividad física y una disminución en la proporción de inactivos. Alentar a los de la actividad física en tiempo libre después de la jubilación es que vale la pena como el aumento del tiempo libre trae nuevas posibilidades para ello.

Touvier, Bertrais, Charreire, Vergnaud, Hercberg y Oppert (2010), realizaron una estudio con el objetivo de investigar las relaciones entre la jubilación y 3 años de



cambios en la actividad física de tiempo libre (AFTL) los patrones y el comportamiento sedentario en adultos de mediana edad franceses. Los participantes fueron evaluados en 1998 y 2001 con el Cuestionario de Actividad modificable de los participantes en el SU.VI.MAX (el consumo de suplementos con antioxidantes y minerales) de estudio. Se trabajó con un total de 698 hombres y mujeres de edades comprendidas de 45 a 64 años, de los cuales 691 se incluyeron en este análisis. Se realizaron comparaciones entre los sujetos que se habían retirado entre 1998 y 2001 y los que siguieron trabajando, usando la prueba de Chi cuadrado, t de Student, test de rangos de Wilcoxon o el análisis de covarianza cuando proceda. Los resultados de esta investigación arrojaron que el 20,1% de los hombres y el 15,6% de las mujeres se retiraron durante el seguimiento. El nivel de referencia AFTL fue similar entre los sujetos que se retiraron durante el seguimiento y los que continuaron trabajando. La media de AFTL aumentó alrededor de 2 h / semana en hombres y mujeres que se habían retirado, mientras que no se observaron cambios en el personal ocupado. El cambio positivo en la jubilación AFTL siguiente fue principalmente relacionado con un aumento en las actividades de intensidad moderada, como caminar.

El retiro no modificó la clasificación de los AFTL realizadas con más frecuencia, pero el número de participantes y la duración aumentó hasta la jubilación. En los hombres, el aumento del tiempo dedicado a ver la televisión fue más del doble que en los jubilados como en los trabajadores. La misma tendencia se observó entre las mujeres, pero estaba en el límite no significativa. En las mujeres, los jubilados que aumentaron su duración caminar por 2 horas por semana o más tiempo también disminuyó dedicado a ver televisión en un 11,5 min por día. Se llegó a la conclusión que la jubilación se asoció con un aumento en AFTL y en el tiempo dedicado a ver televisión, lo que sugiere que la jubilación es un periodo importante no sólo para promover la actividad física, sino también para limitar el comportamiento sedentario.

## **CAPÍTULO III.**

### **METODOLOGÍA**

El presente capítulo corresponde a la metodología donde el tipo de investigación a realizar es de tipo descriptiva, ya que se obtendrá información detallada de las personas jubiladas de manera no aleatoria ya que se seleccionaron sujetos que poseían las mismas características de interés requeridas en la investigación.

La presente investigación tuvo lugar en casa club de pensionados y jubilados de ISSSTESON, jubilados de INAPAM E IMSS en Cd. Obregón.

#### **3.1. Participantes**

Los participantes del presente estudio, son personas jubiladas las cuales sus edades oscilan de 47 a 84 años, ambos sexos. La muestra está compuesta por 120

jubilados, 66 femenino y 54 masculino, esta fue tomada en la casa club de jubilados de ISSSTESON, jubilados de INAPAM e IMSS, todos ubicados en Cd. Obregón.

Antes de la aplicación de los instrumentos se realizó una revisión de los objetivos que tenía dicha investigación con los encargados de dichas instituciones, tras la aprobación para la aplicación se acudió con los adultos mayores jubilados para la realización de los instrumentos donde la muestra fue de tipo accidental, ya que los jubilados al tener actividades diarias, no fue posible reunirlos a todos.

### **3.3. Instrumentos**

Los instrumentos aplicados son tres, el primero es Escala de Bienestar Subjetivo o Escala Moral del Centro Geriátrico de Filadelfia (Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, PGC; Lawton, 1975), instrumento traducido y adaptado al español de México (González-Celis, 2002; González-Celis y Sánchez-Sosa, 2003), con 20 ítems distribuidos en tres sub-escalas: agitación, actitud hacia su propio envejecimiento y soledad/insatisfacción. Para este estudio se consideraron los datos recolectados en las tres sub-escalas. Se codificaron los puntajes de los ítems de manera que a mayor puntuación, mayor percepción de bienestar subjetivo.

La "Escala de Ajuste Psicosocial en el Retiro" (Rosenkoetter & Garris, 2001), la cual consta de 30 ítems, donde las variables van desde totalmente de acuerdo a totalmente en desacuerdo, siendo con ello escala de respuestas tipo likert, midiendo así el ajuste psicosocial en la jubilación.

Y por último el Inventario de Actividades de Ocio del Adulto Mayor (INACOAM). Consiste en dos versiones, la femenina que consta de 18 ítems y la masculina que consta de 15 ítems, los dos con respuestas tipo likert. El diseño del INACOAM utiliza dibujos que hacen alusión a actividades de ocio, donde cada reactivo presenta un dibujo representativo de la actividad en cuestión (con variantes en el diseño del

dibujo según se trate de la versión femenina o masculina) y aunado a ello muestra una pregunta que cuestiona al evaluado “qué tan seguido” lleva a cabo dicha actividad. Para responder a esta primera pregunta sobre su frecuencia de actividades de ocio, el adulto mayor tiene una escala de cinco puntos que va desde “Nunca” a “Todos los días”, y figuras alusivas a cada opción de respuesta (Acosta, Echeverría, Vales, Ramos & Bojórquez, en prensa).

### **3.4. Procedimiento**

- Se planteó el tema a tratar junto con la población requerida en el presente trabajo.
- Se buscó la información relacionada al tema para tener más claro el panorama. Se identificó a los participantes, adultos mayores jubilados.
- Se obtuvo contacto con los encargados de las instituciones a quienes se les explicó los objetivos de la investigación y los instrumentos a aplicar.
- Se aprobó la aplicación de los instrumentos para su previa contestación por los jubilados de las instituciones.
- A los jubilados se les explicó el objetivo de la aplicación al contestar los instrumentos e importancia de la investigación. Se obtuvieron los resultados para su previo análisis. Se capturaron las respuestas de los instrumentos contestados por los jubilados por lo que en uno de ellos se realizó un análisis de consistencia interna para estimar la confiabilidad corriendo así un alfa de Cronbach, eliminando dos de los ítems.
- Finalmente los resultados se incluyeron a la investigación para su previo análisis por los revisores asignados.

## **CAPÍTULO IV.**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

El presente capítulo corresponde a los resultados con base a la información que se obtuvo de los instrumentos aplicados a adultos mayores en las diferentes instituciones mencionadas anteriormente, así como la discusión de los mismos obtenidos en la investigación.

#### **4.1 Resultados**

En este apartado se presenta una descripción de los resultados de las variables de ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y actividades de ocio según los grupos de edad, sexo, estado civil y nivel de estudios.

En la escala de bienestar subjetivo según el grupo de edad (47-59 años y 60 años en adelante), se evaluaron tres dimensiones las cuales son agitación, actitud hacia su propio envejecimiento y soledad/insatisfacción. Se encontró diferencia significativa en la segunda la cual es actitud hacia el envejecimiento, muestra que las personas con mayor rango de edad (60 en adelante) presentan una mejor actitud hacia la jubilación y esto puede deberse a la edad ya que las personas con menor rango de edad tienen mayor actividad que realizar que las personas mayores.

La primera dimensión en bienestar subjetivo es agitación, donde no se encontraron diferencias significativas en los grupos de edad de los jubilados (ver tabla 1).

Tabla 1. Comparación de puntajes de agitación según el grupo de edad

<b>Grupo por edad</b>	<b>Número de adultos mayores</b>	<b>Media</b>
47-59 años	31	9.8065
60 años en adelante	89	9.8315

La segunda dimensión de bienestar subjetivo es actitud hacia su propio envejecimiento, donde se encontró diferencia significativa en los jubilados de 60 años en adelante ya que esto puede deberse a que tienen más tiempo libre y por lo tanto, realizar actividades de su agrado (ver tabla 2).

Tabla 2. Comparación de puntajes de actitud hacia su propio envejecimiento según el grupo de edad

<b>Grupo por edad</b>	<b>Número de adultos mayores</b>	<b>Media</b>
47-59 años	31	7.3226
60 años en adelante	89	8.0562

La tercera y última dimensión en bienestar subjetivo es soledad/insatisfacción, donde no hay diferencia significativa en los grupos de edad de los jubilados, ya que se muestra con baja percepción (ver tabla 3).

Tabla 3. Comparación de puntajes de soledad/insatisfacción según el grupo de edad

<b>Grupo por edad</b>	<b>Número de adultos mayores</b>	<b>Media</b>
47-59 años	29	6.1379
60 años en adelante	80	6.0750

Con respecto al ajuste psicosocial, se realizó un análisis de consistencia interna para estimar la confiabilidad de la “Escala de Ajuste Psicosocial en la Jubilación” (EAPJU). Se corrió un alfa de Cronbach con los 25 ítems que conforman la escala y se obtuvo un  $\alpha=.836$ . Sin embargo dos de los ítems, me levanto en las mañanas a la misma hora en que lo hacía antes de jubilarme y una mascota es una parte importante en mi vida, poseen una correlación elemento-total corregida menor a .20, por lo que se eliminan de la escala y se corrió de nuevo el alfa de Cronbach obteniéndose un  $\alpha=.854$ , quedando así 23 ítems en la escala.

Posteriormente, para establecer validez discriminativa en la EAPJU, a través de la técnica de grupos contrastados se utilizó la prueba “t” de Student de muestras independientes, para identificar aquellos reactivos que discriminan entre participantes con altos puntajes de ajuste psicosocial de aquellos participantes con bajos puntajes de ajuste psicosocial. Los 23 ítems muestran valores asociados de  $p\leq.001$  por lo que todos discriminan entre aquellos participantes con puntajes altos y bajos.

Ya definidos los ítems confiables y válidos en la EAPJU, a través de la prueba “t” de Student para muestras independientes se compararon los puntajes totales en ajuste psicosocial según el sexo, estado civil y nivel de estudios. Se identificaron diferencias significativas según el sexo y el nivel de estudios (bajo nivel=primaria y secundaria; alto nivel=preparatoria en adelante), con valores asociados de  $p\leq.001$  y  $p\leq.001$  respectivamente, donde ser mujer y poseer un alto nivel de estudio se asocia a un mayor ajuste psicosocial. Ser soltero o sin pareja/casado o con pareja no se asocia a un mayor o menor ajuste psicosocial (ver tabla 4).

Tabla 4. Comparación de puntajes totales de ajuste psicosocial según el sexo, estado civil y nivel de estudios

<b>Grupo de edad</b>	<b>Medias de puntajes totales en la EAPJU</b>	<b>Desviación estándar de puntajes totales en la EAPJU</b>	<b>t</b>
Sexo			
Masculino, <i>n</i> =54	35.90	8.43	3.767***
Femenino, <i>n</i> =66	43.12	11.82	
Estado civil			
Soltero o sin pareja, <i>n</i> =51	41.84	11.45	1.698
Casado o con pareja, <i>n</i> =69	38.42	10.49	
Nivel de estudios			
Bajo, <i>n</i> =46	43.65	11.39	3.069**
Alto, <i>n</i> =74	37.52	10.12	

\*\*\* $p \leq .001$ ; \*\* $p \leq .01$ ; Nivel de estudios bajo=primaria y secundaria; Nivel de estudios alto=Preparatoria en adelante.

De igual manera, se compararon los puntajes de ajuste psicosocial ante la jubilación (ajuste bajo vs ajuste adecuado), en las tres dimensiones de la Escala de Bienestar Subjetivo (agitación, actitud hacia su propio envejecimiento y soledad/insatisfacción). Se identificaron diferencias significativas según el ajuste bajo y ajuste adecuado ante la jubilación en las tres dimensiones de bienestar subjetivo, con valores asociados de  $p \leq .001$ ,  $p \leq .01$  y  $p \leq .05$  respectivamente (Tabla 5).



Tabla 5. Comparación de puntajes de ajuste psicosocial en dimensiones del bienestar subjetivo.

<b>Dimensiones</b>	<b>Medias de ajuste psicosocial</b>	<b>Desviación estándar de ajuste psicosocial</b>	<b>t</b>
<b>AGITACIÓN</b>			
Ajuste bajo	8.5	.84	-3.394***
Ajuste adecuado	10.1	2.4	
<b>ACTITUD HACIA SU PROPIO ENVEJECIMIENTO</b>			
Ajuste bajo	7.2	1.0	-2.536**
Ajuste adecuado	8.0	1.6	
<b>SOLEDAZ/INSATISFACCIÓN</b>			
Ajuste bajo	5.7	.71	-2.049*
Ajuste adecuado	6.2	1.1	

\*\*\* $p \leq .001$ ; \*\* $p \leq .01$ ; \* $p \leq .05$

Así mismo se muestran aquellas actividades de ocio que en términos de una alta frecuencia de participación en los adultos mayores, se asocian a un alto ajuste psicosocial ante la jubilación según el sexo (ver tabla 6 y 7)

Tabla 6. Actividades de ocio y alto ajuste psicosocial en mujeres adultos mayores (n=66)

<b>Actividad de ocio</b>	<b>Frecuencia de participación</b>
Platicar con familiares y/o amigos	37
Ir a la iglesia	32
Ver televisión	37

Tabla 7. Actividades de ocio y alto ajuste psicosocial en hombres adultos mayores (n=54)

<i>Actividad de ocio</i>	<i>Frecuencia de participación</i>
Jugar con niños (por ejemplo, nietos)	24
Platicar con familiares y/o amigos	32
Leer	25
Ver televisión	29
Escuchar radio y/o música	18
Salir a caminar	21

Finalmente se realizó una comparación entre dos grupos de edad y ajuste psicosocial en los adultos mayores jubilados, el primero es de 47-59 años y el segundo de 60 en adelante, lo cual muestra que no hay diferencia entre retirarse a los 47 u 80 y tantos años de edad para tener un buen ajuste psicosocial. Aquellos jubilados que tienen un ajuste bajo tienen percepción más pobre mientras que aquellos que se muestran un ajuste adecuado se sienten mejor (ver tabla 8).

Tabla 8. Comparación entre grupos de edad y ajuste psicosocial

			<i>GrupoAPPS</i>		<i>Total</i>
			<i>Ajuste bajo</i>	<i>Ajuste adecuado</i>	
<b>Grupos</b>	47-59 años	Contar % dentro de los grupos	11 35.5%	20 64.5%	31 100.0%
	60 años en adelante	Contar % dentro de los grupos	21 23.6%	68 76.4%	89 100.0%
<b>Total</b>		Contar % dentro de los grupos	32 26.7%	88 73.3%	120 100.0%

En las actividades de ocio de los adultos mayores hombres y mujeres se dividió en tres grupos de edades, en forma ascendente según la edad, en el caso de los hombres el primero es de 50-60 años siguiendo de 61-70 años y finalmente de 71 años en adelante, así mismo con las mujeres de 47-60 años, 61-70 años y de 71 años en adelante.

En lo que respecta a las actividades de ocio en adultos mayores hombres se muestra que jugar con niños se presenta arriba de la media en el tercer rango de edad de los 71 en adelante, platicar se presenta con mayor frecuencia por arriba de la media en adultos mayores de 61 a 70 años, salir de viaje tiene un aumento de los 71 años en adelante al igual que la participación con adultos mayores pero por debajo de la media, ir a la iglesia se muestra con mayor frecuencia de los 61 a los 70 años, teniendo una disminución de los 71 años en adelante, de igual manera por debajo de la media, leer se muestra con menor frecuencia de los 50 a los 60 años, teniendo un aumento dentro de los 61-70 años arriba de la media, mirar televisión se muestra mayormente en los 61-70 años y menor en los 50-60 años arriba de la media, escuchar música se muestra mayormente de los 50-60 años disminuyendo de los 71 años en adelante arriba de la media, hacer ejercicio se muestra mayormente 50-60 años arriba de la media y disminuyendo de los 71 años en adelante por debajo de la media, hacer jardinería se realiza mayormente en los 71 años en adelante arriba de la media y menormente de los 61-70 años por debajo de la media, ir a fiestas disminuye conforme a la edad mostrándose bajo la media, bailar se muestra mayormente en adultos de 61-70 disminuyendo de los 71 en adelante bajo la media, ir a eventos culturales o deportivos se muestra mayormente 61-70 disminuyendo de los 71 en adelante bajo la media, salir a caminar se muestra mayormente de los 61-70 disminuyendo de los 50-60 por arriba de la media y por ultimo ir a restaurantes se muestra mayormente de los 71 en adelante bajo la media y menormente en adultos de 50-60 años arriba de la media (ver tabla 9).

Tabla 9. Frecuencia de participación por edad en actividades de ocio en hombres

<b><i>Actividades de ocio (hombres)</i></b>	<b><i>Edad con frecuencia de participación</i></b>	<b><i>Media</i></b>	<b><i>Significancia</i></b>
Jugar con niños	50-60 años	3.31	.289
	61-70 años	3.74	
	71 años en adelante	4.14	
Platicar con familiares y amigos	50-60 años	4.19	.105
	61-70 años	4.70	
	71 años en adelante	4.64	
Salir de viaje recreativo	50-60 años	2.50	.502
	61-70 años	2.65	
	71 años en adelante	2.93	
Grupo de adultos mayores	50-60 años	1.50	.183
	61-70 años	2.09	
	71 años en adelante	2.29	
Iglesia	50-60 años	2.56	.212
	61-70 años	2.87	
	71 años en adelante	2.21	
Leer	50-60 años	3.56	.126
	61-70 años	4.35	
	71 años en adelante	4.14	
Ver televisión	50-60 años	4.31	.476
	61-70 años	4.65	
	71 años en adelante	4.50	

Tabla 9 Continuación. Participación / edad en actividades de ocio en hombres

<b>Actividades de ocio (hombres)</b>	<b>Edad- participación</b>	<b>Media</b>	<b>Significancia</b>
Escuchar radio o música	50-60 años	3.56	.765
	61-70 años	3.30	
	71 años en adelante	3.21	
Ejercicio	50-60 años	3.31	.295
	61-70 años	3.30	
	71 años en adelante	2.57	
Jardín	50-60 años	2.88	.273
	61-70 años	2.70	
	71 años en adelante	3.57	
Fiestas	50-60 años	2.56	.479
	61-70 años	2.35	
	71 años en adelante	2.21	
Bailar	50-60 años	2.25	.774
	61-70 años	2.26	
	71 años en adelante	2.07	
Eventos culturales o deportivos	50-60 años	2.75	.655
	61-70 años	2.78	
	71 años en adelante	2.50	
Salir a caminar	50-60 años	3.44	.782
	61-70 años	3.74	
	71 años en adelante	3.64	
Ir a restaurantes	50-60 años	3.19	.244
	61-70 años	3.43	
	71 años en adelante	2.93	

En actividades de ocio de las mujeres se muestra que en la actividades de jugar con niños se muestra por arriba de la media y baja de los 71 años en adelante, platicar también se muestra por arriba de la media con una diferencia significativa en mujeres de 47-60 años a mayores de 71 en adelante, salir de viaje recreativo se muestra mayormente arriba de la media en edades de 47 a 60 disminuyendo de los 71 en adelante, en la participación en grupos de adultos mayores se muestra por debajo de la media incrementándose de los 71 en adelante, hacer manualidades se presenta con una media baja en mujeres tanto en mujeres de 47-60 y los 71 años en adelante, ir a la iglesia se muestra por encima de la media, leer se muestra por encima de la media disminuyendo de los 71 en adelante, ver televisión se muestra por encima de la media con una diferencia significativa entre mujeres de 47-60 y los 71 en adelante, escuchar música se muestra por encima de la media con una diferencia significativa de igual manera 47-60 y 71 en adelante, jugar juegos de mesa se presenta mayormente en mujeres de 47-60 disminuyendo de los 71 en adelante mostrándose por debajo de la media, bordar se presenta por debajo de la media, hacer ejercicio se presenta arriba de la media y por debajo en el rango de edad de 61-70 y 71 en adelante, hacer jardinería se muestra debajo de la media y arriba de los 71 en adelante, ir a fiestas, bailar, ir a eventos culturales o deportivos se muestran por debajo de la media, caminar se muestra arriba de la media y por debajo en mujeres de 61-70 y 71 en adelante e ir a restaurantes se muestra por encima de la media y por debajo en el rango de edad de 61-70 y 71 en adelante con una diferencia significativa en edades de 47-60 y 71 en adelante. Las actividades que muestran diferencia significativa se deben a que al tiempo, capacidad y goce es diferente en las distintas edades de la vida (ver tabla 10).

Tabla 10. Frecuencia de participación por edad en actividades de ocio en mujeres

<b>Actividades de ocio (mujeres)</b>	<b>Edad- participación</b>	<b>Media</b>	<b>Significancia</b>
Jugar con niños	47-60 años	3.42	.242
	61-70 años	3.17	
	71 años en adelante	2.79	

Tabla 10 continuación. Frecuencia de participación por edad en actividades de ocio en mujeres

<b>Actividades de ocio (mujeres)</b>	<b>Edad-Participación</b>	<b>Media</b>	<b>Significancia</b>
Platicar con familiares y amigos	47-60 años	4.58	.002
	61-70 años	3.88	
	71 años en adelante	3.50	
Salir de viaje recreativo	47-60 años	3.05	.098
	61-70 años	2.79	
	71 años en adelante	2.42	
Grupo de adultos mayores	47-60 años	2.37	.149
	61-70 años	2.79	
	71 años en adelante	3.13	
Manualidades	47-60 años	2.32	.862
	61-70 años	2.33	
	71 años en adelante	2.50	
Iglesia	47-60 años	3.42	.776
	61-70 años	3.42	
	71 años en adelante	3.25	
Leer	47-60 años	3.32	.638
	61-70 años	3.08	
	71 años en adelante	2.96	
Televisión	47-60 años	4.53	.013
	61-70 años	4.17	
	71 años en adelante	3.50	

Tabla 10 continuación. Frecuencia de participación por edad en actividades de ocio en mujeres

<b>Actividades de ocio (mujeres)</b>	<b>Edad-participación</b>	<b>Media</b>	<b>significancia</b>
Escuchar radio o música	47-60 años	4.21	.015
	61-70 años	3.46	
	71 años en adelante	3.13	
Juegos de mesa	47-60 años	2.16	.675
	61-70 años	1.96	
	71 años en adelante	1.83	
Costuras o bordar	47-60 años	1.68	.076
	61-70 años	2.54	
	71 años en adelante	2.00	
Ejercicio	47-60 años	3.26	.529
	61-70 años	2.88	
	71 años en adelante	2.75	
Jardinería	47-60 años	2.37	.103
	61-70 años	2.96	
	71 años en adelante	3.33	
Fiestas	47-60 años	2.84	.617
	61-70 años	2.58	
	71 años en adelante	2.63	
Bailar	47-60 años	2.63	.193
	61-70 años	2.17	
	71 años en adelante	2.00	



Tabla 10 continuación. Frecuencia de participación por edad en actividades de ocio en mujeres

<b>Actividades de ocio (mujeres)</b>	<b>Edad-participación</b>	<b>Media</b>	<b>Significancia</b>
Eventos culturales o deportivos	47-60 años	2.32	.790
	61-70 años	2.17	
	71 años en adelante	2.13	
Caminar	47-60 años	3.58	.154
	61-70 años	2.88	
	71 años en adelante	2.88	
Restaurantes	47-60 años	3.05	.010
	61-70 años	2.75	
	71 años en adelante	2.21	

## 4.2 Discusión

Con base a los resultados obtenidos a través de los métodos de evaluación utilizados se identificaron diferencias significativas según el sexo y el nivel de estudios donde ser mujer y poseer un alto nivel de estudio se asocia a un mayor ajuste psicosocial. Ser soltero o sin pareja/casado o con pareja no se asocia a un mayor o menor ajuste psicosocial.

Así mismo los puntajes de ajuste psicosocial bajo y adecuado en las tres dimensiones de la escala de bienestar subjetivo (agitación, actitud hacia su propio envejecimiento y soledad/ insatisfacción) mostraron diferencias significativas y en lo que respecta a las actividades de ocio en hombres y mujeres la alta frecuencia de participación de los mismos, muestran que se asocian a un alto ajuste psicosocial como lo son en el caso de los hombres jugar con niños, platicar con familiares y amigos, leer, ver televisión, escuchar radio y/o música y salir a caminar, así mismo

con las actividades realizadas por las mujeres las cuales son platicar con amigos y familiares, ir a la iglesia y ver televisión

Por otra parte la investigación realizadas por Sener, Terziog y Karabulut en 2007 concuerda en gran parte con esta investigación, ya que su estudio reveló que el nivel de educación tuvo un impacto positivo significativo en la satisfacción con la vida de los jubilados, así como la frecuencia de la participación en las actividades de ocio, por lo que en los aspectos de la salud y los ingresos, no coinciden ya que en esta investigación no fueron evaluados.

En lo que respecta al bienestar subjetivo según el grupo de edad (47-59 años y 60 años en adelante), se encontró diferencia significativa en una de las tres dimensiones del bienestar subjetivo (actitud hacia el envejecimiento) donde las personas con mayor rango de edad (60 en adelante) presentan una mejor actitud hacia la jubilación y esto puede deberse a la edad ya que las personas con menor rango de edad tienen mayor actividad que realizar.

En otro artículo denominado “Actitudes hacia la jubilación”, (Rodríguez, 2007), no coinciden los resultados con los datos recabados en este estudio, ya que dentro de esta investigación se muestra que las personas jubiladas tienen una mejor actitud hacia la jubilación por las diversas actividades que por la edad y el tiempo que tienen pueden realizar, por lo que en la investigación de Rodríguez plantea que las mayoría de las personas jubiladas tienen una actitud desfavorable planteando diversos métodos para evitarla.

Por otra parte Herrera en 2008, realizo una investigación descriptiva cuyo nombre es “Jubilación y vejez, su repercusión en la salud familiar”. Dentro de esta investigación concuerdan los datos ya que como se menciona la jubilación impuso un impacto positivo en los adultos mayores y por ende una mejor actitud por parte del jubilado.

Así mismo la investigación realizada por Aymerich, Planes & Gras en 2010, “La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo”, concuerda en que los jubilados se encuentran

bastante satisfechos después de la jubilación, manteniendo unos niveles parecidos a los experimentados antes del retiro laboral.

En lo que respecta a las actividades de ocio en hombres no mostraron diferencias significativas en cuanto a la edad ya que puede deberse a que los hombres ya llegada la jubilación tienen menos actividades que realizar o en que enfocarse, por lo que en este caso la familia sería de suma importancia al igual que las amistades para llegar a que el adulto mayor se integre a las actividades de su agrado que anteriormente realizaba y por el trabajo dejó de hacer. Por otra parte, en las actividades de ocio de las mujeres se muestra diferencia significativa en la realización de actividades de ocio en los ítems, ¿Qué tan seguido platica con familiares o amigos?, mostrando una diferencia significativa de .002, ¿Qué tan seguido ve televisión?, mostrando diferencia significativa de .015, ¿Qué tan seguido escucha radio o música?, mostrando diferencia significativa de .015 y finalmente ¿Qué tan seguido va a restaurantes?, con una diferencia significativa de .010, estos comparados con las edades de 47-60 años y de 71 años en adelante, estas diferencias son debido a que la jubilada ya no tiene las mismas capacidades en lo que respecta a los sentidos como la vista, el oído así como la motricidad por lo que tiende a enfocarse en otras actividades, ya avanzada la edad, de su agrado y capacidad para realizarlas.

Tal y como lo menciona la literatura, la jubilación es el retiro de trabajo por lo que en una etapa de cambios en la cual hay adaptaciones en todos los ámbitos, ya que el adulto mayor sale de la rutina laboral diaria que tuvo durante tantos años, para nuevamente adaptarse al rol de la familia, amigos y sobre todo el rol de conocerse nuevamente, en sí, todo lo que conlleva vivir después de la jubilación.

Pinquart en 2009, realizó la investigación “Cambio de satisfacción con el ocio en la transición a la jubilación: un análisis de clase latente”, y como resultado se obtuvo que en promedio, los encuestados estaban satisfechos con su tiempo libre poco después de la jubilación. Por lo que en esta investigación realizada por Pinquart

muestra generalizada la población satisfecha lo cual coincide mínimamente ya que dentro de este estudio referente a las actividades de ocio, se muestran satisfechas pero las mujeres son las que se adaptan mejor que los hombres por lo que las mujeres estarían más satisfechas y por ende mejor o más rápido ajustadas que los hombres teniendo así una actitud favorable.

Por otro lado, se realizó una comparación entre grupos de edad y ajuste psicosocial lo cual muestra que no hay diferencia entre retirarse a los 47 o 80 y tantos años de edad para tener un buen ajuste psicosocial.

Aquellos jubilados que se ajustan menos tienen percepción más pobre mientras que aquellos que se ajustan más se sienten mejor.

Finalmente las investigaciones realizadas anteriormente, muestran que el adulto mayor reacciona favorablemente a la jubilación, aprovechando el tiempo libre. Dentro de esta investigación se obtuvo que ser mujer y poseer un alto nivel de estudios se asocia con un mayor ajuste psicosocial dentro de la jubilación, por lo que esto es de suma importancia dentro del área de geriatría pero de igual manera para las personas jubiladas o que están por jubilarse ya que con ello pueden actuar en prepararse hacia los nuevos desafíos pero sobre todo oportunidades que vienen después de la jubilación, como el retomar amistades antiguas, realizar actividades de su agrado que por el trabajo ya no tuvieron oportunidad de realizar, conocer más a su familia pero sobre todo conocerse más como persona.

## **CAPÍTULO V.**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Dentro de este capítulo se abordarán las conclusiones a las que se llegaron en la presente investigación, así como las recomendaciones para las personas jubiladas.

#### **5.1. Conclusión**

Carrascal (2011), menciona que los que se jubilan al alcanzar la edad reglamentaria y dejan detrás una larga vida laboral; la jubilación para ellos es, por lo tanto, algo previsto, natural, ansiado en muchos casos.

En la presente investigación se llegó a la conclusión en lo que respecta al bienestar subjetivo que las personas con mayor rango de edad en la dimensión de actitud hacia el envejecimiento, presentan una mejor actitud hacia la jubilación esto puede deberse a la cuestión de la edad, ya que las personas más jóvenes tienen diversas actividades que realizar mientras que en las personas mayores son mínimas en la mayoría de los casos, por lo que tienden a realizar actividades de su agrado y por ende tener una buena actitud hacia el envejecimiento.

Esto coincide con Eguiluz (2003), el cual menciona que el bienestar de los ancianos, desde una perspectiva subjetiva, ha sido definido como la satisfacción por la vida o felicidad, conceptuándose también como la valoración global de localización de vida que la persona realiza en función de criterios propios. Así, para algunos investigadores, la satisfacción o bienestar subjetiva está referida a la estimación cognoscitiva del grado de satisfacción propia de vida, satisfacción que se expresa o concreta en la correspondencia entre metas obtenidas y deseadas.

Por otra parte en el ajuste psicosocial las mujeres tienden a ajustarse mejor que los hombres sin importar el estado civil, mientras que el poseer un alto nivel de estudios y ser mujer tiende a un mayor ajuste psicosocial.

En cuanto a la edad no se encontraron diferencias significativas para tener un buen ajuste psicosocial, aquellos jubilados que presentaron un ajuste bajo tienen una percepción pobre respecto a las relaciones sociales, familiares, entre otras, contrario a los que presentan ajuste adecuado.

Dentro del ajuste bajo puede deberse a como lo menciona Muñoz (2002), que la llegada al periodo de inactividad laboral puede suponer para algunos individuos la consecución de un objetivo largo tiempo esperado, y para otros, el principio del fin. En la sociedad existe la creencia generalizada de que la jubilación es un suceso negativo para el individuo y comúnmente se asocia a la vejez, deterioro, aislamiento, soledad, escasez de recursos económicos, inactividad, entre otros.

Así mismo Cornachione (2008), menciona que las actividades sociales que se realizan fuera de la familia y de la pareja también inciden en la vida de las personas ancianas ya que facilitan su socialización. Los aspectos relacionados con la socialización de las personas viejas presentan significativos procesos de cambio tanto en la faz laboral, familiar, comunitaria, recreativa, de interacción y participación social.

Finalmente en las actividades de ocio que realizan las personas jubiladas en términos de una alta frecuencia de participación, se asocia a un alto ajuste psicosocial mostrando las mujeres diferencia significativa.

Esto puede deberse a lo que menciona Martín (1999), respecto a las actividades de ocio, que a pesar del interés en desatacar la importancia del disfrute del tiempo libre, la cuestión está en que hoy por hoy, los adultos maduros y los jubilados ocupan su tiempo de ocio realizando prácticamente las mismas actividades que las efectuadas en su tiempo libre, tanto si se trabaja como si no, de modo que es poco probable que los jubilados participen en nuevas actividades por si solos.

Al ser las mujeres las que presenten diferencia significativa en las actividades de ocio, se debe a que las mujeres tienden más a encargarse de las actividades de la casa, el cuidado de los niños, así como distintas actividades que la mayoría de los hombres no realiza, por lo que a la llegada de la jubilación para ellos es más difícil adaptarse, ya que las mujeres siguen con las actividades habituales pero sin estar trabajando, mientras que los hombres al llegar a la jubilación tardan más en adaptarse porque tienen menos actividades que realizar diariamente y por lo tanto ajustarse rápidamente como las mujeres. En el caso de los hombres será de suma importancia el entorno que lo rodea para que el adulto jubilado se adapte a las nuevas actividades que realizará o las actividades de su agrado que realizaba anteriormente y que por el trabajo dejó de hacer.

Así mismo, Papalia (2001), menciona que durante los primeros años de la jubilación, las personas pueden tener necesidad de apoyo emocional para sentirse valiosas y para enfrentar los cambios de sus vidas. Los diversos senderos para lograr una jubilación grata y significativa tienen dos aspectos en común: actividades y relaciones satisfactorias. Para la mayoría de las personas ancianas, ambas, son una extensión de historias que han desarrollado a través de la vida.

Por otro lado, se puede decir que la psicología es una ciencia que analiza el proceso cognitivo, afectivo y conductual de las personas, en este caso al hablar sobre el adulto mayor, como lo mencionan algunos autores, al llegar a la edad de júbilo muestran un declive en las funciones físicas así como la transformación dentro del ámbito familiar y laboral, ya que el ser humano necesita vivir en sociedad y en el ambiente laboral encuentran esa estabilidad al estar la mitad de su vida conviviendo con la mayoría de las personas con las que laboró. Por lo que salir de esa rutina puede dificultar adaptarse a las personas que lo rodean o actividades realizadas anteriormente por que vuelven a convivir y por lo tanto conocer más a fondo a las personas su entorno como la familia, amistades, vecinos, entre otros, así como la más importante, conocerse como persona nuevamente.

Sería importante que a los trabajadores antes de jubilarse se les hablara sobre los cambios y alternativas que pueden tener a la llegada de la jubilación, esto puede ser dando talleres, conferencias y todo lo que sea necesario para que al término de la vida laboral el jubilado este informado y se pueda reincorporar más fácilmente al tiempo libre que va a tener realizando actividades de su agrado que por cuestiones laborales dejó de desempeñar, así mismo convivir más con su familia, amigos y lo más importante conocerse como persona nuevamente, ya que al estar tanto tiempo laborando, el trabajador puede llegar a caer en la rutina por ende poner a su persona, familia y amigos en segundo término dejando de lado las cuestiones satisfactorias, por lo que a la llegada de la jubilación es importante que el jubilado se adapte fácilmente a su nuevo entorno, sintiéndose de buen ánimo y por lo tanto



satisfecho al igual que con las actividades de su agrado que va a volver a desempeñar o conocer en su tiempo libre.

En el caso de los hombres se debe prestar atención ya que como se presento en los resultados no se adaptan tan fácilmente a la jubilación por que en su caso son mínimas las actividades en comparación con las mujeres, ya que ellas al estar trabajando o no, realizan las mismas actividades como lo son la atención de la casa, hacer comida, lavar la ropa, lavar trastes, entre otras más, lo que la mayoría de los hombres no hace y a la llegada de la jubilación a los hombres se les puede llegar a dificultar adaptarse a las nuevas actividades que va a realizar, por lo tanto, en este caso será importante que la familia, amigos y personas que rodean al jubilado, lo ayuden a adaptarse más fácilmente y así se encuentre totalmente satisfecho con la nueva vida que va a llevar.

Por lo tanto como conclusión general dentro del área de la psicología y/o geriatría es importante que el adulto mayor se encuentre satisfecho y por ende con una buena actitud hacia el envejecimiento y en este caso hacia la nueva vida que va a comenzar con la llegada de la jubilación.

Los adultos que se encuentren cerca de la edad de júbilo, es importante que se propongan metas o deseos que por el trabajo dejaron o nunca realizaron, como el viajar, estudiar, realizar ejercicio, deporte, conocer personas nuevas entre otras cosas de su agrado, todo ello con la finalidad de que la jubilación sea satisfactoria, obteniendo esas metas.

Finalmente como se menciona anteriormente ser mujer y poseer un alto nivel de estudios se asocia a un ajuste mejor que los hombres por el rol que estas siguen desempeñando dentro del hogar, por lo que además del apoyo de su entorno, es importante que los hombres se integren a alguna actividad aparte del trabajo, ya sea dentro del hogar, realizar algún deporte o ejercicio diariamente o habitualmente, con el fin de que a la llegada de la jubilación sigan con esas actividades y sea más fácil el ajustarse al tiempo libre que se va a poseer, con ello sentirse satisfecho y de buen ánimo.

## 5.2. Recomendaciones

Todas las personas jubiladas viven un proceso diferente una de la otra como en todo tipo de etapas por lo que las recomendaciones son las siguientes:

- Es necesario que dentro del área de trabajo al estar en término la vida laboral, se hable, dando talleres, conferencias, etc., a los jubilados para que conozcan las alternativas que tienen al llegar la jubilación.
- Al tener más tiempo libre se pueden retomar actividades que al jubilado le agradaba anteriormente y por cuestiones laborales no desempeñaba.
- La jubilación puede llegar a hacer que el jubilado y las personas que lo rodean como la familia y amigos se conozcan realmente, ya que dentro de la vida laboral es poco el tiempo con el que se convive con dichas personas.
- Se debe prestar atención a los hombres jubilados, ya que como se presento en los resultados son lo que no se adaptan tan fácilmente como las mujeres, ya que en los hombres son mínimas las actividades en comparación con las mujeres que según estándares puede realizar.

Como jubilado no hay que limitarse por lo placeres que la vida traiga consigo, si realmente la actividad a realizar al jubilado le interesa, la jubilación es una alternativa suficiente para realizar todo aquello que dejo por realizar una de las etapas más importantes del ser humano que es la vida laboral.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Acosta, Ch., Echeverría, S., Vales, J., Ramos, D. & Bojórquez, C. (En prensa). Variables psicosociales asociadas a la frecuencia de actividades de ocio en adultos mayores. *Psicología y Salud*, 24(1).
- Alvarado, I., Lara, A., Ortega, C., Vallejos, V. & Waleska, K. (2012). *Jubilación: cambios percibidos en relación a rutinas y roles en adultos mayores no institucionalizados de la Ciudad De Punta Arenas* 12 (1). Ciudad De Punta Arenas, Chile. Recuperado de: <http://www.revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/viewFile/22053/23369>
- Aymerich, M., Planes, M., Gras, E. (2010). *La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo* 26 (1). Universidad de Murcia. Murcia, España. Recuperado de: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/boletin/2010/numero-85/art-10-04-01.pdf>
- Bayés, R. (2009). *Vivir: Guía para una jubilación activa*. España: Paidós Ibérica.
- Belsky, J. (2001). *Psicología del envejecimiento*. Mexico: Thomson Learning.
- Bernardini, D. (2005). *Geriatría desde el principio*. Barcelona: Editorial Glosa.
- Blanco, V. (1991). *El Jubilado Ante Su Futuro: Plan de Preparación a la Jubilación*. Madrid: Editorial Narcea.
- Carrascal, J. (2011). *Jubilación para Dummies*. Barcelona: Centro de Libros PAPP.
- Cornachione M. (2008). *Psicología del desarrollo aspectos biológicos, psicológicos y sociales* (2da. Ed). Argentina: Brujas.
- Cosiansi, J. (2001). *Tratado de geriatría: conocimientos fundamentales para el manejo primario del anciano*. Argentina: Brujas.
- Díaz, M. (2008). *Autoestima y autoeficacia durante el proceso de jubilación en los hombres*. universidad del aconcagua, facultad de psicología. Recuperado de: [http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/1/tesis-875-autoestima.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/1/tesis-875-autoestima.pdf)
- Domínguez, O. (1982). *La vejez nueva edad social*. Chile: Editorial Andrés Bello.

- Duque, J. (2008). *La participación social de las personas mayores*. Madrid: IMSERSO.
- Eguiluz, L (2003). *Dinámica de la familia: Un enfoque psicológico sistémico*. México: Pax México.
- Febrer de los Rios, A y Soler, A. (2004). *Cuerpo, dinamismo y vejez (3ra edición)*. España: INDE publicaciones.
- Friedmann, G. (1963). *Tratado de sociología del trabajo*. Mexico: Fondo de cultura económica.
- Gómez, I. (2008). *Guía para una jubilación satisfactoria*. Madrid: IMSERSO.
- González-Celis, A. (2002). *Efectos de intervención de un programa de promoción a la salud sobre la calidad de vida en ancianos*. Tesis doctoral. México: UNAM.
- González-Celis, A. y Sánchez-Sosa, J.J. (2003). Efectos de un programa cognitivo-conductual para mejorar la calidad de vida en adultos mayores. *Revista Mexicana de Psicología*, 20, 43-58.
- Henkens, K. & Leenders, M. (2008). *Burnout e intenciones de jubilación anticipada entre empleados mayores 24 (3)*. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. Recuperado de: <http://www.nidi.knaw.nl/Content/NIDI/output/2008/rpto-24-03-henkens.pdf>
- Herrera, P. (2008). *Jubilación y vejez, su repercusión en la salud familiar*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Ciudad de La Habana, Cuba. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v24n4/mgi08408.pdf>
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (2013). México. Recuperado de: <http://www2.issste.gob.mx:8080/index.php/pensiones/195-derechohabientes/pensionados/pensionados-pensiones/264-pensionados-pensiones-estadisticas>.
- Instituto de seguridad y servicios sociales de los trabajadores del estado (2013). México. Recuperado de: <http://www.pensionissste.gob.mx/>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2013). México. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/Pages/index.aspx>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2012): *Mujeres y hombres de México 2011* México : INEGI. Recuperado de: <http://www.inegi.org.mx/>

prod\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/sociodemografico/mujeresyhombres/2011/MyH2011.pdf

Instituto Nacional De Estadística, Geografía e Informática. (2010). Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad. Recuperado el 21 de febrero de 2013 de <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estadisticas/2010/edad10.asp?s=inegi&c=2769&ep=43>

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e informática.(2011). *Panorama sociodemográfico de México.México. Recuperado de:* [http://www.inegi.org.mx/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/poblacion/2010/panora\\_socio/Cpv2010\\_Panorama.pdf](http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/poblacion/2010/panora_socio/Cpv2010_Panorama.pdf)

Instituto nacional de las personas adultas mayores.(2013).Recreación y cultura. Recuperado de: <http://www.inapam.gob.mx>

Lahti, J., Laaksonen, M., Lahelma, E y Rahkonen, O (2011). “*Los cambios en la actividad física de tiempo libre después de la transición a la jubilación: un estudio de seguimiento*”. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Cd de Helsinki. Recuperado de: <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/36>

Lawton, M. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A revision. *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.

Lefrançois, G.(2001).*El Ciclo de la Vida*. México: Editorial Thomson

Martín, A. (1999). *Envejecimiento, Sociedad y Salud*. España: Universidad de Castilla-La mancha

Moragas, R (2012).*Jubilación del siglo XXI*. España: Palibrio.

Muñoz, J. (2002).*Psicología del envejecimiento*. Madrid: Pirámide.

Nimrod,G.(2007) .“*Ampliar, Reducir, concentración y Difusión: Comportamiento Ocio Post y satisfacción con la vida*”. Universidad de Haifa and Sapir Academic Colegio de Israel: Israel.

Ochoa, L. (2006).Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública *Seguridad Social. Mexico. Recuperado de:* [http://www.diputados.gob.mx/cesop/Comisiones/3\\_ssocial.htm](http://www.diputados.gob.mx/cesop/Comisiones/3_ssocial.htm)

Organización Mundial para la Salud.(2013).Envejecimiento y ciclo de vida. Recuperado de: [http://www.who.int/ageing/events/idop\\_rationale/es/](http://www.who.int/ageing/events/idop_rationale/es/)

- Papalia, Diane. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez* (3ra. Edición). México: Mc Graw Hill.
- Papalia, D. (2001). *Desarrollo Humano* (8va. EDICION). Colombia: McGRAW-HILL
- Pinquart, M. (2009). *Cambio de satisfacción con el ocio en la transición a la jubilación: un análisis de clase latente*. Universidad Philipps: Marburg, Alemania
- Potocnik, K., Tordera, N. & Peiró J. (2008). *Ajuste al retiro laboral en función del tipo de retiro y su voluntariedad desde una perspectiva de género Volumen 24 (3)*. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/rpto/v24n3/v24n3a05.pdf>
- Real academia española. (2013). Concepto de jubilado. Recuperado de <http://lema.rae.es/drae/?val=JUBILADO>.
- Rodríguez, N. (2007). *Actitudes hacia la jubilación*. 24 (1). Buenos Aires. Recuperado de: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1668-70272007000100001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1668-70272007000100001&script=sci_arttext)
- Rosenkoetter, M. & Garris, John. (2001). Retirement planning, use of time, and psychosocial adjustment. *Issues in Mental Health Nursing*, 22, 703-722.
- Sener, R. G. Terziog, y E. Karabulut. (2007). *"Satisfacción con la vida y las actividades de ocio durante la jubilación de los hombres: Una muestra de Turquía"*. Universidad Hacettepe: Turquía
- Silva L. (2005). *Ats/due Servicio de Salud de Castilla Y Leon Volumen Iv*. España: MAD S.L.
- Touvier, M, Bertrais, S. Charreire, H, Vergnaud A-C, Hercberg, S y Oppert J-M. (2010). *"Los cambios en la actividad física de tiempo libre y comportamiento sedentario en la jubilación: un estudio prospectivo en sujetos de mediana edad franceses"*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Bobigny, Francia. Recuperado de: <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/14>
- Weagley, R. y Huh, E. (2004). *"El impacto de la jubilación en el hogar Gastos Ocio"*. The Journal of Consumer Affairs, 38 (2)

# ÁPENDICE I

A continuación se muestran ejemplos de los instrumentos que se utilizaron para esta investigación los cuales son: "Hoja de datos socio demográficos", "Escala de Bienestar Subjetivo" (BS) de Lawton, "Escala de Ajuste Psicosocial en el Retiro" y un "Inventario de Actividades de Ocio del Adulto Mayor" (INACOAM) versión femenina y masculina

# HOJA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Instrucciones – Cuestione al participante las siguientes preguntas:

- 1. ¿Cuál es su nombre?.....
  - 2. ¿Qué edad tiene?.....
  - 3. ¿Cuál es su sexo?  
Masculino  Femenino
  - 4. ¿Cuál es su estado civil?  
Soltero  Viudo o divorciado  Casado o con pareja
  - 5. ¿Actualmente con quien vive?  
Solo  Con su pareja o cónyuge  Con hijos   
Con algún familiar
  - 6. ¿Cuál es su nivel máximo de estudios?  
Sin estudios  Primaria  Secundaria o Técnica   
Bachillerato  Profesional
  - 7. ¿Cuál es su actividad principal actualmente?  
Empleado  Trabaja por su cuenta  Retirado   
Labores del hogar  Buscando trabajo  Otra  ¿Cuál?.....
  - 8. ¿Cuánto tiempo lleva jubilado?.....
  - 9. ¿Está enfermo(a) actualmente? .....
- Si la respuesta es afirmativa, ¿qué enfermedad(es)?.....



## ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO

Nombre: .....

Instrucciones: marque con una cruz (X) la respuesta Sí o No, después de cada pregunta

### AGITACIÓN

1. Las pequeñas cosas me molestan más este año

Sí  No

2. Algunas veces me preocupo tanto que no puedo dormir

Sí  No

3. Tengo muchas cosas porque estar triste

Sí  No

4. Tengo miedo de muchas cosas

Sí  No

5. Me enfurezco más de lo acostumbrado

Sí  No

6. La vida es dura para mí casi todo el tiempo

Sí  No

7. Tomo las cosas duramente

Sí  No

8. Me altero fácilmente

Sí  No

## ESCALA DE AJUSTE PSICOSOCIAL EN LA JUBILACIÓN

Nombre: .....

**INSTRUCCIONES:** Marque con una cruz (X) la respuesta que considere correcta, después de cada pregunta

1.- La jubilación es lo que pensé que sería.



**Totalmente  
de acuerdo**



**De  
acuerdo**



**Ni de acuerdo  
ni en desacuerdo**



**En  
desacuerdo**



**Totalmente  
en desacuerdo**

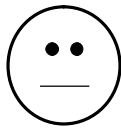
2.- Tengo una gran cantidad de cosas por hacer que me gustan.



**Totalmente  
de acuerdo**



**De  
acuerdo**



**Ni de acuerdo  
ni en desacuerdo**



**En  
desacuerdo**



**Totalmente  
en desacuerdo**

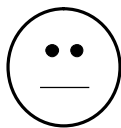
3.- Disfruto estar activo.



**Totalmente  
de acuerdo**



**De  
acuerdo**



**Ni de acuerdo  
ni en desacuerdo**



**En  
desacuerdo**



**Totalmente  
en desacuerdo**

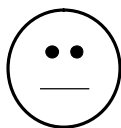
4.- Me siento bien conmigo mismo.



**Totalmente  
de acuerdo**



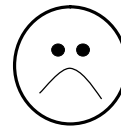
**De  
acuerdo**



**Ni de acuerdo  
ni en desacuerdo**



**En  
desacuerdo**



**Totalmente  
en desacuerdo**



**INVENTARIO DE ACTIVIDADES DE OCIO  
DEL ADULTO MAYOR  
(Versión femenina)**

**Nombre:**.....

**Edad:**.....

## INSTRUCCIONES

A continuación tiene 18 dibujos que representan actividades que adultos mayores como Usted llevan a cabo; a los pies de cada dibujo le preguntan sobre "qué tan seguido" lleva a cabo esa actividad, donde puede responder ya sea con "Nunca", "A veces", "Moderadamente", "Muy seguido" o "Todos los días". Le pedimos por favor que responda a esta pregunta poniendo una cruz en la respuesta que considere. Por ejemplo, en la pregunta "¿Qué tan seguido hace ejercicio?", si escoge la opción de "Nunca", lo cual significa que en ningún momento lleva a cabo esta actividad, quedará de la siguiente manera:

### Hacer ejercicio



Nunca



A veces



Moderadamente



Muy seguido



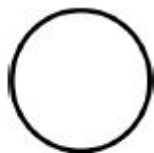
Todos los días

Por favor, responda las preguntas de los 18 dibujos; entregue su prueba al terminar de responderla. Gracias por su colaboración.

# JUGAR CON NIÑOS



**¿Qué tan seguido juega con niños?**



**Nunca**



**A veces**



**Moderadamente**



**Muy seguido**

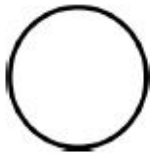


**Todos los días**

# PLATICAR CON FAMILIARES O AMIGOS



¿Qué tan seguido platica con familiares o amigos?



Nunca



A veces



Moderadamente



Muy seguido



Todos los días



**INVENTARIO DE ACTIVIDADES  
DE OCIO DEL ADULTO MAYOR  
(Versión masculina)**

**Nombre:.....**

**Edad:.....**

## INSTRUCCIONES

A continuación tiene 15 dibujos que representan actividades que adultos mayores como Usted llevan a cabo; a los pies de cada dibujo le preguntan sobre “qué tan seguido” lleva a cabo esa actividad, donde puede responder ya sea con “Nunca”, “A veces”, “Moderadamente”, “Muy seguido” o “Todos los días”. Le pedimos por favor que responda a esta pregunta poniendo una cruz en la respuesta que considere. Por ejemplo, en la pregunta “¿Qué tan seguido hace ejercicio?”, si escoge la opción de “Nunca”, lo cual significa que en ningún momento lleva a cabo esta actividad, quedará de la siguiente manera:

### Hacer ejercicio



Nunca



A veces



Moderadamente



Muy seguido



Todos los días

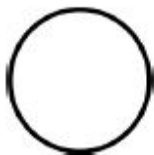
Por favor, responda las preguntas de los 15 dibujos; entregue su prueba al terminar de responderla. Gracias por su colaboración.



# JUGAR CON NIÑOS



¿Qué tan seguido juega con niños?



Nunca



A veces



Moderadamente



Muy seguido

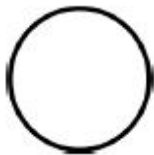


Todos los días

# PLATICAR CON FAMILIARES O AMIGOS



¿Qué tan seguido platica con familiares o amigos?



Nunca



A veces



Moderadamente



Muy seguido



Todos los días