

CAMBIOS PSICOSOCIALES EN ADULTOS MAYORES DEL MUNICIPIO DE RIONEGRO ANTIOQUIA A PARTIR DEL PROCESO DE JUBILACIÓN¹

Psychosocial changes in older adults in the municipality of Rionegro Antioquia from the
retirement process

Harryson Jurado Mira² y Juan David Arbeláez Osorio³

Resumen

El presente estudio analiza los cambios psicosociales en algunos adultos mayores del municipio de Rionegro a partir de sus experiencias subjetivas con relación al proceso de jubilación y la afectación y/o mejora por dicho proceso en sus vidas. El enfoque utilizado es de tipo cualitativo, el diseño metodológico utilizado es el fenomenológico a partir del contexto narrativo de las entrevistas. El arranque muestral fueron tres adultos mayores del municipio, seleccionados mediante el muestreo intencional o por conveniencia. La herramienta para recolección de información fue una entrevista semiestructurada con guion temático. Dentro de los resultados se concluye que la importancia de una red de apoyo estable, en este caso la familia, juega un papel fundamental en la adaptación al proceso de jubilación y el apoyo para sobrepasar situaciones difíciles; en sentido inverso al incremento del apoyo familiar, se establece

¹ Artículo resultado de la investigación como requisito para optar al título de pregrado en Psicología

² Estudiante de pregrado en psicología, de la Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Católica de Oriente, Rionegro – Antioquia (Colombia). E-mail: juradoharryson@gmail.com,

³ Magíster en Psicología. docente del programa de psicología de la Universidad Católica de Oriente. Rionegro – Antioquia (Colombia). E-mail: jarbelaez@uco.edu.co

una disminución en el círculo social por pérdida (muerte) de amigos, amigos que se alejaron por situaciones personales y por la problemática generada por el aislamiento y la pandemia generada por el virus Covid 19. Se concluye que, en casos particulares, algunos adultos mayores manifiestan sentirse bien emocionalmente con posterioridad a su proceso de jubilación; otros consideraron haber experimentado situaciones afectivas negativas y cambios psicosociales en los cuales la adaptación se ha considerado difícil.

Palabras clave: Jubilación, Adaptación, Cambios Psicosociales, Calidad de Vida, Envejecimiento Exitoso.

Abstract

This study analyzes the psychosocial changes in some older adults in the municipality of Rionegro based on their subjective experiences in relation to the retirement process and the affectation and/or improvement of said process in their lives. The approach used is qualitative, the methodological design used is a phenomenological design based on the narrative context of the interviews, the starting sample was three older adults from the municipality, randomly selected for the final application. The information gathering tool was a semi-structured interview with a thematic script. Within the results it is concluded that the importance of a stable support network, in this case the family, plays a fundamental role in adapting to the retirement process and the support to overcome difficult situations; In the opposite direction to the increase in family support, a decrease in the social circle is established due to the loss (death) of friends, friends who left due to personal situations and due to the problems generated by isolation and the pandemic generated by the Covid 19 virus. It is concluded that in particular cases, some older

adults state that they feel emotionally good, others consider that they have experienced negative affective situations and psychosocial changes in which adaptation has been considered difficult.

Key Words: Retirement, Adaptation, Psychosocial Changes, Quality of Life, Successful Aging.

Introducción

Durante el ciclo vital, el ser humano pasa por períodos en los cuales se presentan diferentes posibilidades y limitaciones. En la etapa de la vejez es donde la persona presenta mayores cambios en su vida debido a que su estado civil, vida laboral, social y familiar tiende a presentar modificaciones y donde según Caicedo-Otálvaro (2020), “Es importante tener en cuenta los significados sociales que existen alrededor de la vejez y conocer cómo se percibe y experimenta este momento de vida, desde la narración y percepción de los adultos mayores” (p. 12).

La jubilación puede entenderse como el proceso establecido desde la legislación de cada país a partir del cual se da por terminado el periodo de vida laboral de una persona. Según Westreicher (2021), la jubilación puede entenderse como:

El derecho al descanso de aquella persona, que alcanzada una determinada edad y después de trabajar un cierto número de años, abandona su vida laboral activa y pasa a asumir la condición de pensionado, previo cumplimiento de los requisitos legalmente exigidos (par. 3).

Es importante resaltar que de acuerdo con Salazar-Vargas (2020):

El ejercicio mental que provoca el trabajo mantiene a la persona atenta y pensando, pero el apartarse de su grupo de compañeros, puede conducir a la soledad y a la depresión, y la

falta de estímulo intelectual puede llevar al deterioro cognitivo, además el retiro conduce a una reducción de la red social individual y a la frecuencia de las interacciones con otros (p. 92).

El trabajo, considerado como la actividad realizada por el sujeto en un determinado contexto, “posee diferentes significados para el sujeto, a la vez que constituye un fenómeno social donde estructura su identidad en el vínculo con otros individuos” (Dessors & Guiho-Bailly, 1998; Peiró & Prieto, 1996; Schvarstein & Leopold, 2005), por lo que “la pérdida del trabajo a través de la jubilación implica el abandono del rol laboral desarrollado a lo largo de la vida adulta, y la necesidad de construcción de un nuevo rol” (Biancotti et al., 2001; Téllez Rivera & Reyes Montoya, 2004). Así, el momento de la jubilación puede constituirse en un punto de quiebre para algunas personas, lo que puede conllevar a que se generen dificultades tales como episodios de ansiedad, estrés, dificultades físicas y psicológicas en los adultos que vivencian dicho proceso.

En el año 2020 se estimó que el porcentaje de adultos mayores aumentaría un 12.5% en Colombia, que equivaldría a 6.5 millones de personas; y para el 2050 se proyecta un incremento del 23%, es decir, 14.1 millones de adultos mayores (Ministerio de Salud de la República de Colombia, Minsalud, 2015).

A su vez, la OMS en el año 2022 plantea que, a nivel mundial, la población mayor a 60 años pasará del 12% al 22% entre 2015 y 2050, lo que conlleva a tomar en cuenta el bienestar emocional de dicha población, debido a la importancia que reviste la salud mental en la adultez mayor, más que en cualquier otro periodo de la vida (OMS, 2022).

De acuerdo con Diago-García (2021): “Esta etapa representa no sólo una ruptura laboral, sino que implica cambios económicos, psicológicos, sociales, familiares y en la salud. Si bien, el ciclo laboral finaliza, el ciclo de la vida no” (p. 6).

El proceso de jubilación es una de las situaciones que puede generar temor y ambivalencia en las personas, esto debido a que, mientras se está en etapa productiva aparece el deseo de poder alcanzar la jubilación como una forma de descansar y/o cambiar de actividad, pero cuando dicho proceso se acerca o se da, aparecen en las personas una serie de ansiedades ante el no saber cómo emplear el tiempo libre, de acuerdo con Barbosa-Garzón & Diaz-Guerrero (2020):

La repercusión que se da en las personas mayores que se encuentran jubilados o en proceso a jubilarse es mayormente negativa, puesto que las personas, al perder su rol de trabajador y al asumir reacciones de tipo físicas, psicológicas y sociales por el ciclo de vida en el que se encuentran asumen esta etapa como negativa, poco atractiva y hasta desagradable (p. 18).

Además, el período de jubilación supone que, según Olid, Martínez-González & Esteve (2021), “cada individuo es el principal afectado cuando se produce el fin de la actividad profesional o laboral, dado que la jubilación modifica por completo las rutinas, hábitos adquiridos y el día a día” (p. 4).

Es por ello por lo que, de acuerdo con lo mencionado por Diago-García (2021), “Es fundamental implementar programas de preparación al retiro laboral que orienten a los futuros jubilados a resignificar la vejez, el envejecimiento y el cese laboral” (p. 8).

De igual forma y de acuerdo con lo postulado por Rojas, Guevara & Pérez (2020):

Las personas enfrentan varios retos, el cambio de hábitos en la transición de la vida laboral activa a la preparación para el disfrute de su pensión, aumenta con ello los riesgos psicosociales que se pueden presentar en este intervalo de tiempo (p. 19).

Por consiguiente, en la jubilación se podrían presentar algunas a considerar, por ejemplo:

Para algunas personas puede representar la satisfacción y el reconocimiento de tantos años de trabajo, significando descanso, tiempo libre merecido, y el poder desarrollar el modo de vida que siempre se ha querido, para otras personas puede representar una etapa de crisis relacionándolo con el deterioro y la etapa final de la vida, señalando que, de las dos maneras, los adultos viven un cambio existencial pasando de una actividad productiva a la jubilación (Cuenca, 2009), como se citó en Castro-Rodríguez (2018), p. 12).

En la misma línea, Goff-Flores, C., Goff-Flores, D. & Allen-Amador (2022), plantean:

En la actualidad la calidad de vida del adulto mayor se encuentra perturbada por distintos factores, la jubilación es uno de ellos y tiene un valor muy significativo llegar a esta etapa de su vida y encontrarse con muchos conflictos, que luego podrían manifestarse en malestares físicos, psicológicos y sociales (p. 66).

En esta etapa, especialmente se caracterizan por tener relaciones mucho más significativas y estrechas con su círculo más cercano, familiares, amigos y grupo de pares, pero en aquellos adultos donde sus relaciones con los otros son más ausentes, hace que sea un proceso más complejo de llevar, por lo que de acuerdo con Rodríguez (2020):

Aquellos sujetos que mostraron tener una red más amplia, generadora de sostén y bienestar vivenciaron su proceso jubilatorio más satisfactoriamente. Aquellos participantes con una red de vínculos más débil y escasa experimentaron su retiro laboral de forma más dificultosa (p. 18).

Durante esta etapa la vida social del adulto mayor dependerá en gran medida de un buen grado de satisfacción con su vida, un buen nivel de autonomía, una buena salud, y un acompañamiento adecuado de amigos y familiares que permitan al adulto mayor sentirse seguro y acompañado en su proceso, es así que:

El apoyo de los miembros de la familia parece reducir el temor de la pérdida de identidad social, ya que la familia es un eslabón fundamental de apoyo al jubilado o pensionado en aspectos relacionados a la comprensión, nuevo nivel de vida y de ambiente familiar con cariño, estima y valores morales básicos en el desarrollo del ser humano y necesarios en la vida (Gálvez, 2019, p. 40).

Una vida social activa donde el adulto mayor pueda participar de distintas actividades sociales, de tiempo libre y productividad, donde pueda mantener sus relaciones familiares y sociales fomentan en el adulto el bienestar personal y mejor adaptación a dicho proceso de jubilación; de acuerdo con Barbosa-Garzón & Díaz-Guerrero (2020): “Las redes de apoyo tanto familiares como externas son importantes para una adecuada asimilación y desarrollo del proceso de jubilación, ya que generan sensación de apoyo, cuidado, atención y compañía” (p. 6).

Por consiguiente, se debe reconocer que el adulto mayor en esta etapa de jubilación brindará más espacio para desarrollar actividades, ya sea personales o familiares que por su rol laboral activo no pudo realizar, ya sea por agotamiento físico o por falta de tiempo, y donde según Caicedo-Otálvaro (2020), “este nuevo tiempo libre permitirá que el adulto mayor logre

tener un rol más activo en su familia y su círculo social, que posibilita mantener la capacidad funcional, que genera bienestar en la vejez” (p. 14).

Los aspectos emocionales dentro de la jubilación están enmarcados por distintas circunstancias individuales debido a que, aunque muchas personas atraviesan la etapa de la jubilación, existen representaciones subjetivas diferentes frente a dicho evento: en algunos casos las personas ya tiene planificado qué hacer con su tiempo, tienen nuevamente estructurado un proyecto de vida que les permite sentirse autónomos, con mayor salud y mayor bienestar emocional y, en el caso contrario, aquellas personas que nunca se prepararon para asumir esta nueva etapa y por lo tanto se pueden presentar diversas situaciones emocionales desfavorables. Por lo anterior:

Las emociones y sentimientos experimentados durante la jubilación se identificaron como “ambivalentes”, con emociones de alegría y satisfacción por el trabajo realizado; pero también tristeza, incertidumbre y temor al nuevo cambio de vida; porque no saben qué van a ir a hacer a sus casas, o por antecedentes de compañeras jubiladas que murieron poco antes de jubilarse, y otras que no tenían un plan o proyecto de vida preparado (Álvarez, Pastorino, & Guerrero, 2022, p. 13).

Tras la llegada de la vejez los cambios a nivel biológico, psicológico y social no se dan a la espera, pero realmente el ser humano está preparado y en la capacidad de asimilar dichos cambios, por consiguiente, este periodo se caracteriza por un declive gradual del funcionamiento de todos los sistemas corporales, los cuales se caracterizan por:

- Cambios físicos: se presentan cambios físicos que incrementan las posibilidades de desarrollar enfermedades debido a la alta fragilidad del organismo en esta etapa, algunas enfermedades asociadas a la vejez son enfermedades crónicas adquiridas en etapas

anteriores como es el caso de enfermedades cardíacas, diabetes, artritis, alteraciones mentales y nerviosas (Papalia, 2010, pág.560)

- Cambios psicobiológicos: en esta etapa de vida surgen cambios como lo son: pérdida de textura y elasticidad de la piel, encarecimiento del cabello, adelgazamiento de los huesos, problemas en los dientes y encías, atrofia muscular, declinación de las funciones sensoriales y perceptivas, disminución de la fuerza, rapidez y agilidad para el desarrollo de actividades físicas, los mecanismos inmunológicos que defienden de las infecciones pierden su eficacia entre otros (Papalia, 2010, págs.560-561)
- Problemas mentales y conductuales: en los que se destaca la depresión, la demencia, enfermedad de Alzheimer y cambios de personalidad (rigidez, apatía, egocentrismo, irritabilidad, ansiedad). (Papalia, 2010, págs.569-571)
- Cambios en el desarrollo cognoscitivo: en algunos adultos mayores se presentan cambios en su velocidad de procesamiento, posibles cambios en su memoria a corto y largo plazo, dependiendo del caso particular de cada adulto, problemas en la codificación, almacenamiento y recuperación de la información y dificultades en la solución de problemas cotidianos. (Papalia, 2010, págs.576-578)
- La vida después del retiro: los recursos personales (salud, posición socioeconómica, personalidad) económicos y lo de las relaciones sociales (apoyo de pareja y amigos) pueden influir en la manera en que sobrellevan los retirados esta transición (Papalia, 2010, pág.597).
- Relaciones personales en la vejez: A medida del envejecimiento las personas tienden a pasar menos tiempo con otros además quienes han estado retirados por mucho tiempo tienen menos contacto social en comparación con los retirados recientemente. para

algunos adultos mayores las enfermedades les dificulta salir y ver gente. (Papalia, 2010, pág.603)

- Importancia de las relaciones sociales en la vejez: El apoyo emocional brindado por las relaciones sociales ayuda a los ancianos a mantener la satisfacción con la vida ante el estrés y el trauma, cómo la pérdida del cónyuge o un hijo, de una enfermedad que pone en riesgo la vida. (Papalia, 2010, pág.604)

Tomando en cuenta la importancia que reviste el proceso de jubilación, el objetivo de la presente investigación se enfocó en conocer cuáles fueron los cambios psicosociales que surgieron a través de la experiencia subjetiva generada por el proceso de jubilación en tres adultos mayores del municipio de Rionegro.

Metodología

La investigación se desarrolló a partir de un enfoque cualitativo (Strauss & Corbin, 2002), ya que se pretende generar una visión flexible e integrativa, que permita precisar los avances en la investigación. El alcance del estudio es descriptivo (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) y la reconstrucción de cada realidad se hizo a partir del paradigma constructivista (Hernández, Fernández, & Baptista, 2019). El diseño utilizado fue el fenomenológico, empleado a partir del contexto narrativo de las entrevistas (Martínez, 2014), con miras a comprender el fenómeno desde la heterogeneidad de cada sujeto y así procurar un escenario social, donde este tipo de diseño se caracteriza por explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos (Husserl, 1998).

Participantes

El arranque muestral estuvo compuesto por tres participantes, haciendo uso de un muestreo por intención o por conveniencia. Ésta es una técnica de muestreo no probabilístico y no aleatorio, fundamentado en la accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador (Otzen & Manterola, 2017). Esta investigación se realizó con tres adultos, los cuales debían cumplir con los siguientes criterios de inclusión: adultos mayores entre 65-78 años de edad, hombres y mujeres, presentar una condición de jubilado y ser residente en el municipio de Rionegro Antioquia (véase Tabla 1). Los criterios de exclusión se basaron en personas con ausencia de enfermedad incapacitante, ya sea cognitiva, física o psicológica, mediante autorreporte. La selección de los participantes fue de manera aleatoria donde en un primer acercamiento se les socializa los objetivos y propósitos de la investigación, los criterios de inclusión y explicación de la entrevista. En la siguiente tabla muestral (Tabla 1) se describe la información relevante de los participantes.

Tabla 1.

Tabla Muestral

| Participante | Sexo | Edad | Estrato | Estado civil | Años de jubilado | Ocupación al momento de jubilarse |
|---------------------|-------------|-------------|----------------|---------------------|-------------------------|--|
| Participante 1 | Masculino | 78 | 3 | Casado | 18 años | Operario textil |
| Participante 2 | Masculino | 75 | 3 | Casado | 10 años | Operario textil |
| Participante 3 | Masculino | 73 | 3 | Casado | 10 años | Contador |

Fuente: elaboración propia

Consideraciones Éticas

Cada procedimiento realizado estuvo enmarcado y tomando como referencia los aspectos éticos que involucran las investigaciones con humanos, fundamentada en la declaración de Helsinki (2013) y lo fundamentado en la ley 1090 de 2006, donde se refiere el uso de consentimientos informados contando con una libre participación dentro de la investigación, partiendo del pleno conocimiento que la información reunida será con fines científicos garantizando la protección de la identidad, integridad y anonimato de cada uno de los participantes.

Instrumentos

Para la recolección de la información se llevó a cabo el diseño de una entrevista semiestructurada con guion temático (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández, & Varela-Ruiz, 2013), donde su propósito era el cumplimiento de los objetivos concernientes a la investigación. Este instrumento pasa por revisión de expertos donde permite precisar y afinar detalles, además de la realización del pilotaje permitiendo una retroalimentación rigurosa para la consolidación de datos.

Con el fin de alcanzar el objetivo planteado en la investigación se diseñaron preguntas directrices de acuerdo con cada una de las dimensiones a evaluar. Las cuales se presentan a continuación:

Dimensión 1: Percepción de los Cambios en las Interacciones Sociales

- ¿Cómo puede considerar el adulto esta nueva etapa de transición y qué impacto a nivel psicosocial ha generado?

- ¿Qué significado ha generado en el adulto mayor la transición de rutinas desde su jubilación?
- ¿Qué alteraciones relacionales manifiesta el sujeto en su entorno?
- ¿Qué representación surge en el adulto mayor a nivel retrospectivo y prospectivo sobre la experiencia de la jubilación?

Dimensión 2: Impacto de los Cambios Psicosociales en la Calidad de Vida del Adulto

- ¿El adulto ha sido diagnosticado o ha padecido de alguna enfermedad desde que se jubiló?
- ¿Se puede establecer que la jubilación afectó o mejoró la calidad de vida del adulto?
- ¿Qué alteraciones a nivel emocional y/o psicológico puede manifestar el adulto?
- ¿Qué significado ha tenido en el adulto el apoyo en su entorno más cercano?
- ¿Qué limitaciones psicosociales ha manifestado el sujeto en su proceso de jubilación?

Plan de Análisis

Para la clasificación y categorización de los datos se realizó un análisis de contenido narrativo, el cual a su vez transversaliza la operacionalización de los datos, este tipo de análisis se destaca por ser un análisis que se subdivide en diferentes procesos (Strauss & Corbin, 2002), se procede a iniciar con la codificación teórica, donde su finalidad es la transcripción de las entrevistas de forma rigurosa. Este proceso se hizo posible gracias a la utilización de Atlas Ti para la abstracción de la información de forma organizada y así darle cuerpo al análisis, el proceso continuó con la construcción de categorías emergentes con el procedimiento de codificación abierta, se prosiguió con la codificación axial donde se buscó jerarquizar las categorías de trabajo por medio de la codificación de selectiva para así llegar al nivel más

elevado de abstracción con la construcción de categorías centrales y subcategorías. Con las categorías ya constituidas, se procedió a la construcción del análisis descriptivo y análisis relacional, que surgieron como emergentes para especificar los cambios psicosociales en los adultos mayores.

Resultados

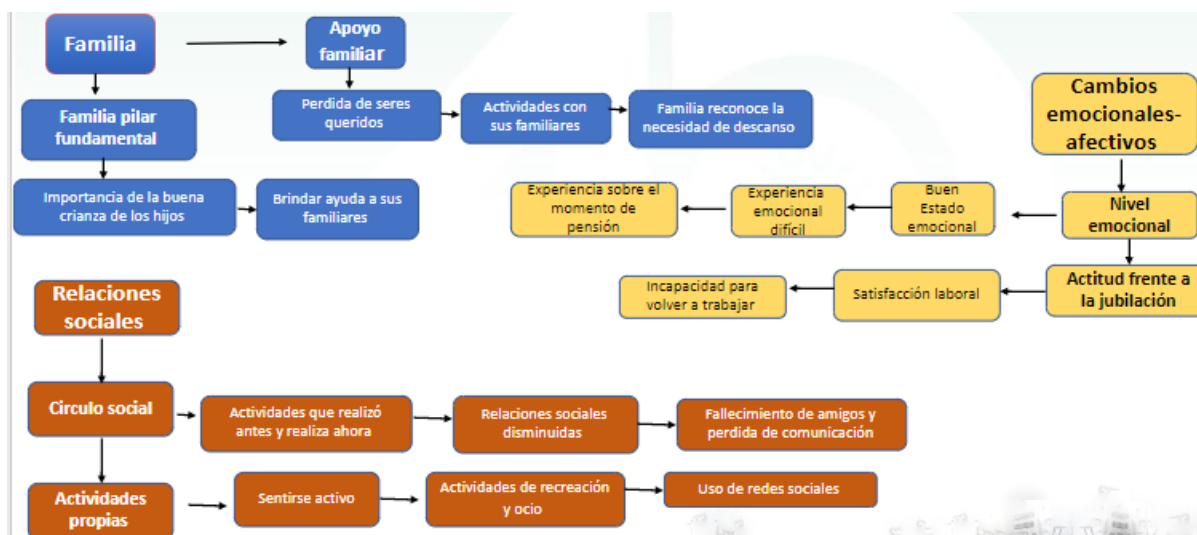
En el siguiente apartado se dan a conocer los resultados obtenidos en el presente estudio. Primeramente para la recolección de la información se llevó a cabo el proceso correspondiente de selección aleatoria de los participantes, la aplicación de la entrevista semiestructurada y el posterior análisis relacional y descriptivo donde a partir de las dimensiones ya mencionadas y en cuanto al análisis realizado por la herramienta atlas ti se logró profundizar ampliamente en las experiencias subjetivas de los adultos mayores con respecto a los cambios psicosociales debido a la jubilación, de esta manera se pudo identificar tres categorías principales:

1. Cambios en el entorno familiar.
2. Cambios en las relaciones sociales.
3. Cambios emocional -afectivos

Así mismo, se identificaron subcategorías emergentes relacionadas a las tres categorías principales, las cuales se observan en el siguiente análisis relacional (véase Figura 1).

Figura 1.

Análisis relacional. Redes semánticas



Fuente: elaboración propia

Cambios en el Entorno Familiar

Esta categoría abarca los distintos cambios relacionados al entorno familiar donde los participantes manifestaron mejoría en dichas relaciones familiares y donde da como resultado una opinión compartida sobre lo fundamental que es la familia para superar las distintas crisis y obstáculos que surgen en esta etapa de jubilación. Los códigos de mayor peso y frecuencia en las narraciones de los participantes se enuncian a continuación (véase Tabla 2).

Tabla 2.

Categoría cambios en el entorno familiar

| |
|--------------------------------|
| Familia como pilar fundamental |
| Apoyo familiar |

| |
|---|
| Buena crianza de los hijos |
| Ayuda a familiares |
| Mayor tiempo con la familia |
| Familia reconoce la necesidad de descanso |
| Pérdida de seres queridos |

Fuente: elaboración propia

Se destaca que la mayoría de los participantes a través de su experiencia de la jubilación manifestaron el gran valor del *apoyo de la familia*, ya que este apoyo ha permitido generar en ellos distintos recursos para superar situaciones difíciles. Teniendo presente el ciclo de desarrollo en el que se desenvuelven los adultos mayores y la incidencia del proceso de jubilación se considera que el apoyo y acompañamiento recibido de sus familiares ha generado sentimientos positivos a nivel emocional, la familia ha influido en la adaptación permitiendo que esta se experimente de forma más tranquila, con menos estrés y más fortaleza para enfrentar dicha situación. A su vez, se destaca que ésta ha sido una etapa que ha permitido realizar actividades y compartir con sus familiares, ya que en su rol de trabajadores activos no podía realizarse con mayor intensidad, es así que la cercanía con sus familiares ha permitido realizar distintas actividades con ellos, tales como compartir fechas especiales, compartir salidas, realizar paseos y distintas actividades que generan sentimientos de bienestar, serenidad y felicidad. Al respecto, los participantes refieren:

...No hay cómo la familia para uno sentirse acompañado y contento, porque la verdad es que aquí viene la familia con los nietos y uno es feliz o yo al menos soy feliz de verlos aquí (Joaquín, 78 años 23/05/22).

...Con la familia lo que era el día del padre, día de la madre, lo que eran días así allí nos reunimos. Ah y en navidad en diciembre los dos días 24 y 31, allá nos juntábamos todos los hermanos con los hijos, éramos casi cien personas en la cuarta (Horacio, 73 años, 23/06/2022)

A partir de la jubilación *la familia reconoce la necesidad de descanso*, refiriendo que estos reconocen en ellos sus años de labor desarrollada, que su tiempo de labor ha sido suficiente y muestran su total apoyo ante esta nueva situación. Algunos participantes manifiestan:

... No papá que bueno para que se venga a descansar y la señora también me dijo lo mismo, mejor para que descanse (Joaquín, 78 años, 23/05/22).

... Antes ella fue la que no quiso que yo volviera a trabajar cumpliendo horario y todo. Ella fue la que dijo que no (Horacio, 73 años, 23/06/2022)

Por su parte, para algunos participantes, situaciones como son las *experiencias difíciles de pérdida de ser querido*, han generado momentos difíciles, refiriendo el impacto emocional causado por estas experiencias, ante lo cual los adultos mayores manifiestan sensaciones de tristeza y dolor, lo que ratifica la importancia para el de la ayuda y el apoyo familiar y espiritual. Al respecto, uno de los participantes refiere:

...Después de jubilado hace tres años un accidente me mató una muchacha que casi me muero, me la mató un carro y eso me ha marcado y desde eso no he tenido paz y yo le pido al cielo y al señor que me ayude. (Roberto 75 años 08/06/2022)

A partir de estas situaciones difíciles los participantes consideran a *la familia como pilar fundamental* de la vida de ellos, ya que en estas situaciones han sentido el apoyo de familiares, amigos y refieren que este apoyo les ha ayudado a enfrentar y sobrepasar experiencias complicadas. Así mismo, los participantes refieren, que el tener buena relación con sus familiares

hace que los adultos mayores jubilados, deseen *brindar ayuda a sus familiares*, como por ejemplo llevar o recoger a los nietos, ayudar a reclamar medicamentos o hacerle alguna diligencia a alguno de ellos. Los participantes refieren:

...Uhh muy importante yo estuve cuatro meses que moría aquí cuando lo de mi hija que ajustó tres años, yo estuve cuatro meses que moría, y todos me decían no, para adelante y yo también iba mucho a la iglesia (Roberto, 75 años, 08/06/2022).

...Voy por los hijos a la guardería y les ayudo a los muchachos a ir por las drogas a las farmacias, a pedirles las citas, todo eso (Roberto, 75 años, 08/06/2022).

Dentro del contexto familiar, uno de los factores que influyen positivamente en el grado de satisfacción del adulto mayor, es la sensación de haber llevado a cabo una *buena crianza de los hijos*, lo cual genera sensaciones de bienestar y gratitud en los padres al recibir el agradecimiento de parte de los hijos. Dichas situaciones son referidas por los participantes:

... Porque en la casa gritos duros, ni palabras feas no hay razón para esas palabras y es una de las cosas que los hijos se dan cuenta, cuando uno los corregía y ya con hijos le dan la razón a uno de cómo uno los crio, son detalles pequeños, pero a la larga son buenos e importantes (Horacio, 73 años, 23/06/2022).

Cambios en las Relaciones Sociales

Esta categoría abarca los distintos cambios relacionados al entorno social del adulto mayor donde evidentemente los participantes han contemplado que sus relaciones e interacciones sociales han cambiado, en especial las relaciones con amigos, la cual ha disminuido considerablemente por diversos factores y las experiencias de estos concuerdan con que muchas de sus actividades actuales son realizadas dentro del hogar, haciendo difícil el proceso de establecer nuevas amistades. Además dicha disminución también se puede relacionar con los

cambios físicos asociados a la vejez donde surge la aparición de distintas dolencias, enfermedades cardíacas, diabetes , artritis además de algún tipo de disfunción mental o nerviosa las cuales influyen considerablemente en la disminución de sus interacciones sociales. Los códigos de mayor peso y frecuencia en las narraciones de los participantes se enuncian a continuación:

Tabla 3.

Categoría: cambios en las relaciones sociales

| |
|---|
| Círculo social |
| Actividades propias |
| Actividades que realizó antes y después |
| Relaciones sociales disminuidas |
| Fallecimiento de amigo y pérdida de comunicación con amigos |
| Actividades de recreación y ocio |
| Uso de redes sociales |

Fuente: elaboración propia

Tomando en cuenta las experiencias familiares y la importancia que tiene la familia para cada uno de los participantes se obtiene en sus relatos que las interacciones en sus *círculos sociales han disminuido*, lo cual refieren que se debe a la pérdida de amigos cercanos, amigos que se alejaron por alguna situación, la situación del virus Covid 19 también generó que muchos dejarán de compartir debido a los cuidados que debían de tener. Así mismo, los participantes refieren que no han surgido nuevas amistades, destacando que de aquellas amistades que tienen

al día de hoy, muchos son vínculos establecidos desde hace muchos años e incluso desde la etapa escolar. Dichas situaciones son referidas por los participantes:

...No, prácticamente eran los mismos, así pues como amigos nuevos no no (Joaquín, 78 años, 23/05/22).

...Yo tengo muchos amigos, pero los de más confianza serían esos, trabajaron conmigo, tengo amigos de 50 años, amigos que estudiamos en la escuela y que nos vimos allá (Roberto, 75 años, 08/06/2022).

...Mm hace días que no organizamos, es que prácticamente con lo de la pandemia como que nos cortó eso (Horacio, 73 años, 23/06/2022).

A partir de esto surgen dos situaciones: por un lado, uno de los participantes refiere que ha tenido una *disminución de sus actividades* en comparación con años atrás, ya que siente algo de inseguridad con relación al municipio en el que vive, por lo que lleva a cohibirse de salir con regularidad y la otra situación donde el participante manifiesta que constantemente realiza actividades con amigos, ha tenido la oportunidad de hacer nuevas amistades, de realizar salidas y compartir con nuevas personas, al respecto los participantes refieren:

...No, yo ya no salgo tanto, ya no salgo cómo antes, bajaba al parque, del Porvenir al parque dos, tres veces a la semana; pero ahora si le da a uno temor, ahora escasamente voy a la cuarta o allá hasta el centro comercial, pero ya no es así como antes (Horacio, 73 años, 23/06/2022).

...Uh avemaría, en Rionegro en Comfama, en Comfama La ceja, los amigos míos son doctores, son maestros. Yo voy con un maestro que me lleva a Comfama todos los lunes de la 1 a 4:30, vamos a Comfama y aquí voy por lo regular los miércoles y los sábados, los sábados voy con mi señora, con mi amiga, ella es mi amiga, me la conseguí hace doce años porque mi señora se murió hace 15, y amigos, los que tengo ahora aquí, pregúnteles a ellos y verás, una belleza, para mí es una alegría adquirir nuevos amigos cada día, y toda la familia se junta (Roberto, 75 años, 08/06/2022).

Relacionando los relatos que mencionan los participantes sobre la pérdida de seres queridos se suma una nueva experiencia difícil para ellos, lo cual es el *fallecimiento de amigos*, lo que representa situaciones de tristeza y de confrontación, ya que los participantes refieren que muchos de estos fallecimientos los han tomado por sorpresa; reflejando así los distintos cambios que surgen, ya que al ser una etapa donde el declive a nivel de salud en general empieza a tener una connotación más importante y donde su círculo especialmente amistades empiezan a fallecer como parte del ciclo vital, lo cual inevitablemente reduce sus relaciones sociales. Ante esta situación un participante refiere:

...No, a mí me daba tristeza porque bajaba yo por allá al parque o donde fuera, oíste vos fulanito dizque se murió tal día y yo cómo así, compañeros de trabajo allá, salen y que se murió tal día y yo, pero cómo que se murió. Pero ha muerto gente compañeros míos de trabajo allá, no avemaría eso sí le da tristeza a uno. (Joaquim, 78 años 23/05/22)

... no poco más, hay unos que ya están en el cementerio, aquí diagonal hay uno allá, pues nos saludamos así de paso y no más (Joaquín, 78 años, 23/05/22).

En otro contexto en contrariedad a la reducción de las relaciones sociales se encuentra un factor importante que se pudo evidenciar en uno de los participantes, ya que la etapa de

jubilación significó una mayor disposición de tiempo, tiempo en el cual aumentó sus relaciones sociales realizando *actividades de recreación para estar activo*, haciendo referencia uno de ellos a tener un grupo de amigos que regularmente realizan actividades de pesca y paseos. lo cual es referido así:

...Hacemos sancochadas, primero aportamos plata porque todos cobrábamos la pensioncita a principio de mes y decíamos son doscientos que hay que dar libres y tan de una, yo estuve con ellos en San Andrés (Roberto, 75 años, 08/06/2022).

...Yo seguí en la pesca con mis amigos pensionados, nada más ayer estuvimos pescando nos pegamos una mojada hermano a las dos de la tarde llovió, sacamos ocho pescaditos después de las dos de la tarde cómo hasta las cuatro que nos vinimos, entre cinco que éramos. Estaba muy difícil el tiempo (Roberto, 75 años, 08/06/2022).

Es importante resaltar que, a través del relato de las experiencias de jubilación, se permitió encontrar información que refiere de algunas actividades hechas antes de la jubilación y de actividades nuevas hechas en la actualidad, donde se destaca que uno de los participantes además de trabajar, realizaba actividades en su hogar relacionadas con el mejoramiento de vivienda, dedicando sus tiempos libres para ello; y en la actualidad menciona el ofrecerse para hacer cualquier tipo de arreglo que surge en el día a día. Otro de los participantes refiere que trabaja en el hogar las horas que el desee y sin el estrés del trabajo, destacando así un control propio de su tiempo relacionado a la libertad y autonomía lo cual genera un bienestar psicológico en él. Los participantes mencionan:

...Por decir algo trabajaba allá de 4 am a 12 del día y de la 1 en adelante me dedicaba a la casa (Joaquín, 78 años, 23/05/22).

...Ahora que estoy pensionado hace tanto tiempo siempre me ofrezco a ayudar en lo que necesiten acá, cualquier arreglo o cualquier cosita, esa es la ventaja de estar acá disponible (Joaquín, 78 años, 23/05/22).

...La contabilidad allá en la casa, entonces ahora entonces en esas, digito la contabilidad y yo dígitó tres-cuatro horas y listo, manejo mi tiempo, pero si es muy distinto a cuando yo trabajaba (Horacio, 73 años, 23/06/2022).

Un factor que toma fuerza en los discursos es la disponibilidad para ayudar al otro, amigos o familiares, siendo esto un generador de satisfacción personal, permitiendo así sentirse útil y feliz consigo mismo y su entorno. Los participantes refieren:

...Yo buscaba la manera de hacer cualquier cosita, a mí no me ha gustado estar sentado, más bien entretenerme en algo, buscar algo. Había veces, eso fue después que me jubilé, vea hágame esta cosita, yo iba y la hacía en cuestión de construcción (Joaquín, 78 años, 23/05/22).

...Mi esposa salía a trabajar y yo me quedaba en la casa ayudando a las cosas de la casa, yo barro y trapeo, lo que sea de las cosas de la casa, a mí eso no me preocupaba, ella está trabajando yo en la casa, por ahora no estoy haciendo nada (Horacio, 73 años, 23/06/2022).

Otra de las actividades que realizan los participantes luego de su proceso de jubilación que se pudo establecer es hacer un *uso de las redes sociales*, mucho más constantes en relación a su periodo de actividad laboral, refieren que utilizan el celular con el propósito de estar informados, ver noticias y tener contacto con familiares, enviar mensajes, hacer llamadas y conocer personas: los participantes comentan:

... Tengo como 300 seguidores y he conocido gente por ahí, me gusta mucho escuchar las noticias en Instagram y ver fútbol en estas aplicaciones tenía una aplicación que utilizaba por ahí, se me dañó. Este medio es muy importante para llamar a mis hijas para poner mensajitos a todos mis amigos, tengo amigas también, ex compañeras de trabajo (Roberto, 75 años, 08/06/2022).

...Utilizo WhatsApp para mensajes o llamadas y Facebook no mucho, a mí me mandan un montón de cosas por ahí y yo medio miro y no más, pero como tal wpp y el teléfono para llamar normal (Horacio, 73 años, 23/06/2022).

Por el contrario, uno de los participantes manifiesta su disgusto frente al uso de redes sociales y el no hacer uso de celular prefiriendo así otras actividades consideradas importantes para él. Lo que permite observar que para la actualidad muchas personas adultas mayores no hacen uso de celular o uso de redes sociales por distintos motivos, ya sea por el desconocimiento para hacer uso o simplemente por gusto o no lo ve necesario. Por consiguiente, uno de los participantes manifiesta:

...No, de eso no, yo casi no hablo por teléfono, si me necesitan llaman al teléfono fijo y ya me pasan a mí, pero de resto yo no llamo a nadie, le digo sinceramente a veces me dan ganas de quitar ese teléfono fijo (Joaquín, 78 años, 23/05/22).

Cambios Emocionales-Afectivos

Esta categoría representa los cambios emocionales-afectivos percibidos por los participantes durante su experiencia de jubilación, donde se establece una estabilidad emocional positiva en los participantes, pero para algunos su proceso de adaptación a la jubilación fue percibido como difícil, sumado a situaciones emocionales fuertes como la muerte de familiares cercanos afectando así la estabilidad emocional del participante y pudiendo así presentar

problemas mentales y/o conductuales cómo depresión, ansiedad y apatía en general, dichas dificultades no solo generadas por estas situaciones complejas que han vivido si no también sumada a la etapa del desarrollo en la que se encuentran son mucho más propensos a presentar y /o vivenciar estos problemas. Los códigos de mayor peso y frecuencia en las narraciones de los participantes se enuncian a continuación (véase Tabla 4):

Tabla 4.

Categoría: cambios emocionales-afectivos

| |
|---|
| Estabilidad emocional |
| Actitud frente a la jubilación |
| Experiencia sobre el momento de la jubilación |
| Experiencias emocionales difíciles |
| Satisfacción laboral |
| Incapacidad para volver a trabajar |

Fuente : elaboración propia

Un factor importante que se pudo evidenciar en esta categoría fue en el cual algunos participantes refirieron estar o sentirse *bien a nivel emocional*, expresando que desde su experiencia de la jubilación se han sentido emocionalmente estables, así como sanos a nivel físico. Uno de los participantes refiere:

...Yo me he sentido bien emocionalmente, gracias a Dios no me dio nada, y he sido hasta de buenas así que yo me enferme y eso no casi ni me enfermo (Horacio, 73 años, 23/06/2022).

Por el contrario, también se establece que otros participantes manifiestan haber tenido una *experiencia emocional difícil*, inicialmente por la muerte de seres queridos cercanos; por consiguiente estas situaciones generaron gran alteración emocional y psicológica, ya que refiere sensaciones de tristeza pronunciada durante cuatro meses; así mismo, manifiesta nostalgia por haberse jubilado y refiere que aún no ha superado esa situación, afectando así su proceso de adaptación a dicha etapa. Éste es su relato:

...Después de jubilado, hace tres años, un accidente me mató una muchacha que casi que me muero, en La Vaquita (Porvenir) mi hija era jefe de personal en asados Doña Rosa y arreglando esa carretera ella iba en moto después de una reunión y me la mató un carro, una retro, y eso me ha marcado y desde eso no he tenido paz y yo le pido al cielo y al señor que me ayudó (Roberto, 75 años, 08/06/2022).

...Pero si no, para mí ha sido muy difícil, lo que te comento. sueño trabajando, sueño trabajando constantemente y eso no lo he podido superar, lo que le digo (Roberto, 75 años, 08/06/2022).

...Imagínese que el día que yo me pensioné fue muy duro para mí, yo lloré aquí con todos y me decían pá ya trabajó (Roberto, 75 años, 08/06/2022).

Podría decirse que a partir de los resultados obtenidos en los participantes se evidencia en ellos el presentar un buen manejo emocional, manifiestan ser mucho más pacientes y calmados al afrontar situaciones del día a día en su entorno social y especialmente en el entorno familiar, el cual es en el que más se desenvuelven. Un participante refiere lo siguiente:

... A mí para sacarme la rabia yo no sé qué tienen que hacer, sinceramente no sé, soy muy calmado (Horacio, 73 años, 23/06/2022).

Un factor importante a mencionar es en el cual algunos de los participantes refieren que ante cualquier situación o eventualidad que genere algún tipo de malestar emocional, ya sea rabia, enojo o tristeza, estos tienen la tendencia a guardar dichos sentimientos para ellos mismos, evitando así el generar procesos de comunicación y resolución de conflictos para un posterior bienestar global. Por consiguiente, uno de los participantes refiere:

... Callado, no me gusta alegar. Callado si me sacan la trompa, callado me las guardo para mí, yo mejor me la cómo solo que molestar a la gente. Y así entre familia si surge algún problema yo quisiera no enterarme de nada, para seguirla con todos, no enterarme de nada, porque yo enterándome voy a sufrir por eso que pasó, una situación con éste o con éste, en cambio así no me doy cuando de nada y a todos los tratos por igual (Roberto, 75 años, 08/06/2022).

Por otro lado, otro factor importante a resaltar para algunos de los participantes donde coinciden es que la experiencia emocional generada por la jubilación ha sido considerada para ellos como positiva, permitiendo así tener un rol mucho más activo con sus familiares y seres queridos, generando sentimientos de confianza y seguridad en ellos por parte de su entorno, permitiendo así una mejor adaptación a esta nueva etapa. Los participantes mencionan lo siguiente:

... Uhh, yo si considero que fue positiva para mí, si ha sido muy positiva, aprovecho y disfruto más, comparto con la familia y todo (Horacio, 73 años, 23/06/2022).

...No hay como la familia para uno sentirse acompañado, contento (Joaquín, 78 años, 23/05/22).

Surge en los participantes una *experiencia sobre el momento de la pensión* donde uno de ellos manifiesta la forma en cómo la jubilación lo afectó expresando que fue para él una

situación muy brusca, no encontraba nada para realizar y además expresó que la jubilación ha sido una transformación en todo y manifestando su deseo por haber permanecido laborando. El participante menciona:

...A mí sí me afectó porque fue un cambio muy brusco para mí, porque al principio yo no encontraba qué hacer, me iba para la plaza, tenía amigos que tenían café y eso y me ponía a tomar unos tragos con ellos, pero afortunadamente no me desjuicié. por lo que yo iba a los colegios por mis nietos, tenía que venir a darles el almuerzo porque la mamá trabajaba, todo eso me ayudó mucho y todavía lo hago (Roberto, 75 años, 08/06/2022).

...Yo quise tanto el trabajo que todavía sueño con él. Porque es un cambio, es una transformación en todo hijo (Roberto, 75 años, 08/06/2022).

De igual manera es importante mencionar que algunos participantes expresan su *incapacidad para volver a trabajar* en lo cual se desarrollaron durante su vida laboral activa, debido a que estos reconocen que sus capacidades ya no son las mismas, se manifiesta que los principales cambios mencionados y observados son los cambios físicos y a partir de allí surge la disminución a nivel cognitivo y a nivel de la memoria. También surge una consideración de uno de los participantes, en la cual el estrés laboral estaba afectando su salud en general y por consiguiente su buen desempeño en sus actividades laborales. Estos participantes refieren:

...yo pues claro que sí lo haría, pero ya las capacidades no son las mismas, ya uno ha perdido mucha fortaleza, a nivel físico y a nivel de entendimiento, uno también va perdiendo mucha memoria. (Roberto 75 años 08/06/2022)

...Me asfixio, y tengo que utilizar los inhaladores porque yo siento que algo como que me ataca por aquí, que se me cierra esto por aquí por; eso no quisiera volver a trabajar, a

bueno poder volver a trabajar, pero por ese motivo no, no busco trabajo (Joaquín, 78 años, 23/05/22).

...Incluso uno salía muy estresado del trabajo, un mareo y un vómito el berraco, tuve que coger un taxi en la cuadra y que me trajeran a la casa, me trajeron y me llevaron a la clínica, allá me dejaron cómo dos días y que me dijeron que era estrés (Horacio, 73 años, 23/06/2022).

Otro aspecto importante para resaltar hace referencia a evidenciar en los participantes un buen grado de satisfacción personal generada por su experiencia laboral, manifestando así sentimientos positivos referente a su vida laboral independientemente de las dificultades y cargas laborales que ésta trajo consigo. El participante comenta lo siguiente:

... Y le digo pues que, yo estaba sinceramente le digo yo trabajaba allá muy bueno, bueno, aunque a pesar de que había veces que tocaba fuertecita, hacer fuerza, pero yo trabajaba bueno allá (Joaquín, 78 años, 23/05/22).

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo final identificar los cambios psicosociales en algunos adultos mayores a partir de su proceso de jubilación en el municipio de Rionegro Antioquia, para llevar a cabo esta finalidad se pondrá en evidencia los resultados obtenidos en este proceso investigativo obtenidos a partir del análisis cualitativo.

En primera instancia es importante mencionar que en los adultos mayores la etapa de jubilación puede ser un factor emocional, físico y psicológico que puede afectar de forma drástica su nuevo estilo de vida y por lo tanto el relacionarse directamente con el desarrollo y/o aparición de enfermedades físicas o emocionales, ya que no solo la jubilación llega a representar

una importante pérdida de posición social, inactividad forzada, sino también representa sentimientos de inutilidad, provocando así patologías y acelera la muerte debido a la etapa del desarrollo en la que se encuentran. En ese mismo sentido, Hermida (2022), encontró en su estudio que, se ha observado que, en algunos adultos mayores, el dejar de trabajar estuvo posiblemente asociado al desarrollo de enfermedades, o bien, a la percepción de una disminución en sus niveles de bienestar (p. 3). Dichos resultados se relacionan con los resultados observados en esta investigación.

En este análisis se buscó indagar sobre aquellos cambios psicosociales a partir del proceso de jubilación en el cual se pudo establecer tres categorías macro entre ellas, *los Cambios en el entorno familiar*, en el cual se pudo encontrar un aumento considerable en sus relaciones familiares, ya que para ellos el entorno familiar se considera fundamental, notándose un incremento y una mayor inclusión en sus relaciones familiares en distintas actividades y un mayor acompañamiento y apoyo percibido, por lo cual dicho apoyo ha sido fundamental para la superación de diversas dificultades, a las cuales se han enfrentado entre ellas, la pérdida de seres queridos, amigos y además el impacto generado por la jubilación, donde sus parejas e hijos han influido positivamente en la superación y/o mejor adaptación a dichas circunstancias. Lo anterior está alineado con la premisa formulada en el estudio realizado por Rodríguez (2020), afirma que, en aquellos casos en que los sujetos cuentan con redes vinculares con las que se sienten satisfechos (familia, amigos, grupos de pares) el impacto que genera este momento de inflexión se reduce (p. 20).

En cuanto a la categoría *Cambios en las relaciones sociales* se logró encontrar que evidentemente la jubilación provocó diversos cambios, en primer lugar, el círculo social en ellos se vio afectado dado a la disminución en sus amistades, lo cual puede relacionarse a la pérdida

del rol laboral, ya que muchas de estas amistades fueron formadas en este entorno, además del fallecimiento de compañeros y el aislamiento por la problemática de salud pública generada por el Covid-19, componente que tuvo incidencia en dicha disminución y donde sus actividades actuales también sufrieron cambios, ya que hoy día realizan diferentes actividades en comparación a las realizadas antes de la jubilación y donde hoy en día se caracterizan por estar enfocadas en el entorno familiar y propiamente en ellos. Esto se corrobora en un estudio de Pérez (2019), donde menciona que, en esta etapa de vida se producen diversos cambios en nuestras vidas (jubilación, limitaciones funcionales o pérdidas emocionales) que afectan a nuestras relaciones sociales y determinan nuestro funcionamiento social: las personas de edad avanzada suelen tener una menor frecuencia de contactos en comparación con personas de menor edad; el tamaño de su red social se reduce significativamente y la familia más cercana se convierte en la principal, y a veces única, fuente de apoyo (p. 1).

Otro punto importante a discutir es la categoría *cambios emocionales y afectivos* donde se logra evidenciar que dicho proceso de jubilación ha traído consigo una afectación en el bienestar psicológico y emocional donde se ha logrado apreciar una baja en la autoestima relacionada a la imposibilidad de volver a trabajar en sus antiguas ocupaciones; lo anterior va en consonancia con Ortega & Vásquez (2021), quien sostiene en que “la pérdida del trabajo es un evento significativo que sacude a la persona en todas las esferas de su vida, de acuerdo con el sinnúmero de consecuencias negativas que podrían presentarse” (p. 10).

En el mismo lineamiento se pudo hallar que algunos adultos mayores aún siguen teniendo un rol laboral pero con menor rigurosidad, dedicando este tiempo a actividades de disfrute y actividades que permiten a la persona sentirse activa, lo que ha generado en ellos una estabilidad psicológica y emocional, lo anterior se relaciona con lo formulado por Nieto-Marín & Aguilera-

Velasco (2019), donde manifiestan que los jubilados implicados en su investigación mencionaron que una manera para sentirse bien fue mediante la realización de actividades que les permitió estar activos y así aumentar el bienestar (p. 4).

Por otra parte se logra encontrar que los adultos mayores son propensos debido a su etapa dentro del ciclo vital a sufrir dificultades emocionales, tales como la depresión, sentimientos de abandono o aislamiento social, producto de muerte de seres queridos, pérdida de sentido de vida o no sentirse útiles, esto relacionándose al retiro laboral, por lo que en concordancia con lo mencionado por Pietro, Aguilar, López, Cruz & Aristizabal (2022):

Los adultos mayores han presenciado en algunos momentos sentimientos de soledad porque la preferencia es el aislamiento en casa, además los adultos mayores tienden a aburrirse, por tal motivo los factores psicológicos como la soledad, la sensación de aburrimiento, en ciertos momentos sentirse un o una inútil pueden desencadenar estos problemas” (p. 27).

También pudo encontrarse que la satisfacción personal de los adultos mayores en este estudio fue positiva, ya que el poder tener aún una independencia en el realizar diversas acciones por sí mismo, sin necesitar ayuda o acompañamiento de un otro ha influido positivamente en su calidad de vida y en su bienestar , por lo cual dichos resultados se relacionan con lo establecido por Farfán (2021), donde manifiesta que, el factor de independencia está relacionado con la percepción de considerarse útil y capaz, lo cual en el adulto mayor puede asociarse a una sensación de satisfacción personal (p. 60).

Además, pudo establecerse que la jubilación logra tener un impacto emocional fuerte y su afrontamiento de forma correcta dependerá en gran medida, del acondicionamiento emocional, psicológico y físico que se realice con anticipación, para así mejorar la adaptación a esta etapa;

así mismo lo afirman los hallazgos de Diago-García (2021), donde manifiesta que los programas de preparación para el retiro laboral posibilitan a los trabajadores próximos a jubilarse espacios de reflexión que les permita sensibilizarse frente a la nueva etapa del ciclo de vida, a la vez que les permiten adquirir conocimientos, competencias y herramientas para adaptarse de la mejor manera a la jubilación (p. 54).

Finalmente, los hallazgos muestran que las relaciones sociales, un estilo de vida enfocado en la familia y amigos, así como situaciones de la salud en general, son aspectos que influyen considerablemente en una mejor adaptación al proceso jubilatorio, claramente comprendiendo la etapa del desarrollo en la cual se encuentran y que está caracterizada por cambios físicos, mentales, sociales y personales. Esto es ratificado por Papalia (2010), donde resalta que los recursos personales (salud, posición socioeconómica, personalidad) económicos y las relaciones sociales (apoyo de pareja y amigos) pueden influir en la manera en que sobrellevan los retirados esta transición.(p.597)

Conclusiones

A partir de la categorización de la información extraída mediante la entrevista semi estructurada, se logró indagar sobre los cambios psicosociales percibidos debido al proceso de jubilación, agrupando así tres grandes categorías, “cambios en el entorno familiar”, “cambios en el entorno social” y “cambios emocionales-afectivos”.

En cuanto a los cambios en el entorno familiar puede concluirse que la jubilación produjo cambios considerables en este ámbito, donde se evidencia un notable aumento en sus relaciones familiares, posibilitando así desarrollar, compartir y vivenciar distintos espacios de interacción con estos, permitiendo así generar sentimientos de apoyo, confianza y resaltando lo valioso que ha sido el acompañamiento familiar en la superación de dificultades como fallecimiento de

amigos, seres queridos y en un mejor afrontamiento en la crisis generada por el proceso jubilatorio. Es importante resaltar que los participantes catalogan la familia como pilar fundamental en sus vidas, ya que el acompañamiento, las expresiones de afecto, han favorecido positivamente a un envejecimiento activo y saludable. Además es de destacar que, conforme los adultos mayores van envejeciendo estos conservan un círculo cercano, caracterizado por la presencia de amigos y familiares más cercanos en los cuales confían y tienen una fuerte influencia en su bienestar general.

Por otro lado, en los cambios en el entorno social se encontró que el proceso de jubilación provocó cambios especialmente con relación a los amigos, donde éste se ha visto disminuido, ya que no solo se redujo el compartir actividades con ellos, sino que se ha visto afectada la comunicación, presentándose ésta de forma parcial o nula. El fallecimiento de amigos, la problemática de salud pública generada por el Covid-19 y el paso del rol laboral activo a jubilado, han sido factores que han influido en la disminución de dichas relaciones sociales. Así mismo, la etapa del desarrollo por la cual están atravesando los adultos mayores viene acompañada por el declive físico que se va generando con el pasar de los años, lo que puede estar acompañado por distintas dolencias óseas, musculares y menor efectividad en su sistema inmunológico, además de afectaciones sensoriales y perceptivas las cuales condicionan una buena calidad de vida personal y social.

Lo encontrado en el presente estudio permite concluir que los círculos sociales han aumentado a partir del momento de la jubilación, lo que les ha permitido conocer y establecer nuevas amistades y realizar actividades con bastante frecuencia, también permitiendo así el poder llevar a cabo todas aquellas actividades de ocio que durante su tiempo laboral no podían hacer, resaltando así actividades como ir a paseos, piscina, salir a caminar, viajar, entre otros.

Por otra parte, en la categoría cambios emocionales-afectivos, se logra encontrar que el proceso de jubilación ha generado un fuerte impacto, evidenciándose que algunos no han superado la idea de haberse jubilado, lo cual ha generado sentimientos de nostalgia y llanto. Igualmente, las limitaciones para volver a trabajar han generado un fuerte impacto emocional trayendo consigo cambios en el estado de ánimo, sensaciones de tristeza, vacío y falta de motivación; en algunos de los adultos participantes, la muerte de familiares y amigos ha generado sentimientos negativos, afectando de forma directa su salud emocional y su adaptación a esta etapa.

En sentido contrario, otros participantes refieren sentimientos positivos relacionados con sensaciones de satisfacción personal y laboral por el tiempo dedicado al trabajo y a la llegada de una nueva etapa para ellos, más relacionada al descanso y a la realización de actividades propias (ocio) y el aumento en la interacción con sus familiares y amigos, lo cual ha permitido propiciar sensaciones positivas en el ámbito emocional. También se puede concluir que los adultos en esta investigación presentan un mayor control emocional, permitiendo así poder superar distintas situaciones del día a día dentro de su entorno familiar y personal, caracterizado por una mayor paciencia, una mayor comprensión hacia las situaciones de discordia y mayor respeto a la hora de referirse a los demás en algún estado de enojo o rabia o tristeza.

Por otro lado, se puede concluir que el proceso de jubilación influyó en el cambio relacionado a las actividades que venían realizando los participantes: en su etapa laboral y las que realizan ahora después de jubilados, destacándose que los participantes durante su etapa laboral realizaban actividades dentro del hogar enfocadas al mejoramiento del mismo, además de realizar actividades de ocio y esparcimiento con compañeros de trabajo; a partir del proceso de jubilación, la realización de actividades de ocio y esparcimiento se desplaza de los compañeros

de trabajo a la familia y dentro del hogar los participantes continúan contribuyendo al mejoramiento del hogar y a cualquier necesidad que surja dentro de éste. A su vez, cabe destacar que luego de la jubilación los participantes manifiestan hacer un uso más constante de las redes sociales con fines informativos, enviar mensajes a familiares, amigos y hacer llamadas a estos.

Es de suma importancia resaltar que esta investigación contribuye al conocimiento existente sobre la psicología del desarrollo del adulto mayor, ya que ha permitido profundizar en todos aquellos procesos que han ido cambiando o transformando a lo largo del ciclo vital del adulto, exactamente dichas transformaciones propiciadas por un momento específico, como lo es la jubilación, permitiendo determinar que dicha etapa puede marcar un antes y un después en la vida del adulto mayor que la experimenta. Se resalta la importancia que tiene la autonomía, el apoyo emocional-afectivo y el control emocional, en una adecuada vivencia y superación de la jubilación que permita al adulto mayor un envejecimiento activo y exitoso. Así mismo, los resultados obtenidos en esta investigación pueden ser tomados como referencia para la creación e implementación de programas de transición a la jubilación de los departamentos de gestión humana de instituciones y empresas cuyos empleados estén en proceso de jubilarse o de igual forma para la implementación de programas para los adultos ya jubilados, donde se permita brindar un acompañamiento psicológico cercano que permita diseñar o reestructurar un nuevo proyecto de vida y así influir positivamente en su calidad de vida.

También es importante destacar la necesidad de llevar a cabo investigaciones futuras desde una perspectiva de género que permita recabar información relacionada con el género femenino que permita profundizar y entender con base en sus experiencias y significados en torno a la jubilación y el significado para ellas, ya que esta investigación solo se llevó a cabo a partir del discurso y experiencias subjetivas del género masculino.

Finalmente, es importante fomentar que investigaciones como éstas se sigan llevando a cabo dado a la importancia de atender la complejidad de los elementos que conforman los distintos fenómenos que origina dicho proceso jubilatorio, permitiendo así la influencia no solo de la psicología sino también de las distintas ramas que puedan contribuir al cuidado y mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en esta etapa.

Referencias

- Álvarez, S. P., Pastorino, M. S., & Guerrero, I. M. (2022). *Construcción socioemocional de la jubilación en mujeres docentes universitarias. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. 2020*. Obtenido de Torreón universitario, 11(31), 105-118:
<https://doi.org/10.5377/rtu.v11i31.14291>
- Barbosa-Garzón, Á. E., & Díaz-Guerrero, Y. A. (2020). *Jubilación, una revisión histórica y el adulto en esta etapa de vida*. Obtenido de Universidad Cooperativa de Colombia:
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/dfa816b7-39f4-4404-aaa9-658868805f3a/content>
- Caicedo-Otálvaro, M. C. (2020). Percepciones del adulto mayor, frente a su calidad de vida, después de la jubilación. 214.
- Castro-Rodríguez, K. V. (2018). Calidad de vida, bienestar psicológico y expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la U.P.B próximos al retiro laboral. *U.P.B.*
- Dessors, D. & Guiho-Bailly, M-P. (Comps.) (1998). *Organización del trabajo y salud: de la psicopatología a la psicodinámica del trabajo*. Buenos Aires: Lumen/Humanitas
- Diago-García, G. P. (2021). *Programas de preparación para el retiro laboral: una mirada a la calidad de vida de pensionados colombianos*. Obtenido de Universidad Eafit:
https://repository.eafit.edu.co/xmlui/bitstream/handle/10784/29936/GreeyPauline_DiagoGarcia_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico Investigación en Educación Médica, vol. 2, núm. 7, julio-septiembre, 2013, pp. 162-167.

- Farfán, M. A. (2021). Factores que inciden en la calidad de vida del adulto mayor. Una revisión de literatura.
- Gálvez, J. A. (2019). *Factores que inciden en la calidad de vida del jubilado*. Obtenido de Torreón Universitario: <https://doi.org/10.5377/torreon.v7i20.8573>
- Goff-Flores, C. M., Goff-Flores, F. D., & Allen-Amador, T. T. (2022). *Calidad de vida del adulto mayor jubilado afiliado al Instituto Nicaragüense de Seguridad Social*. Obtenido de Revista Universitaria del Caribe (Vol. 28, Número 1, pp. 65-73): <https://doi.org/10.5377/ruc.v28i01.14447>
- Helsinki. (2013). *Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. Obtenido de <http://www.redsamid.net/archivos/201606/2013-declaracion-helsinki-brasil.pdf>
- Hermida, P. D. (2022). *Redes de apoyo social y significados acerca de la jubilación. Un análisis de perfiles latentes sobre el comportamiento en los jubilados argentinos*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill /interamericana editores S.A. De C.V.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2019). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill /interamericana editores S.A. De C.V.
- Husserl, E. (1998). *Invitación a la fenomenología*. Barcelona: Paidós.
- Martínez, M. (2014). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa. (2ed.)*. México: Trillas.
- Ministerio de Salud de la República de Colombia, Minsalud. (2015). SABE Colombia 2015: Estudio nacional de salud, bienestar y envejecimiento. *Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social*.

- Nieto-Marín, C. C., & Aguilera-Velasco, M. D. (2019). Vivencias de depresión en un grupo de jubilados mexicanos. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 9(2), 6431-6431.
- Olid, C. S., Martínez-González, M., & Esteve, M. (2021). *El inicio del fin de una etapa: la jubilación*. Obtenido de Atenea Digital , 21(2): <https://doi.org/10.5565/rev/athena.2756>
- OMS. (octubre de 2022). *Envejecimiento y salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Ortega, A., & Vásquez, L. (2021). Impacto Psicosocial Del Desempleo. *Estado del Arte*.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232.
- Papalia, D. E. (2010). *Desarrollo humano (11 ed.)*.
- Peiró, J. M. & Prieto, F. (1996). Tratado de Psicología del Trabajo: Aspectos Psicosociales del Trabajo (vol I & II). Madrid: Síntesis.
- Pérez, E. I. (2019). *Así benefician las relaciones sociales a las personas mayores*. Obtenido de <https://theconversation.com/asi-benefician-las-relaciones-sociales-a-las-personas-mayores-117143>
- Pietro, C. A., Aguilar, I. Y., López, Y., Cruz, M. A., & Aristizabal, N. (28 de junio de 2022). *Factores biológicos y psicológicos que influyen en el desarrollo de la depresión en adultos mayores de 65 a 85 años en las ciudades de Bogotá, Medellín y Pereira*.
- Rodríguez, N. (2020). Jubilaciones de la actualidad: Factores psicosociales influyentes en el proceso de retiro laboral. Nuevos envejeceres. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 18-19.
- Rojas, G., Guevara, Y. P., & Pérez, I. P. (2020). *Plan de acompañamiento psicosocial para el personal que está próximo a pensionarse en las empresas HV services S.A.S. Y Fepco*

S.A.S. Universidad Ecci Facultad Posgrados. Obtenido de

<https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/805>

Salazar-Vargas, C. (2020). Jubilación: ventajas y desventajas. Acta méd. costarric [online].

vol.62, n.2, pp.92-93. ISSN 0001-6002.

Schvarstein, L. & Leopold, L. (Eds.) (2005): Trabajo y subjetividad. Buenos Aires: Paidós.

Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y*

procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Medellín: Universidad de Antioquia.

Westreicher, G. (2021). *Jubilación*. Obtenido de

<https://economipedia.com/definiciones/jubilacion.html>

Bibliografía

- Fernández-Aragón, S., Cáceres-Rivera, D., & Manrique-Anaya, Y. (2020). Percepción del apoyo social en adultos mayores pertenecientes a las instituciones denominadas Centros de Vida. *Diversitas, 16(1)*.
- Gil, J., & Schmidt, S. (2022). *Análisis de Redes. Aplicaciones en Ciencias Sociales*. México: Instituto de Investigaciones en Matemáticas Aplicadas y en Sistemas.
- Herzog, R., Franks, M., Markus, H., & Holmberg, D. (1998). Activities and well-being in older age: effects of self concept and educational attainment. *Psychology and Aging, 13(2)*, 179-185