



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO DE MANABÍ”

Proyecto de investigación

Efectos de la jubilación en los adultos mayores.

AUTORES:

Delgado López Migue Angel

Véliz Mero Dexy Tatiana

TUTOR:

Dr. Yuri Medrano Plana

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Terapia Ocupacional

Manta – Manabí - Ecuador

2022 - 2023

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A)	CÓDIGO: PAT-01-F-010
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO	REVISIÓN: 2 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias médicas de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado el trabajo de investigación, bajo la autoría de los estudiantes: **DELGADO LÓPEZ MIGUEL ANGEL Y VÉLIZ MERO DEXY TATIANA**, legalmente matriculado/a en la carrera de Terapia Ocupacional, período académico 2022-2023(1), cumpliendo el total de 400 horas, bajo la opción de titulación de Proyecto de investigación, cuyo tema del proyecto es **"EFECTOS DE LA JUBILACIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES"**.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 31 de Agosto del 2022.

Lo certifico,



Dr. Yuri Medrano Plana
Docente Tutor
Área: Médica

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Por medio de la presente yo **Delgado López Miguel Ángel** con **C.I: 1316598539** y **Véliz Mero Dexy Tatiana** con **C.I: 1315252755**, egresados de la **Universidad Laíca “Eloy Alfaro de Manabí”**, carrera de Terapia Ocupacional de la Facultad de Ciencias de la Salud, declaramos de forma libre y voluntaria que el contenido recopilado que se compartirá en este proyecto de investigación titulado **“EFECTOS DE LA JUBILACIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES”** es completamente de nuestra autoría, por lo que manifestamos que la interpretación de datos plasmados, conclusiones y demás pormenores son originales, dejando claro que el aporte intelectual de otros colaboradores ha sido reconocido debidamente en nuestro trabajo.

Manta, 05 de septiembre del 2022.

Delgado López Miguel Ángel
1316598539
Autor

Véliz Mero Dexy Tatiana
1315252755
Autora

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a Dios quién supo guiarme por el buen camino, y darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se me presentaban.

Dedico el esfuerzo de este trabajo de manera especial a mis padres quienes son pilares fundamentales de mi vida y me brindaron su constante apoyo.

A mi tutor académico Dr. Yuri Medrano Plana por haberme impartido sus conocimientos y ser una guía fundamental en cada paso de nuestro trabajo mediante el aporte de ideas que nos ayudó a mejorar de diversas formas y con la mejor de las predisposiciones para culminar este trabajo con éxito.

Finalmente, a todas las personas que han creído en mí y he contado siempre con su valioso e incondicional apoyo, a todos ellos les dedico el presente trabajo por haber contribuido directa e indirectamente a la conclusión de este gran logro.

Miguel Angel Delgado López.

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a un ser supremo que nunca me dejó sola, quien me dio esperanzas, fuerzas y sobre todo perseverancia, en el largo camino que recorrí, y ese ser supremo es Dios.

A mis padres quienes han estado conmigo desde el inicio de mi etapa universitaria, de todo el trayecto recorrido, y por supuesto que han velado por mi salud en todo momento, tanto física como mentalmente, pese a sus dificultades nunca me dejaron desfallecer.

A mi querido marido: Rubén Steven Mendoza Briones, quien siempre estuvo a mi disposición de una u otra manera, y porque no a mi hijo que han estado impulsándome a ser mejor cada día, con su hermosa sonrisa y ocurrencias, dándome las fuerzas que en ocasiones no creía tener.

A mi querido tutor de tesis: Dr. Yuri Medrano, quien nos enseñó a esforzarnos cada día para conseguir nuestros ideales y metas.

A mis maestros que siempre nos permitieron instruirnos de sus enseñanzas y sobre todo de su entusiasmo y amor hacia la carrera, y por supuesto a esa manera de inculcarnos sus conocimientos gratos y de muy buena calidad.

A mis hermanos y amigos en especial a mi amigo de tesis, quien fue un pilar fundamental para darme muchas fuerzas en el trascurso de la realización de nuestro trabajo, por aconsejarme cada día a ser mejor y seguir, por todas esas personas me atrevo a decir que este proyecto de tesis es suyo de todo corazón y amor.

Dexy Tatiana Véliz Mero.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios.

A mis padres y a mi hermana que siempre me han dado su apoyo incondicional y a quienes les debo este triunfo profesional, por todo su trabajo y dedicación para darme una formación académica y sobre todo humanista y espiritual. De ellos es este triunfo y para ellos es todo mi agradecimiento.

A mis familiares, amigos, amigas y todas aquellas personas que han sido importantes durante todo este tiempo.

A todos mis maestros que aportaron a mi formación académica a lo largo de la carrera y para quienes me enseñaron más que el saber científico.

Mil gracias a todos por ser parte de este gran sueño.

Miguel Angel Delgado López.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por guiarme por el buen camino por darme la sabiduría y fuerzas para poder completar este objetivo y no permitirme flaquear antes las situaciones de mi vida estudiantil.

Gracias a mis padres quienes siempre estuvieron alentándome, apoyado desde mis inicios y muchas infinitas gracias por depositar su confianza en mí, por sus consejos que me han servido de mucho no solo en mi vida universitaria sino personal.

Gracias a mi esposo e hijo que me han permitido seguir adelante y sobre todo por ser mi sostén diariamente y darme lo mejor de sí para no rendirme.

Gracias Dr. Yuri Medrano, maestros de enseñanza, hermanos, amigos, etc, muchísimas gracias, sé que hoy se empieza a cerrar una etapa más, pero también sé que no me quedare hasta esta etapa, les dedicare mi entrega en cada logro que cumpla en el trascurso de mi camino profesional, sin más que decir muchas gracias.

Dexy Tatiana Véliz Mero.

RESUMEN

La jubilación es un proceso inevitable en la vida profesional de cualquier individuo y que trae consigo varios cambios en distintos aspectos como: socioeconómico, psicológico y/o familiar. Este trabajo se desarrolló mediante un estudio descriptivo, cualitativo y transversal, utilizando la técnica de recolección de información de distintas bases de datos como: MEDLINE, Dialnet, Scielo, LILACS, Springer y Redalyc, tomando como muestra un total de 20 artículos científicos entre los años 2012 - 2022. Los resultados obtenidos en esta investigación mostraron distintos aspectos que se consideran importantes durante la etapa de jubilación, que pueden manifestarse de manera positiva o negativa en la vida del adulto mayor. Uno de los efectos positivos que se destaca, es disfrutar de su tiempo libre y ser más productivo, sin comprometerse con horarios y actividades laborales, permitiéndoles realizar sueños que han sido postergados por el trabajo y fortalecer sus relaciones familiares y sociales. Sin embargo, muchos jubilados califican este aumento del tiempo libre como un periodo de inactividad que influye de manera negativa en su salud física y mental, ya que se resalta la aparición de sentimientos como estrés, desvalorización y pérdida de autoestima. Se concluye que, independientemente de los aspectos positivos y negativos que conlleva la jubilación, esta etapa resulta un cambio radical e importante en la vida del adulto mayor, así como también en el desarrollo de sus roles y ocupaciones, los cuales pueden vivirse de diferentes maneras dependiendo del estado biopsicosocial en el que se encuentre el individuo en el periodo de jubilación.

Palabras claves: Persona de mediana edad, anciano, jubilación, evaluación del impacto en la salud.

ABSTRACT

Retirement is an inevitable process in the professional life of any individual and that brings with it several changes in different aspects such as: socioeconomic, psychological and/or family. This work was developed through a descriptive, qualitative and cross-sectional study, using the technique of collecting information from different databases such as: MEDLINE, Dialnet, Scielo, LILACS, Springer and Redalyc, taking as a sample a total of 20 scientific articles among the years 2012 - 2022. The results obtained in this research showed different aspects that are considered important during the retirement stage, which can manifest positively or negatively in the life of the elderly. One of the positive effects that stands out is to enjoy their free time and be more productive, without committing to work schedules and activities, allowing them to fulfill dreams that have been postponed by work and strengthen their family and social relationships. However, many retirees describe this increase in free time as a period of inactivity that negatively influences their physical and mental health, since it highlights the appearance of feelings such as stress, devaluation and loss of self-esteem. It is concluded that, regardless of the positive and negative aspects that retirement entails, this stage results in a radical and important change in the life of the elderly, as well as in the development of their roles and occupations, which can be experienced in different ways. depending on the biopsychosocial state in which the individual is in the retirement period.

Keywords: Middle-aged person, elderly, retirement, health impact assessment.

INDICE

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN.	1
1.1 Planteamiento del problema.	1
1.2 JUSTIFICACIÓN.	3
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.	4
1.3.1 Objetivo General.	4
1.3.2 Objetivos Específicos.	4
CAPÍTULO 2: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	5
2.1 Jubilación.	5
2.2 ¿Por qué una persona retrasa la jubilación?	6
2.3 La jubilación y su significado para las personas mayores.	8
2.4 Envejecimiento.	9
2.5 Perspectiva actual del envejecimiento.	10
2.6 Efectos negativos de la jubilación.	10
2.7 Ventajas de la jubilación.	12
2.8 Actitud hacia la jubilación.	13
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA.	14
3.1 Definición método sistemático.	14
3.2 Criterios de inclusión de estudio.	15
3.3 Criterios de exclusión de estudio.	15
3.4. Evaluar la validez de los estudios primarios.	15
3.5. Análisis de contenidos de los artículos seleccionados.	16
CAPÍTULO 4: DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS.	17
4.1. DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN.	17
4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS.	17
CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN.	21
CAPÍTULO 6: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	23
6.1. Conclusiones.	23
6.2. Recomendaciones.	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	26
ANEXOS.	30
Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA.	30
Tabla 1. Características de los estudios revisados.	31
Tabla 2. Efectos positivos y negativos que ocasiona la jubilación en los adultos mayores.	48

TÍTULO DEL PROYECTO: EFECTOS DE LA JUBILACIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES.

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN.

1.1 Planteamiento del problema.

El ciclo de vida humano está lleno de experiencias y cambios, la etapa final o última, está marcada por eventos tales como: ganar un nuevo rol en la familia, jubilación, enfermedad crónica, duelo y de estar cerca de la muerte. La vejez es un periodo en el que hay una serie de cambios anatómicos, fisiológicos y psicológicos en los individuos, tradicionalmente hablamos que el envejecimiento normal, se refiere a la ausencia de alguna enfermedad en comparación con la presencia de alguna enfermedad crónica.

La jubilación puede verse como un motivo de alegría (éxito) o de decepción según el nivel académico, que puede afectar a diferentes grupos sociales cercanos al individuo como: la familia, cónyuges y amigos. Cuando una persona deja su lugar de trabajo, necesita reorganizar su grupo de relaciones sociales de tal manera que le proporcione una estabilidad emocional para este cambio, ya que los compañeros de trabajo ya no están. El trabajo se asocia generalmente a factores vitales: sociales o laborales, que pueden llegar a alterar de manera emocional, física, y económicamente; así mismo, la jubilación es vista como un fenómeno que paso a paso implica muchas transformaciones desde el trabajo legal hasta la integración social.

Hay factores personales, materiales y sociales que inciden en la jubilación, en los que se integran la asimilación positiva, la aceptación y la adaptación. Los factores personales se refieren a salud física (somática) y salud psicológica, por lo que tiene que ver con las posibilidades objetivas de entorno físico y social, así como creencias y

especialmente opiniones sobre habilidad, oportunidad y satisfacción. Además, en la calidad de vida está el bienestar subjetivo que incluye las condiciones objetivas del ambiente externo y la calidad de vida cognitiva, ya que se cuenta con inteligencia, memoria, motivación e intereses.

A nivel internacional la jubilación pretende brindar al adulto mayor algunos beneficios, pero existen también efectos negativos, los cuales resultan de marcada importancia y que al menos en nuestro país, son de escasa atención por parte de los gobiernos públicos, tomando en consideración que a nivel internacional “están apareciendo cambios importantes en las pautas del ciclo vital que pueden conducir a una modificación de la secuencia tradicional de educación, trabajo y jubilación” (Leturia, 1998).

Se observa que las situaciones sociales que se perciben como estresantes pueden producir negatividad y, por tanto, aparecer o exacerbar diversas alteraciones, como, por ejemplo: respiratorias, cardiovasculares o inmunitarias, existiendo estudios que han demostrado que la jubilación es uno de los principales eventos estresantes de la vida y que puede causar cambios dramáticos en la salud de la persona (Hermida et al., 2017).

La jubilación se acompaña de aspectos positivos, pero también ocasiona cambios negativos, debido a que muchos jubilados lo interpretan como una imagen negativa relacionada con la vejez, que usualmente se manifiesta en prejuicios hacia los que envejecen; sobre todo por la campaña de descrédito que se ha estructurado en torno a la jubilación como sinónimo de inactividad. Se plantea que el estar cercano a la etapa de jubilación tiende a causar cambios biopsicosociales en los individuos,

agravando su reacción ante el cambio de rol de trabajador por jubilado (Alpízar, 2011).

1.2 JUSTIFICACIÓN.

Esta investigación se sustenta por el aporte que se obtendrá mediante las revisiones de artículos científicos, que tendrán como objetivo adquirir información relevante acerca de los efectos de la jubilación en los adultos mayores; permitiendo obtener conocimientos acerca de la realidad en que viven. Esta recolección de información, ayudará a identificar el sentir del adulto mayor jubilado en los diferentes entornos donde se encuentren después de finalizar su etapa laboral.

Se abordará el grupo etario de los adultos mayores asociados a la etapa de jubilación para determinar en aspectos del nuevo rol que irán a desenvolver. Cabe mencionar que en estas edades la preocupación más significativa es que se encuentran a punto de llegar a una nueva etapa de su vida, la jubilación, formulándose varias interrogantes como: si durante este periodo van a poder mantener las destrezas o funcionalidades que antes de llegar a esta etapa desempeñaban en su diario vivir, o si necesitaran de otros para sus actividades básicas, instrumentales o de ocio de la vida diaria.

Si bien es cierto que cuando se llega a esta etapa suelen surgir varios acontecimientos que por la edad son normales, pero cuando se aproxima la fase de la jubilación en cualquier rol laboral que se desempeñan el individuo se pueden observar cambios radicales como: el tránsito a una rutina inestable que generalmente ocasiona enfermedades que pueden causar discapacidad en el adulto mayor, así como diversas

limitaciones en ciertas actividades que desempeñaban con anterioridad. Esto en muchos de los casos afecta sus aspectos de índole físico, mental y social.

Por lo anteriormente planteado, consideramos importante esta investigación, que busca definir: ¿Cuál es el impacto ocasionado en el ámbito ocupacional durante la etapa de jubilación de los adultos mayores? Para dar respuesta a esta interrogante se determinarán los efectos positivos y negativos en la ocupación, identificando las limitaciones por las que cursan estas personas en los diferentes ámbitos: personal, familiar y social.

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.3.1 Objetivo General.

Definir el impacto ocasionado en el ámbito ocupacional durante la etapa de jubilación de los adultos mayores, mediante una revisión sistemática con la ayuda de los artículos extraídos en diferentes fuentes de información con uso de buscadores científicos.

1.3.2 Objetivos Específicos.

- Determinar los efectos negativos en la ocupación, que ocasiona la jubilación en los adultos mayores.
- Determinar los efectos positivos en la ocupación, que ocasiona la jubilación en los adultos mayores.
- Identificar las limitaciones por las que cursan los adultos mayores jubilados en los diferentes ámbitos: personal, familiar y social.

CAPÍTULO 2: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

2.1 Jubilación.

La jubilación es un proceso inevitable en la vida profesional de cualquier individuo, que trae varios cambios ante los cuales se deben dar respuestas adecuadas. Esta etapa representa una separación en el desarrollo profesional de la persona, tan radical que afecta al individuo en distintos aspectos de su vida, ya sea de índole socioeconómico, psicológico y/o familiar (Guevara, 2013).

La fase de la jubilación significa un gran cambio para la mayor parte de los individuos: pérdida del rol profesional, cambios en su vida cotidiana y su economía, reajustes en las interacciones tanto en el medio familiar como social y un aumento del tiempo libre (Rodríguez, 2006).

Comúnmente, cuando un hombre o una mujer se jubila, significa que ha trabajado durante más de 40 años. A pesar de la importancia que reviste la interacción humana en el entorno laboral para el desarrollo psicológico y la construcción de la personalidad, durante este tiempo, se considera que la persona ha dedicado gran parte de su vida a sus actividades profesionales, ignorando sus hobbies, amigos y muchas veces familia. No obstante, la terminación de la etapa laboral no representa que el individuo deja de trabajar (Bermejo, 2006).

Analizando el comportamiento de la población adulta con respecto a su futuro rol de jubilado, en base a respetar sus derechos a una vida digna en términos de un envejecimiento de calidad, encontramos este cambio de rol puede verse afectado por diferentes factores como: sexo, vida marital, ingresos económicos, estado de salud, nivel educativo y categorías o factores laborales. Por este motivo se plantea que el

camino hacia la jubilación debe pasar por un proceso de planificación tomando en cuenta los años de vida venideros (Madrid & Garcés, 2000).

En general, para algunas personas y en dependencia de las diferentes culturas, se entiende por jubilación a la etapa que marca la terminación o retiro de la actividad profesional o separación de la vida profesional; la cual suele ser identificada como “comienzo de la vejez”. La misma puede llegar de forma forzada o puede ser esperada por la persona, pero en ambos casos, es un suceso que afecta no solo al jubilado, sino también a sus familiares; pues implica nuevos cambios en la forma de estructurar y ocupar el tiempo, en el desarrollo de las actividades habituales o roles desempeñados, en la dinámica familiar y social, y en la identidad personal (Árraga et al., 2014).

2.2 ¿Por qué una persona retrasa la jubilación?

La jubilación puede ser considerada un proceso difícil debido a los cambios a los que se asocia y que ya anteriormente fueron mencionados. Las modificaciones que ocasiona esta nueva etapa pueden ser percibidas de forma diferente, pueden apreciarse aspectos positivos como el incremento del tiempo libre; pero también algunos negativos como la disminución de los ingresos económicos. Como resultado, el impacto acontecido al dejar el trabajo será enfocado de manera diferente por cada individuo, influyendo también el género al cual pertenezca. En el caso de las mujeres, al jubilarse, pueden continuar asumiendo el rol de cuidadoras en su núcleo familiar; mientras que en los hombres se plantea deben establecer nuevos roles que sean distintos de sus roles laborales que ya habían venido desempeñando durante la mayor parte de su vida adulta (Hermida et al., 2016).

Existen factores personales, materiales y sociales que influyen en el tema de la jubilación, por lo cual se estima que para poder afrontarla se requiere de procesos como: asimilación positiva, aceptación y adaptación. La mayor parte de las personas que no trabajan activamente después de la jubilación se ven afectadas por la pérdida de recursos económicos y pueden desarrollar algún tipo de enfermedad debido a la inactividad social (Escarbajal & Martínez, 2012).

En Chile, se realizó un estudio con adultos mayores sin seguro social, para conocer su percepción de los cambios luego de la jubilación, arrojando dos resultados: el primero de los cuales indicó que las personas mayores pueden organizar mejor su tiempo y reorganizar sus rutinas; el segundo se refiere a que los roles ya no se desempeñan como antes, por lo que encuentran sentido de vida en sus actividades de ocio y personales (Igor et al., 2012).

En el 2016, en la ciudad de Buenos Aires, un estudio demostró que las mujeres tienden a jubilarse con una mejor predisposición, porque la interpretan como un descanso, continuación o comienzo respecto a la actividad laboral que habían venido desempeñando, mientras que los hombres interpretan la jubilación como una pérdida del rol profesional o laboral, de su rutina o estilo de vida (Hermida et al., 2016).

En Ecuador, según Contreras-Jaramillo, 2018, la edad mínima para la jubilación por vejez es de 60 años para recibir los beneficios de una pensión según el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. No obstante, se plantea que la Seguridad Social debe introducir por medio de la ley un incremento en la edad de la jubilación para mantener un equilibrio entre los cotizantes activos y los jubilados, a fin de garantizar una mayor estabilidad en el bienestar de los adultos mayores pensionados.

A pesar de que en la actualidad en Ecuador existen requisitos para presentar una jubilación por vejez además de la edad del solicitante; entre los que figuran “número de imposiciones mensuales realizadas y los años de aportación existentes en el momento del cese”; estudios en otros países plantean que las personas también podrían jubilarse antes en beneficio propio, debido a una gran serie de experiencias y consecuencias como problemas de salud o estrés (Alcover et al., 2014).

2.3 La jubilación y su significado para las personas mayores.

En el pasado se han discutido las definiciones de envejecimiento y las perspectivas desde las cuales se puede observar este fenómeno, así como los enfoques y teorías que existen en torno a este concepto.

Históricamente, los conceptos de envejecimiento y jubilación han estado vinculados. Generalmente se marca la edad de jubilación como el inicio del período de vejez, justificando que estas personas no deben prestar servicios debido a la pérdida de su máxima capacidad laboral por un deterioro físico o mental. Sin embargo, esta equivalencia ha sido cuestionada pues hay estudios que plantean que con individuos que arriban a la edad de jubilación, se obtienen mejores resultados económicos, denominándose como “La Edad de oro”. Además, muchas de las personas jubiladas continúan siendo independientes, autosuficientes y productivas, agregando valor a la sociedad; pues disponen de un mayor tiempo para desarrollar tareas de su interés con un mayor significado individual, familiar y social (Cotarelo, 2015; Martínez et al., 2018).

La jubilación adopta varios significados como una nueva etapa en la vida del adulto mayor. Esto ocurre en dependencia de los diferentes matices culturales, prejuicios y estereotipos creados entorno a la misma. El no poder adaptarse a este

nuevo rol pudiera ser perjudicial para la salud mental de la persona, creando en ella un impacto negativo. Está descrito que durante su etapa laboral los hombres aprenden a sentirse realizados y útiles a través su desempeño laboral y mediante una remuneración salarial; motivo por el cual, al abandonar este rol profesional, pueden generar estados de depresión por la aparición de conflictos internos y de autoestima (Piscoya & Lavado, 2014).

2.4 Envejecimiento.

El envejecimiento es una manifestación del ciclo de la vida, desde que nacemos hasta que morimos. En términos generales, esta etapa es bien conocida, pero a veces, para muchos es complicado admitirla como una realidad humana (Alvarado & Salazar, 2014). Según González, 2010, no sucede de repente, sino que aparece gradualmente, comenzando como una manifestación biológica que afecta un órgano o sistema y que puede extenderse a todo el organismo, ocurriendo de manera independiente en cada individuo.

El envejecimiento es asociado con una etapa de la vida que transcurre desde un periodo de plenitud física, social y mental hasta el debilitamiento total. A pesar de esto, con el transcurso de los años, esta imagen negativa de las personas mayores ha desaparecido (Sarabia, 2009). Se plantea que las personas mayores pueden organizar su tiempo libre y actividades de ocio, de forma tal que impacten satisfactoriamente no solo en su calidad de vida, sino en su entorno familiar y social (Oliver et al., 2016).

En resumen, el envejecimiento es un proceso natural que empieza desde la concepción y causa alteraciones durante el desarrollo de la vida del individuo, y que desde el punto de vista estadístico comienza a partir de los 60 años de edad, pero

desde el punto de vista biológico se manifiesta desde que comienzan a afectarse las actividades somáticas y mentales (Landinez et al., 2012).

2.5 Perspectiva actual del envejecimiento.

La organización mundial de la Salud (OMS) plantea que el envejecimiento de la población en la actualidad ocurre mucho más rápido que en el pasado. En el 2021 las cifras de personas de mayores de 60 años sobrepasaban al número de niños menores de cinco años, previéndose que para el año 2050 superarán también al número de adolescentes y jóvenes de entre 15 a 24 años de edad. Entre los años 2020 y 2030, se estima que la proporción de los habitantes en el planeta mayores de 60 años se incrementará en un 34 % y para el año 2050 el 65 % de las personas adultos mayores vivirán en países de medianos y bajos y medianos (Organización Mundial de la Salud, 2021). Todos los países enfrentan desafíos importantes para garantizar que sus sistemas sociales y de salud estén preparados para este cambio demográfico. En Ecuador, la población se encuentra cada vez más envejecida y para el 2025 se espera que el porcentaje de adultos mayores crezca en 42 %, estimándose cifras de 2 219 820 de personas con más de 60 años, lo cual incrementará en número de jubilados (Contreras-Jaramillo, 2018).

2.6 Efectos negativos de la jubilación.

El encontrarse laborando es considerado como un ejercicio mental que le proporciona a la persona un grado constante de atención, pero el abandonar este rol y apartarse del colectivo de trabajo, puede conducir a que el individuo adquiera un estado de soledad y depresión al quedar aislado socialmente de su medio laboral, y que además contribuya de manera negativa ocasionando cierto grado de deterioro cognitivo por falta de estimulación intelectual. A través de investigaciones se ha

demostrado que además de los efectos anteriormente mencionados, las personas jubiladas adquieren comportamientos negativos como: sedentarismo, la ansiedad por comer y el incremento del hábito de fumar y la ingesta de alcohol (Salazar-Vargas, 2020).

Los cambios psicológicos en el estado de ánimos de las personas jubiladas se asocian a la pérdida del papel profesional del individuo. Ocurren perturbaciones de sus relaciones sociales, manifestada por una ruptura de sus relaciones profesionales y modificaciones de las relaciones en su lugar de residencia al convivir un número mayor de horas al día (Alpízar, 2011).

La disminución de los ingresos económicos en los jubilados ha sido mencionada como uno de los efectos negativos, pero según Gómez-Rubio et al., 2016, la diferencia de género también trae consigo un agravamiento en este sentido. En el caso específico de las mujeres, el problema consiste en que reciben un monto de pensión menor en comparación con los hombres. Esta disminución es causada por la incidencia de varios factores como: mayores periodos sin contribuciones (licencias o actividades de dedicación a labores de cuidado de familiares no remuneradas), menor edad para la jubilación y contrataciones en empleos precarios o a tiempos parciales. Además de esto y tomando en cuenta que la esperanza de vida de las mujeres es mayor que la de los hombres, esta disminución del monto de pensión aumentaría el riesgo de pobreza en los adultos mayores de sexo femenino, las cuales quedarían también desprotegidas económicamente en el tema de la asistencia sanitaria; debido a que por su edad avanzada presentan una mayor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o de vivir con alguna discapacidad (Alaminos & Ayuso, 2019).

2.7 Ventajas de la jubilación.

La jubilación también puede proporcionar ventajas que contribuyen a darle un nuevo sentido a la vida de los adultos mayores, debido a que generalmente se acompañan de una sensación de paz y tranquilidad secundaria a la disminución del estrés físico o mental que la actividad profesional implica; además trae consigo un aumento del tiempo libre, que puede ser dedicado a actividades de ocio de tipo culturales o deportivas (Giraldo & Arango, 2012). Gran parte de las personas expresan una actitud favorable ante la jubilación, pues afirman que les permite ocupar su tiempo libre con un sentido lógico, encaminado a vivirlo y disfrutarlo; no como otros jubilados que al no saber qué hacer con este, deciden ocuparlo como sea en cualquier actividad, estableciendo la conocida frase “para matar el tiempo” (Cuenca, 2009).

Un aspecto interesante es el relacionado con los jubilados que tras sentirse motivados con el tiempo libre que le brinda esta nueva etapa de sus vidas, deciden emprender un nuevo empleo a tiempo completo o parcial (Madrid & Garcés, 2000). Esta decisión está influenciada por la decisión personal, el cual debe contar con una buena salud y deseos necesarios para seguir vinculado a una vida laboral y cumplir con sueños y metas laborales no cumplidas o poder servir y ser útil a la sociedad. Resulta también importante que cuente con el apoyo familiar y de amigos y excompañeros de trabajo, y que en el nuevo centro de trabajo se le reconozca por su experiencia y/o conocimientos y que no sea discriminado por su edad. A esta actividad laboral retribuida económicamente después de establecida la jubilación se le denomina como “Empleo puente” (Londoño & Díaz, 2019).

2.8 Actitud hacia la jubilación.

Las personas tienden a interpretar el arribo a la jubilación de diferentes maneras. Algunas personas ansían la llegada de esta etapa, pues la ven como una oportunidad para disfrutar del tiempo libre y liberarse de las obligaciones profesionales. En cambio, para otros es percibida de forma negativa adoptando actitudes de rechazo o temor, pues la asocian a un estado de inactividad y sedentarismo; lo cual ocurre por la falta de preparación que existe para asumir el nuevo rol de jubilado, que puede ser el causante de alteraciones de la salud física y mental. También puede ser percibida como la pérdida de un status como profesional dentro de la sociedad o como una pérdida del poder adquisitivo. Por tanto, resulta importante se establezca un plan para preparar a estos individuos en la transición de la etapa laboral a la etapa de jubilación, como forma de preservar su salud y darle a conocer las ventajas de este nuevo rol de jubilado como vía para desarrollar nuevos proyectos y mejorar las relaciones familiares y sociales; que son pilares básicos fundamentales para una vida sana y una buena calidad de vida (Giraldo & Arango, 2012).

A manera de resumen, resultaría beneficioso brindar información a los trabajadores en una etapa previa a la llegada de la jubilación, basada el conocimiento y las creencias sobre el futuro rol que desempeñarán posterior al abandono de su vida como profesional. Con este plan o guía se pueden formar en ellos actitudes a favor o en contra, que les ayuden a enfrentar el tránsito de la etapa laboral hacia la jubilación (Rodríguez, 2006).

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA.

3.1 Definición método sistemático.

Se realizó un estudio de tipo descriptivo, cualitativo y transversal, empleando la observación como técnica de recolección de datos, mediante revisión sistemática de material bibliográfico procedente de artículos científicos publicados e indexados en diferentes bases de datos; facilitando la misma mediante uso de buscadores científicos y operadores booleanos.

La información obtenida sirvió para dar cumplimiento a los objetivos planteados para el estudio, profundizando en los efectos causados por la jubilación, con la finalidad de analizar los aspectos positivos y negativos que afrontaron las personas adultas mayores durante dicha etapa.

Es importante mencionar que, durante el desarrollo de esta investigación se encontró escasa información sobre este tema; inicialmente la búsqueda se limitó a los últimos 5 años, pero por lo anteriormente mencionado, se decidió extenderla a 10 años.

El desarrollo del proceso de recolección del material bibliográfico se realizó con base en las recomendaciones recogidas para la elaboración de revisiones sistemáticas, según la declaración PRISMA 2020 (Page, 2021). El universo estuvo constituido por 45 artículos resultado del uso de las palabras claves y los operadores booleanos. Luego del proceso de cribado fue desarrollado en dependencia de los criterios de exclusión, tomando como muestra un total de 20 artículos que cumplían con los criterios de inclusión para su análisis y posterior discusión.

Los resultados fueron obtenidos luego del análisis, síntesis y extracción de la información de interés y se incluyeron en tablas; donde se describieron los datos de

las investigaciones y los hallazgos o aportes encontrados con respecto a los objetivos planteados para una mejor interpretación.

3.2 Criterios de inclusión de estudio.

- Artículos publicados entre 2012-2022.
- Artículos que en su título o resumen incluyeran palabras claves como: Persona de mediana edad, anciano, jubilación y evaluación del impacto en la salud.
- Artículos de libre acceso.
- Rango de edad mayor a 60 años.
- Documentos en el idioma español o inglés.
- Investigaciones nacionales e internacionales.

3.3 Criterios de exclusión de estudio.

- Artículos que no tratan el tema de la jubilación.
- Artículos publicados antes del 2012.
- Artículos que no sean de libre acceso.
- Artículos en idiomas diferentes al inglés y el español.
- Documentos que aborden grupos etarios menores de 60 años.

3.4. Evaluar la validez de los estudios primarios.

Con base en la declaración PRISMA y luego de haber realizado la búsqueda de la bibliografía en diferentes bases de datos (MEDLINE, Dialnet, Scielo, LILACS, Springer y Redalyc) con ayuda de los buscadores científicos y los operadores booleanos, se identificaron un total de 45 artículos (Figura 1). Procediendo con la fase cribado, se eliminaron 20 estudios: trabajos duplicados (n=5), artículos excluidos tras leer el título (n=9) y estudios que no permitían el acceso libre (n=6). Luego se

procedió a leer los resúmenes de los 25 artículos seleccionados, para elegir cuáles se incluirían en la elaboración del trabajo. Se eliminaron 5 artículos por abarcar causas de jubilación que no correspondían con los objetivos de la investigación; entre estas personas cuya, jubilaciones no correspondían a jubilaciones ordinarias por la edad (enfermedades y discapacidad).

3.5. Análisis de contenidos de los artículos seleccionados.

El análisis se efectuó mediante un proceso de síntesis y extracción de la información, para facilitar las principales características de los artículos seleccionados (título, autores y año de publicación, diseño del estudio, procedencia y hallazgos, aportes o impacto), que se presentaron en la Tabla 1.

CAPÍTULO 4: DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS.

4.1. DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN.

El presente estudio se realizó en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Para el mismo se realizó una revisión sistemática de la literatura científica, conformada por artículos recopilados de los últimos 10 años con base en la declaración PRISMA. Los resultados encontrados tras un proceso de síntesis y extracción de la información se presentan en tablas.

4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS.

4.2.1 Determinar los efectos negativos en la ocupación que ocasiona la jubilación en los adultos mayores.

Con el análisis de los estudios publicados por diferentes autores se encontraron gran variedad de efectos negativos en el adulto mayor jubilado, los cuales se señalan en la Tabla 2. Entre los más importantes están: Afectación en la salud física y mental, cambios repentinos de estado de ánimo, disminución de la autoestima, aislamiento social y asociación con estereotipos negativos como el decir que ya la persona adulta mayor no va a desempeñar con las mismas fuerzas su rol de trabajador.

Desde el punto de vista de la ocupación, también se aparecieron aspectos negativos como: la reducción en los ingresos que cotidianamente recibía el trabajador en el lugar donde se desempeñaba laboralmente, la pérdida del estatus social con los amigos de trabajo o del rol que desempeñaba en el lugar de trabajo, actitudes negativas para saber sobrellevar los cambios ocasionados con relación a sus rutinas y roles que determinan el cambio de la etapa profesional a la etapa de jubilado; afectando no solo a la persona sino también a los miembros de la familia.

4.2.2 Determinar los efectos positivos en la ocupación que ocasiona la jubilación en los adultos mayores.

Como efectos positivos de la jubilación (Tabla 2), podemos plantear que en cuanto a la ocupación del adulto mayor se encontraron los siguientes: Un mejor manejo de su autonomía personal para enfrentar el aumento del tiempo libre, la tranquilidad tanto física como mental que se obtiene cuando se sale de una responsabilidad laboral, el poder ocupar su tiempo en actividades de ocio que antes deseaba realizar diariamente como el deporte o el simple hecho de pasar la mayor parte de tiempo con su familia, existen también personas que deciden laborar nuevamente en empleos puentes o emprender un negocio pequeño o personal para poder mantenerse ocupados.

Otros efectos positivos que se destacan tras la jubilación son: Sentimientos de alegría y felicidad al terminar satisfactoriamente su etapa de desempeño profesional, la sensación de placer por el arribo a una etapa deseada de mayor comodidad, la tranquilidad por terminar con el estrés laboral y lograr mantener y mejorar la calidad de vida al emprender una nueva etapa de mayor tranquilidad y en compañía de la familia.

4.2.3 Identificar las limitaciones por las que cursa el adulto mayor en los diferentes ámbitos: personal, familiar y social.

En el ámbito personal se ven limitadas en algunas labores cotidianas que pueden afectar su estado de ánimo y generarles frustración en los adultos mayores jubilados. Por ejemplo: el hecho de no poder aportar de una manera eficiente en el hogar, ya sea por alguna ocupación o actividad que antes no desempeñaba y

desconozca, por la falta de solvencia económica, por estar frustrado o por el hecho de enfrentar una nueva etapa de su vida para la cual no estaba preparado.

En cuanto a las limitaciones identificadas en el ámbito familiar relacionada con la jubilación del adulto mayor encontramos las limitaciones económicas, pues debido a la disminución de sus ingresos se ven afectados, no pudiendo aportar adecuadamente de manera económica, para afrontar los gastos con los cuales contribuía conjuntamente con todas las personas que percibían un salario dentro del núcleo familiar (transporte, alimentación, servicios básicos). Además, a medida que envejecen pueden aparecer enfermedades o discapacidades que generen gastos médicos que con su pensión no podrán cubrir, requiriendo por tanto de apoyo y ayuda económica de sus familiares. También las limitaciones del estado de ánimo de las personas jubiladas pueden transmitirse al resto de los miembros del núcleo familiar (hijos o nietos), los cuales se sentirían una alteración en su estado de ánimo al percibir la posición en que la persona jubilada, se limita a realizar tareas u ocupaciones por el no poder físicamente o mentalmente; al no tener el entusiasmo que antes de llegar a la jubilación tenía.

Finalmente, el ámbito social, también van a existir limitaciones, destacándose las relacionadas con la interacción social o la participación social. Se plantea que una vez que los adultos mayores jubilados abandonan su lugar de trabajo, dejando atrás a sus mismo amigos y rutinas ocupacionales diarias; existiría una afectación marcada de sus rutinas sociales. Estas pueden verse afectadas parcial o totalmente, ya que algunos continúan frecuentando los locales de sus antiguos empleos o continúan en contacto con sus compañeros de trabajo, pero en dependencia de cualquiera de las variantes

existirá una disminución en el grupo de amistades o compañeros que de manera sólida cultivaba antes del arribo a la etapa de jubilación.

**4.2.4 Resultado Global del proyecto según el objetivo general como es:
Definir el impacto ocasionado en el ámbito ocupacional durante la etapa de
jubilación de los adultos mayores.**

Se encontró que el arribo a la etapa de jubilación en los adultos mayores provoca un impacto en el ámbito ocupacional, ya sea por el cambio o alteraciones en el cumplimiento de roles o en el desempeño de actividades básicas o instrumentales de la vida diaria; que puede afectar de manera positiva como negativa, repercutiendo en su estado físico y mental. Estas modificaciones o efectos han sido mencionadas a lo largo del presente estudio y se reflejan en las tablas anexadas.

Cuando una persona deja de ser productiva laboralmente, en debe reorganizar su vida parcial o completamente, ocasionando cambios de roles tanto a nivel social como familiar, retomando importancia que estos grupos en los cuales se integre o reintegre generen relaciones positivas para la persona jubilada, aportando y contribuyendo a su bienestar tanto físico como mental. Cuando la transición a esta nueva etapa de jubilado se genera de manera drástica e involuntaria, el adulto mayor se somete a cambios radicales en sus ocupaciones y relaciones intrapersonales que pueden afectar su integridad como persona funcional.

CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN.

En este trabajo se definen y se comparan los resultados de la literatura revisada sobre los efectos positivos y negativos que generan la jubilación en el adulto mayor, los cuales implican cambios en el ámbito ocupacional de estos. Para una mejor comprensión de los resultados se organizaron dando respuesta a los objetivos trazados para la investigación.

Mediante el estudio realizado a través de una revisión sistemática de la literatura, se logra establecer que la jubilación para el adulto mayor resulta en un cambio importante que se acompaña de efectos positivos y negativos desglosados y respaldados por autores citados en la Tabla 2.

Entre los variados efectos positivos que mayormente fueron descritos en los trabajos consultados, sobresale el aumento del tiempo libre que genere la ausencia de trabajo; el cual es asimilado por la mayoría de los adultos mayores como una oportunidad para ser más productivo y desarrollar alguna ocupación o actividad que haya tenido que aplazar o que no desempeñaba antes en el transcurso de su rol como trabajador. Este espacio de tiempo también resulta de importancia pues muchos jubilados plantean la satisfacción de ocuparlo en pasar un mayor tiempo con la familia o con amistades, haciendo de la etapa de jubilación un periodo más ameno (Giraldo & Arango, 2012; Igor et al, 2012; Árraga et al., 2014; Hermida et al., 2016; Salazar-Vargas, 2020).

Múltiples son los aspectos negativos reportados, los cuales ocasionan una mayor preocupación en los adultos mayores. Entre los más frecuentes reportados está la aparición de sentimientos negativos como: desvaloración, tristeza, estrés, pérdida de la autoestima, añoranza, desorientación que influyen disminuyendo la autoestima y

ocasionado alteraciones psicológicas y mentales (Escarbajal & Martínez, 2012; Igor et al., 2012; Dingemans & Henkens, 2015; Hermida et al., 2016; Naqui & Manzanares, 2016; Hermida et al., 2017; Hurtado & Topa, 2019; García & Lara-Machado, 2022; Allan et al., 2021). También se encontró que muchos de los adultos mayores mencionaban la falta de retribución y solvencia económica durante esta etapa que influye negativamente en su seguridad financiera a la hora de enfrentar gastos en salud producto de la aparición de discapacidades o enfermedades que se hacen frecuentes en esta etapa de la vida (Escarbajal & Martínez, 2012; Igor et al., 2012; Lytle et al., 2015; Gómez-Rubio et al., 2016; Hurtado & Topa, 2019; Atalay & Barrett, 2022).

A manera general, encontró que los efectos negativos son reportados con gran frecuencia entre los estudios consultados, aunque en varios de los artículos se puede constatar que existe un grado creciente de preocupación por aminorar estos efectos mediante la creación de planes, guías o equipos multidisciplinarios de consejería; que ayuden a estas personas en la etapa final de su vida profesional mediante una preparación para transición adecuada y sana hacia la etapa de jubilación (Giraldo & Arango, 2012; Hurtado & Topa, 2019; Allan et al., 2021; Atalay & Barrett, 2022).

CAPÍTULO 6: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

6.1. Conclusiones.

Se concluye, que el arribo a la etapa de la jubilación en el adulto mayor, resulta un cambio radical e importante en la vida del individuo y en el desarrollo de sus roles y ocupaciones, los cuales están influenciados por los aspectos positivos y negativos que los mismos perciben al transitar de la etapa de trabajo a la etapa de jubilado.

Es claro que varias personas perciben la jubilación como algo positivo porque tienen la oportunidad de disfrutar de su tiempo libre sin comprometerse con horarios y actividades laborales, lo que les permite realizar sueños que han sido postergados por el trabajo e integrarse más a una vida familiar y social.

Sin embargo, muchos jubilados califican este aumento del tiempo libre como un periodo de inactividad que puede influir de manera negativa en su salud física y mental, ya sea por los cambios negativos descritos en los estados de ánimo o por la asociación a estereotipos que también dañen su autoimagen. También afecta de manera negativa la disminución de ingresos económicos necesarios para contribuir como apoyo en su núcleo familiar o para enfrentar los problemas de salud que en esta etapa de la vida van apareciendo o agravándose, o cuál repercute anímicamente al sentirse más cerca de la muerte, y por lo cual cuidar su salud se convierte en una necesidad preocupante.

Además, se constató que la jubilación despierta el interés en el adulto mayor para intensificar las actividades de tiempo libre y de ocio, pues muchos de ellos dedicaron gran parte de su vida al desempeño de un rol laboral, dejando en un

segundo plano vida personal; motivo por lo cual aprecian este momento para poder desarrollar actividades encaminadas al satisfacer su vida personal, familiar y social.

Cabe señalar que la jubilación puede vivirse de diferentes maneras dependiendo del estado biopsicosocial en el que se encuentre el individuo al momento de jubilarse. Cada uno juega un rol social distinto y, por lo tanto, vive subjetivamente ese momento.

Finalmente, encontramos que existe un incremento ideas innovadoras y opiniones, que sustentan la creación de procesos para la planificación y apoyo durante el periodo final de la etapa laboral, con tal de preparar a estas personas disminuyendo el impacto negativo que trae asociado la jubilación en la vida cotidiana, mejorando con esto su planificación económica y su estado de salud.

6.2. Recomendaciones.

Se ha observado que la finalización de la etapa laboral libera emociones encontradas, por lo tanto, entender las ventajas y desventajas que se acontecen en la etapa de jubilado es fundamental para desarrollar métodos que alienten a los empleadores a reconocer los aspectos positivos de la jubilación y así minimizar las desventajas antes mencionadas.

Es importante asesorar a las agencias de trabajo, establecer planes e implementar acciones que preparen a los trabajadores para la jubilación. De esta manera, se puede reducir la percepción de pérdida de roles que el adulto mayor puede sentir durante la jubilación.

Es necesario crear un espacio en el área de trabajo para discutir aspectos que se relacionen con la jubilación o retiro laboral. Incluso, se les debe incentivar a

planificar su futuro, aprovechar al máximo su tiempo y mejorar su calidad de vida, alentándolos a realizar nuevas actividades, lo que mejoraría la calidad del entorno laboral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Acosta, C. O., Vales, J. J., & Palacio, R. R. (2015). Ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y ocio en adultos mayores jubilados mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(3), 316-325. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29242800009.pdf>
- Alaminos, E., & Ayuso, M. (2019). Estado civil, género, mortalidad y pensiones: las desventajas de la soltería en la vejez. *REIS*(165), 3-24. <https://doi.org/10.5477/cis/reis.165.3>
- Alcover, C. M., Topa, G., & Fernández, J. J. (2014). La gestión organizacional de los trabajadores mayores y los procesos de mantenimiento, prolongación y salida de la vida laboral. *Papeles del Psicólogo*, 35(2), 91-98. Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4736006>
- Allan, N., Wachholtz, D., & Valdés, A. (2021). Cambios en la ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados. *Revista Chilena De Terapia Ocupacional*, 22(2), 233-242. <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2021.103>
- Alpízar, I. (2011). JUBILACION Y CALIDAD DE VIDA EN LA EDAD DEL ADULTO MAYOR. *Revista ABRA*, 31(42), 15-26. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4792283>
- Alvarado, A. M., & Salazar, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
- Árraga, M., Sánchez, M., & Pirela, L. (2014). Significado de la jubilación en jubilados venezolanos, según género, edad y tipo de jubilación. *Espacio Abierto*, 23(3), 535-554. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12232258003>
- Atalay, K., & Barrett, G. (2022). Retirement routes and the well-being of retirees. *Empirical Economics*. <https://doi.org/10.1007/s00181-022-02213-9>
- Bermejo, L. (2006). Promoción del envejecimiento activo. *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*, 65-88. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2756877.pdf>
- Bustamante, M. A., Lapo, M., Torres, J. D., & Camino, S. M. (2017). Factores Socioeconómicos de la Calidad de Vida de los Adultos Mayores en la Provincia de Guayas, Ecuador. *Información tecnológica*, 28(5), 165-176. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642017000500017>
- Contreras-Jaramillo, M. A. (2018). Análisis de la sostenibilidad del sistema de pensiones ecuatoriano, periodo 2013-2025. *Papeles de Población*, 24(96), 29-62. <https://doi.org/10.22185/24487147.2018.96.14>
- Cotarelo, A. K. (2015). Cambio de roles en el adulto mayor antes y después de la jubilación. *Revista TOG (A Coruña) .com.*, 12(21), 1-14. <https://revistatog.com/num21/pdfs/original2.pdf>
- Cuenca, M. (2009). Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 9(1), 13-42. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482009000100002
- Dingemans, E., & Henkens, K. (2015). How do retirement dynamics influence mental well-being in later life? A 10-year panel study. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 41(1), 16-23. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3464>

- Escarbajal, Á., & Martínez, S. (2012). Jubilación, educación y calidad de vida. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*(20), 245-272. https://doi.org/10.7179/PSRI_2012.20.08
- García, A. J., & Ruiz, E. J. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de Psicología*, 16(1), 87-99. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16716109>
- García, H. T., & Lara-Machado, J. R. (2022). Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana. *Chakiñan, Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades*(17), 95-108. <https://doi.org/10.37135/chk.002.17.06>
- Giraldo, G. A., & Arango, G. S. (2012). Caracterización de la jubilación y sus efectos en la calidad de vida de los docentes jubilados y en proceso de jubilación en el ambiente universitario. *Revista Eleuthera*, 6, 148-164. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=585961835010>
- Gómez-Rubio, C., Zavala-Villalón, G., Ganga-León, C., Paillalef, W. R., Astorga, R. Á., & Allende, S. S. (2016). Jubilación en Chile: Vivencias y percepciones de mujeres jubiladas por el sistema privado de pensiones. *Psicoperspectivas*, 15(3), 112-122. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol15-Issue3-fulltext-825>
- González, J. (2010). Teorías de Envejecimiento. *Tribuna del Investigador*, 11(1-2), 42-66. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_ti/article/view/3192
- Guevara, M. E. (Enero de 2013). Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico. *Visión Gerencial*(1), 103-122. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=465545895003>
- Hermida, P. D., Tartaglini, M. F., & Stefani, D. (2016). Actitudes y significados acerca de la jubilación: un estudio comparativo de acuerdo al género en adultos mayores. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 22(1), 57-66. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2016.v22n1.05>
- Hermida, P. D., Tartaglini, M. F., Feldberg, C., & Stefani, D. (Noviembre de 2017). Jubilación, trastornos psicofisiológicos y bienestar psicológico en una muestra de adultos mayores argentinos. *Ciencias Psicológicas*, 11(2), 213–221. <https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1498>
- Hermida, P. D., Tartaglini, M. F., Ofman, S. D., & Stefani, D. (2014). EL EFECTO DEL GÉNERO SOBRE LOS SIGNIFICADOS. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 6(2), 71-80. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333133045003>
- Hermida, P., & Stefani, D. (2011). La jubilación como un factor de estrés psicosocial. Un análisis de los trabajos científicos de las últimas décadas. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 8(2), 101-107. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483549017015>
- Honarvar, M., Rasouli, J., & Amirzadeh-Iranagh, J. (2015). Predictors of retirement satisfaction in the older adults of Urmia: a cross-sectional study. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 41(1), 16–23. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3464>
- Hurtado, M. D., & Topa, G. (2019). Quality of Life and Health: Influence of Preparation for Retirement Behaviors through the Serial Mediation of Losses and Gains. *International journal of environmental research and public health*, 16(9), 1539. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091539>

- Igor, A., Lara, C., Ortega, V., & Vallejos, K. (2012). Jubilación: cambios percibidos en relación a rutinas y roles en adultos mayores no institucionalizados de la ciudad de punta arenas. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 12(1), 60-71. <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2012.22053>
- Landinez, N. S., Contreras, K., & Castro, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Publica*, 38(4), 562-580. <https://doi.org/10.1590/S0864-34662012000400008>
- Leturia, F. J. (1998). Jubilación y calidad de vida. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 33(90), 9009-9016. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-jubilacion-calidad-vida-13011661>
- Londoño, A. M., & Díaz, F. (2019). Postcarrera: Una experiencia de los jubilados en trabajos puente. *Psicoperspectivas*, 18(2), 1-13. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol18-Issue2-fulltext-1508>
- Lytel, M. C., Clancy, M. E., foley, p., & Cotter, E. W. (2015). Current Trends in Retirement: Implications for Career Counseling and Vocational Psychology. *Journal of Career Development*, 42(3), 170-184. <https://doi.org/10.1177/0894845314545785>
- Madrid, A. J., & Garcés, E. J. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño labora. *Anales de Psicología*, 16(1), 87-99. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/29981>
- Martínez, T., González, C. M., León, G. C., & Aguiar, B. G. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Finlay*, 8(1), 59-65. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100007
- Meira, L. M., Haddad, M. d., & Pissinati, P. d. (2017). Ganancias y pérdidas de la jubilación: revisión integradora. *Gerokomos*, 28(4), 189-193. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2017000400189
- Meza-Mejía, M., & Villalobos-Torres, E. M. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y Educadores*, 11(2), 179-190. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942008000200011&lng=en&tlng=es
- Naqui, M., & Manzanares, N. (2016). Trayectory to retirement: conditions and consequences. *Quaderns de psicologia*, 18(1), 7-20. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1296>
- Oliver, A., Gutiérrez, M., Tomás, J. M., Galiana, L., & Sancho, P. (2016). Validación de un modelo explicativo del proceso de envejecimiento exitoso con variables psicológicas, físicas, relacionales y de ocio. *Revista Europea de Investigación en Salud, Psicología y Educación*, 6(1), 47-56. <https://doi.org/10.3390/ejihpe6010005>
- Organización Mundial de la Salud. (4 de Octubre de 2021). *Envejecimiento y Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health#>

- Ortega, N. d. (22 de Junio de 2021). Acompañamiento en la transición a la jubilación. Revisión bibliográfica. *TRABAJO DE FIN DE GRADO EN TRABAJO SOCIAL*. San Cristóbal de La Laguna, Tenerife, España. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23909>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., & Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Piscoya, P. N., & Lavado, S. S. (2014). El significado de la jubilación: reflexiones desde la mirada del adulto mayor jubilado. *Paraninfo Digital*(20). <http://www.index-f.com/para/n20/473.php>
- Rodríguez Fejióo, N. (2006). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5-42. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272007000100001&lng=es&tlng=es
- Rodríguez, G. H. (2009). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 27(2), 63-81. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3822552>
- Salazar-Vargas, C. (2020). Jubilación: ventajas y desventajas. *Acta medica costarricense*, 62(2), 92-93. <https://doi.org/10.51481/amc.v62i2.1068>
- Sarabia, C. M. (2009). Envejecimiento exitoso y calidad de vida. Su papel en las teorías del envejecimiento. *Gerokomos*, 20(4), 172-174. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000400005

ANEXOS.

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA.

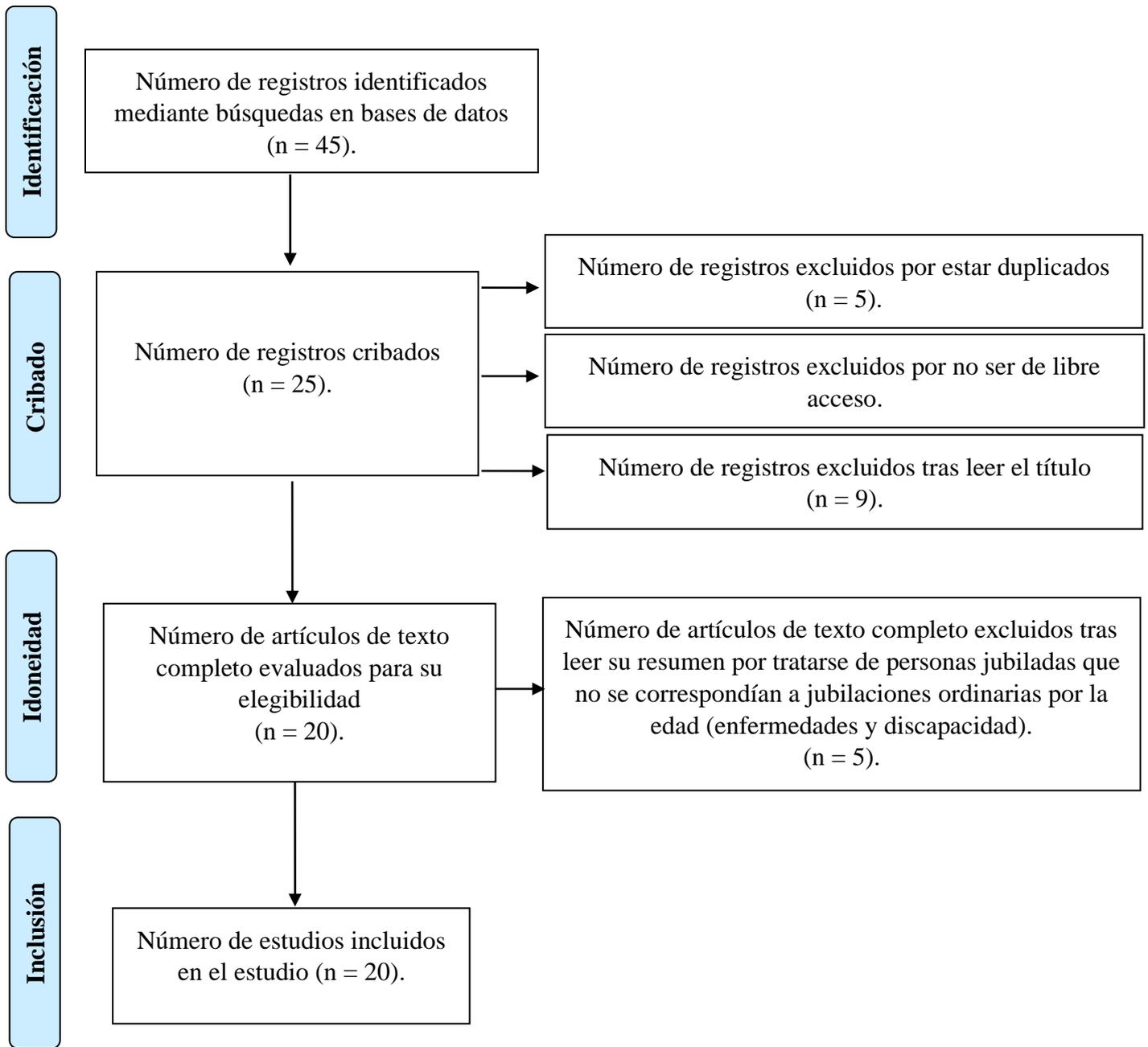


Tabla 1. Características de los estudios revisados.

N°	BASE DE DATOS / REVISTAS	TÍTULO DE ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN	AUTOR Y AÑO DE PUBLICACIÓN	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	LUGAR DE PROCEDENCIA	HALLAZGOS / APORTES / IMPACTO	OTROS
1	SciELO, Dialnet y Redalyc / <i>CHAKIÑAN, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades.</i>	Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana.	García Cervantes Hanny Teresita y Lara-Machado Juana Rosario (2022).	Cuantitativo.	Ecuador.	Se evidenció que los factores como la jubilación, la viudez, la edad, el poco bienestar físico y la socialización contribuyen negativamente a la calidad de vida y autoestima.	

2	SciELO, Dialnet y Redalyc / <i>Revista Ciencias Psicológicas</i> .	Jubilación, trastornos psicofisiológicos y bienestar psicológico en una muestra de adultos mayores argentinos.	Hermida Paula Daniela, Tartaglini María Florencia, Feldberg Carolina y Stefani Dorina, (2017).	Cuantitativo.	Argentina.	El estudio describió la relación entre trastornos psicofisiológicos y bienestar psicológico en un grupo de adultos mayores, donde se evidenció un mayor bienestar psicológico entre quienes informaron una menor presencia de trastornos psicofisiológicos asociados a la jubilación.	
---	--	--	--	---------------	------------	---	--

3	SciELO, LILACS, Dialnet y Redalyc / <i>LIBERABIT Revista Peruana de Psicología.</i>	Actitudes y significados acerca de la jubilación: un estudio comparativo de acuerdo al género en adultos mayores.	Hermida Paula Daniela, Tartaglini María Florencia y Stefani Dorina (2016).	Cuantitativo.	Argentina.	Se evaluaron las expectativas sociales de los diferentes “roles” de género afectan la adaptación de las personas mayores a la jubilación, a través de sus significados y actitudes hacia el retiro laboral; demostrando que las mujeres, en comparación con los varones, presentan actitudes más favorables hacia la jubilación.	
4	SciELO y Redalyc / <i>Psicoperspectivas.</i>	Postcarrera: Una experiencia de los jubilados en trabajos puente.	Londoño Moreno Angélica María, Díaz Bambula Fátima (2019).	Cualitativo.	Colombia.	El estudio concluyó que la persona jubilada es la responsable de su propio proyecto de vida personal, laboral y social,	

						<p>y que una vez concluida su etapa laboral el buscar un empleo puente tiene papel central en la denominada postcarrera. Esta variante representa una actividad significativa, considerada como una fuente de valor; que además de dar un sentido psicosocial a su vida, le ofrece una mejoría económica.</p>	
5	<p>SciELO y Dialnet / <i>Información Tecnológica.</i></p>	<p>Factores Socioeconómicos de la Calidad de Vida de los Adultos Mayores en la Provincia de Guayas, Ecuador.</p>	<p>Bustamante Miguel A., Lapo María del C., Torres José D. y Camino Segundo M. (2017).</p>	<p>Cuantitativo.</p>	<p>Ecuador.</p>	<p>En este artículo se observó que, en Ecuador, los jubilados tienen ciertas preferencias en acceso a servicios que podrían mejorar su calidad de vida, como</p>	

						son, por ejemplo, la atención en hospitales públicos, a pesar de no aportar al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), además de la devolución - exoneración de ciertos impuestos como el Impuesto al Valor Agregado (IVA).	
6	MEDLINE / <i>Journal of Career Development</i> .	Current Trends in Retirement: Implications for Career Counseling and Vocational Psychology.	Lytle Megan C., Clancy Megan E., Foley Pamela F. y Cotter Elizabeth W. (2015).	Cualitativo.	Estados Unidos.	La jubilación afecta aspectos como: la seguridad financiera, la atención médica y la realización personal, motivo por lo cual se demuestra que los adultos mayores en los Estados Unidos	

						permanecen en la fuerza laboral.	
7	MEDLINE / <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	Quality of Life and Health: Influence of Preparation for Retirement Behaviors through the Serial Mediation of Losses and Gains.	Hurtado María Dolores y Topa Gabriela (2019)	Cuantitativo.	España.	La jubilación del trabajo implica una transición que va acompañada de pérdidas, como la pérdida del rol de trabajador, la pérdida del estatus y la pérdida de las relaciones sociales. La intervención en programas preparatorios puede facilitar la adaptación a la jubilación.	
8	MEDLINE / <i>Scandinavian Journal of Work, Environment & Health.</i>	How do retirement dynamics influence mental well-being in later life? A 10-year panel study.	Dingemans Ellen y Henkens Kène (2015).	Cuantitativo.	Países bajos.	Los resultados sugieren que las características del proceso de jubilación influyen en los cambios en el bienestar mental en	

						<p>la vida posterior. Además, informa que el empleo puente alivia las consecuencias negativas de la jubilación involuntaria e incluso parece mejorar el bienestar posterior a la jubilación para los jubilados voluntarios.</p>	
9	Dilanet / <i>Quaderns de Psicologia</i> .	Trayectoria hacia la jubilación: condicionantes y consecuencias.	Naqui Esteve María y Manzanares Muñoz Noelia (2016).	Cualitativo.	España.	<p>Las personas se sienten un poco diferentes al principio de la etapa de jubilación, pero a medida que avanza el tiempo cambian su visión, sobre todo aquellas que tienen</p>	

						establecido un buen vínculo con sus amigos y familiares.	
10	MEDLINE / <i>BMC Geriatrics</i> .	Predictors of retirement satisfaction in the older adults of Urmia: a cross-sectional study.	Honarvar Mojtaba, Rasouli Javad, Amirzadeh-Iranagh Jamileh (2022).	Cuantitativo.	Iran.	Este estudio concluyó que la satisfacción ante vida y la calidad de vida son factores determinantes inseparables y efectivos de la satisfacción ante jubilación, por lo tanto, para promover un elevado grado satisfacción con la jubilación es necesario mejorar estos dos factores.	

11	Dialnet y Redalyc / <i>Pedagogía Social.</i> <i>Revista</i> <i>Interuniversitaria.</i>	Jubilación, educación y calidad de vida.	Escarbajal de Haro Andrés, Martínez de Miguel López Silvia (2012).	Cualitativo.	España.	Este artículo realiza un análisis de la jubilación contrastando la visión negativa tradicional con una mucho más positiva y sustenta que para lograr una jubilación de calidad se debe procurar ocupar a estas personas en actividades y tareas que los ayuden a mantener su actividad mental y física.	
12	Redalyc y Dialnet / <i>Espacio Abierto</i> <i>Cuaderno Venezolano</i> <i>de Sociología.</i>	Significado de la jubilación en jubilados venezolanos, según género, edad y tipo de jubilación.	Árraga Marisela, Sánchez Marhilde, Pirela Ligia (2014).	Cuantitativo.	Venezuela.	El 57,6 % de los jubilados que participaron en el estudio refirió un sentimiento de felicidad, mientras que el 66,7 %, manifestó un estado de satisfacción posterior a la jubilación.	

						Se concluyó que la mayoría de los jubilados consideran esta etapa como un descanso que les propicia un mayor tiempo para compartir y atender a su familia.	
13	Redalyc / <i>Enseñanza e Investigación en Psicología.</i>	Ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y actividades de ocio en adultos mayores jubilados mexicanos.	Acosta Quiroz Christian Oswaldo, Vales García Javier José y Palacio Cinco Ramón René (2015).	Cuantitativo.	México.	El ajuste psicosocial en la jubilación y el bienestar subjetivo en adultos mayores jubilados mexicanos se relacionan significativamente entre sí y con ciertas variables sociodemográficas (sexo, el nivel de estudios, el estatus de salud y el estado civil). Además, se	

						relacionan con la frecuencia de actividades de ocio, habiendo diferencias entre hombres y mujeres.	
14	LILACS / <i>Revista Chilena de Terapia Ocupacional.</i>	Cambios en la ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados.	Allan Natalia, Wachholtz Daniela y Valdés Alicia (2021).	Cualitativo.	Chile.	Con la aplicación del instrumento de evaluación OPHI-II, se observó que el proceso de jubilación no provocaría un desequilibrio ocupacional y que los jubilados lograrían adaptarse a este proceso, creando una nueva estructura en sus vidas; que les permitiría alcanzar el nivel de competencia	

						en las distintas ocupaciones en las que se involucran.	
15	LILACS / <i>Revista Chilena de Terapia Ocupacional.</i>	Jubilación: cambios percibidos en relación a rutinas y roles en adultos mayores no institucionalizados de la ciudad de punta arenas.	Igor Alvarado Andrea Paola, Lara Huerta Carola Andrea, Ortega Díaz Verónica Andrea y Vallejos, Waleska González Karla (2012).	Cualitativo.	Chile.	La adaptación a los cambios producidos posterior a la jubilación en los adultos mayores, depende de las oportunidades de involucramiento en diversas actividades significativas unido a la posibilidad de contar con redes de apoyo.	
16	SciELO, LILACS y Redalyc / <i>Acta Médica Costarricense.</i>	Jubilación: ventajas y desventajas.	Salazar Vargas Carlos (2020).	Cualitativo.	Costa Rica.	En este trabajo se analiza un artículo titulado “El caso en contra del retiro temprano”, publicado por Wall Street Journal, que abarca el impacto de la	

						<p>jubilación en la salud de las personas y entre a los que se mencionan a los profesionales de la salud.</p> <p>Plantean que deben crearse en las instituciones departamentos que ayuden en este proceso de tránsito hacia la etapa de jubilación y que le permitan a este grupo de personas disfrutar de una jubilación en salud y con paz. Asocia la etapa de la jubilación con cambios que repercuten en estilos de vida no recomendables como: sedentarismo, glotonería,</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						hábito de fumar, ingesta de alcohol y pasar tiempo frente al televisor.	
17	Dialnet / <i>Revista TOG</i> (A Coruña.)	Cambio de roles en el adulto mayor antes y después de la jubilación.	Cotarelo Pérez Ana Karen (2015).	Cuantitativo y Cualitativo.	México.	Esta investigación identificó que existen cambios de roles en el adulto mayor después de la jubilación, demostrando que en la etapa laboral realizaban una menor cantidad de roles, enfocados en el cumplimiento del rol de trabajador influía en que se cumplieran adecuadamente otros roles de amigo o miembro de la familia, los cuales se destacan	

						más en el adulto mayor jubilado.	
18	Springer / <i>Empirical Economics</i> .	Retirement routes and the welfare of retirees.	Atalay Kadir, Barrett Garry (2022).	Cuantitativo.	Australia.	Este artículo la transición exitosa del trabajo a la jubilación según los cambios en el bienestar subjetivo durante la jubilación. Se encontró que la satisfacción con la vida mejora significativamente para la gran mayoría de las personas que se retiran voluntariamente, no siendo así para las que son retiradas por tener determinada edad o impedimento laboral. El impacto negativo de la	

						jubilación involuntaria es mayor para las personas de entornos desfavorecidos y la disminución de la satisfacción un aumenta por las dificultades financieras y la reducción de las interacciones sociales de los jubilados.	
19	SciELO y Redalyc / <i>Revista Eleuthera.</i>	Caracterización de la jubilación y sus efectos en la calidad de vida de los docentes jubilados y en proceso de jubilación en el ambiente universitario.	Giraldo Zuluaga Gloria Amparo, Arango Giraldo Gloria Stella (2012).	Cuantitativo y cualitativo.	Colombia.	En su mayoría los docentes encuestados perciben la jubilación como un símbolo de realización personal, tranquilidad económica (premio económico), descanso físico y la adquisición de nuevos roles; siendo las mujeres	

						las que con mayor frecuencia aludieron cambios en su autonomía y estilo de vida.	
20	SciELO y Redalyc / <i>Psicoperspectivas</i> .	Jubilación en Chile: Vivencias y percepciones de mujeres jubiladas por el sistema privado de pensiones.	Gómez-Rubio Constanza, Zavala-Villalón Gloria, Ganga-León Catalina, Rojas Paillalef Wilson, Álvarez Astorga Ricardo, Salas Allende Sol (2016).	Cualitativo.	Chile.	Este estudio, realizado en mujeres, concluyó que la discriminación de género a la que se ven expuestas en ámbito laboral, impacta negativamente en la jubilación trayendo consigo una disminución importante en el tema del aporte económico de la pensión.	

Tabla 2. Efectos positivos y negativos que ocasiona la jubilación en los adultos mayores.

EFECTOS POSITIVOS	EFECTOS NEGATIVOS
<p>Las mujeres presentan actitudes mucho más favorables ante la jubilación, pues la clasifican como una situación ligeramente más agradable y útil, acompañada de sentimientos alegría y felicidad, como una comodidad deseada y beneficiosa que les propicia una fácil adaptación (Hermida et al., 2016).</p>	<p>Los hombres generan actitudes más negativas ante la jubilación, ya que la asocian con la pérdida de su rol como profesional, que implica alteraciones en su rutina y estilo de vida (Hermida et al., 2016).</p>
<p>Las personas que han sido activas en el transcurso de su vida, al llegar a la etapa de la jubilación, deciden seguir siendo activas a través del desarrollo de actividades de ocio (Naqui & Manzanares, 2016).</p>	<p>Existen personas que, al llegar a la jubilación sin haber recibido previamente algún programa de preparación, transcurren por una etapa donde aparecerán los sentimientos de tristeza y añoranza; los cuales llegarán a una fase de aceptación a partir de la cual comienzan a tomarle el gusto en a su nuevo rol de jubilados (Naqui & Manzanares, 2016).</p>
<p>Las personas que logran prepararse intelectualmente de forma adecuada, tienen ventajas para enfrentar el final de su etapa profesional, pues presentan un menor estrés, presentando una vida más sana y siendo más activas y con mayores ganas de vivir la vida durante su etapa de jubilación (Escarbajal & Martínez, 2012).</p>	<p>La jubilación puede traer problemas como: la pérdida de la identidad profesional y del poder adquisitivo, disminución de la autoestima y desvaloración de la autoimagen con la asociación con estereotipos negativos (vejez); las cuales pueden causar alteraciones desastrosas a nivel mental que pueden propiciar alteraciones de la salud (Escarbajal & Martínez, 2012).</p>

<p>Para algunas personas la jubilación es un cambio positivo que les permite disfrutar tanto de una jubilación activa y saludable, como de la oportunidad de continuar laborando por más tiempo en un empleo puente (Lytle et al., 2015).</p>	<p>La jubilación afecta el acceso a la atención médica de los adultos mayores, por no poder cubrir sus gastos médicos a medida que envejecen, beneficios que tienen garantizado durante su etapa laboral (Lytle et al., 2015).</p>
<p>Los adultos mayores con hábitos saludables y que participan en actividades después de la jubilación, tienden a mantener su calidad de vida, con una funcionalidad física y estatus de salud adecuado, que les proporciona bienestar y una vida autónoma (Acosta et al., 2015).</p>	<p>La jubilación trae consigo la percepción de estados negativos como: inutilidad y pérdida de la eficiencia, que pueden provocar disminución de la autoestima, manifestándose por bajos índices de calidad de vida que causarán un deterioro físico y aislamiento social (García & Lara-Machado, 2022).</p>
<p>Provoca alteraciones de las rutinas debido a la aparición de un grado de felicidad por: el cumplimiento exitoso de su rol como trabajador y percepción de una vida más tranquila y con mayor participación social. Existen alteraciones positivas por cambios de roles, manifestadas por mayor disfrute de los roles familiares como el de madre y/o abuelos. También se involucran en nuevas actividades sociales que consideran de interés personal; las cuales le producen satisfacción, haciendo posible que manejen de forma autónoma de su tiempo libre (Igor et al, 2012).</p>	<p>Provoca alteraciones de las rutinas al no existir ninguna carga de trabajo, además aparece un grado de preocupación por el “¿qué es lo va a hacer?”, además de que existe dificultad para adaptarse a nuevas rutinas. Se presentan alteraciones por cambios de roles, producto de la aparición de un grado de insatisfacción al extrañar el rol que desempeñó por años como profesional o al comparar que anteriormente en la vida laboral no cumplía adecuadamente el rol de padre. Aparición de preocupación en el ámbito económico por la reducción del ingreso monetario (Igor et al, 2012).</p>

<p>Para los jubilados el mantener una comunicación constante con familiares, colegas o amigo; les permite convertirse en adultos mayores con menos probabilidades de discapacidad, determinando que las relaciones interpersonales logran un nivel óptimo de bienestar y buena salud, que les ayuda a sobrellevar con éxito el envejecimiento (Bustamante et al., 2017).</p>	<p>El bajo nivel de educación del adulto mayor es, estadísticamente, uno de los factores relacionados con la insatisfacción de la calidad de vida (Bustamante et al., 2017).</p>
<p>Las personas jubiladas que durante su vida laboral se dedicaron a crear recursos económicos, es posible que inviertan estos recursos después de la jubilación, para así estar estable financieramente y poder disfrutar de otras actividades en lugar de pensar cómo solventar futuros gastos (Hurtado & Topa, 2019).</p>	<p>Los adultos mayores que perciben una disminución de sus recursos económicos después de la jubilación, se verán obligadas a realizar actividades que les permitan obtener ganancias para sus cubrir gastos ya que no tienen ingresos de forma regular, reduciendo sus relaciones interpersonales, y deteriorando su salud y autoestima (Hurtado & Topa, 2019).</p>
<p>La participación en otras actividades como el empleo puente, permite al adulto mayor jubilado sentir autoeficacia y satisfacción con la vida, y no presentan deterioros significativos con respecto a su salud, ya sea mental o física (Dingemans & Henkens, 2015).</p>	<p>Los adultos mayores jubilados de forma involuntaria perciben una disminución en su independencia e insatisfacción de la calidad de vida en etapas posteriores a la jubilación y muestran falta de interés a otras actividades al no querer terminar su etapa laboral (Dingemans & Henkens, 2015).</p>
<p>Se estima que las parejas jubiladas son las que más disfrutan de esta etapa, ya que experimentan menos estrés matrimonial y conflictos maritales que aquellas parejas que aún desempeñan algún rol laboral o buscan trabajo como adulto mayor (Honarvar et al., 2015).</p>	<p>La jubilación constituye un suceso vital estresante en el estado de salud de los adultos mayores, que puede incidir en su bienestar psicológico y en su calidad de vida (Hermida et al., 2017).</p>

<p>Las personas adultas mayores que llevaron una buena planificación financiera antes de jubilarse, suelen tener menos inconvenientes al adaptarse a las actividades domésticas e incluso costear implementos que les permitan tener un ambiente acogedor en el hogar (Atalay & Barrett, 2022).</p>	<p>En el periodo de jubilación se intenta tener un nivel de vida sustentable, al no tener ingresos regulares, el adulto mayor tiene el deber de dedicar más tiempo a la producción doméstica y por ende comprar recursos con precios bajos para mantenerse estable (Atalay & Barrett, 2022).</p>
<p>La jubilación se considera como un aspecto positivo, ya que hay personas que consiguen adaptarse a este proceso y a la vez se sienten aliviados del rol laboral que ejercían, que calificaban como un trabajo insatisfactorio, liberándose de horarios, responsabilidades y obligaciones no deseadas (Allan et al., 2021).</p>	<p>El periodo de jubilación se considera como un aspecto negativo, ya que los adultos mayores lo relacionan con el sentimiento de desvalorización y desorientación, resaltando la disminución del salario que tenían de forma habitual, lo que les impide una completa independencia, y por ende sus actividades personales se realizan de forma limitada (Allan et al., 2021).</p>