



**TRABAJO DE TITULACION EN LA MODALIDAD PROYECTO
DE INVESTIGACION PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO
DE LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL**

TEMA:

SENTIDO DE VIDA DE ADULTOS MAYORES DESPUÉS DE LA
JUBILACIÓN, EN LA CIUDAD DE MANTA, AÑO 2016.

ESTUDIANTE:

RODRÍGUEZ RIERA LEYLA MAGDALENA

TUTORA:

LIC. ALEXANDRA BENÍTEZ

AÑO LECTIVO

2016/2017

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Sentido de vida de Adultos Mayores después de la Jubilación, en la Ciudad de Manta,

Año 2016.

SOMETIDA A CONSIDERACIÓN DE LA AUTORIDAD DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE LA FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL Y DE LA UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ COMO REQUISITO PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL.

APROBADO:

Lic. Patricia López Mero, Mg.

DECANA DE LA FACULTAD

Lic. Alexandra Benítez, MG

TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Lic. Marjorie Gómez Zambrano, MG

Miembro del tribunal

Lic. Nancy Reyes Mero, MG

Miembro del tribunal

Psc. Armando Juárez Méndez.

Miembro del tribunal

CERTIFICADO DE REVISION DEL TUTOR

Certifico haber realizado el asesoramiento y revisión prolija del trabajo de investigación titulado “SENTIDO DE VIDA DE ADULTOS MAYORES DESPUÉS DE LA JUBILACIÓN, EN LA CIUDAD DE MANTA, AÑO 2016.” de la Sra. **Rodríguez Riera Leyla Magdalena**, por lo que autorizo la presentación para la defensa previa y aprobación respectiva.

Manta, Julio del 2017

Lic. Alexandra Benítez

Tutora de Trabajo de Titulación

DECLARACIÓN DE AUTORIA

Dejo constancia que el presente trabajo de investigación cuyo tema es: **Sentido de vida de adultos mayores después de la jubilación, en la ciudad de Manta, año 2016.**

Es de exclusiva responsabilidad de mi autoría.

Manta, julio del 2017.

Rodríguez Riera Leyla magdalena

C.I. 130786898-2

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico con todo mi amor a mis hijos: Katty, Daniela, Orlando, Damián y mi esposo: Danilo quienes han sido mis pilares fundamentales, mis fuentes de motivación e inspiración quienes creyeron en mi sin importar los sacrificios y esfuerzos que tenían que pasar en mi ausencia con la finalidad de que cumpla mis ideales, quienes siempre tuvieron una palabra de aliento para que no decayera antes las adversidades que se me presentaron en el camino, a mi madre: Albina por brindarme siempre su apoyo incondicional, a mi padre, Silvio, por convertirse en mi apoyo incondicional como chofer principal sin importar perder sus horas de labores, mis hermanos: Rosa, Javico, Yimmy, y Gema por estar siempre pendientes brindándome su apoyo a mis amigas: Valeria, Andrea, Wendy, y Yine quienes no solo fueron compañeras de aula sino mi paños de lágrimas de mis alegrías y mis tristezas y más que nada por no permitir que mi sueños de culminar los abandonara por las pruebas de la vida, mi amigo, a mis choferes Reinaldo, Eduardo quienes fueron pacientes en estos años y estaban pendiente de dejarme siempre en casa sin importar la hora que saliera de clases, a mi tutora de proyecto Licenciada Alexandra Benítez una profesora, amiga, gran persona humanitaria no solo por estar pendiente de mi trabajo sino de mis problemas quien inculco en mí que el querer es poder a pesar de las circunstancias no puedo dejar de mencionar a la Licenciada Alicia Medranda una gran profesora y excelente persona quien brindo su apoyo en este arduo trabajo a Gaby y Nancy mis grandes abogadas porque siempre inculcaron en mi la perseverancia, a todos quienes formaron parte de esta trayectoria les dedico este humilde trabajo.

“UN LIBRO, COMO UN VIAJE, SE COMIENZA CON INQUIETUD Y SE
TERMINA CON MELANCOLIA”.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, mi mayor agradecimiento es hacia Dios porque gracias a su amor y su bondad sin fin me permite sonreír ante mis logros antes las pruebas de la vida porque me dio fuerzas para seguir en pie de lucha para llegar a una de mis metas, a mis hijos y mi esposo por brindarme su apoyo a mis padres, hermanos, mi amigo fiel, mis amigas en las buenas y en las malas, a mis profesoras por tener esa paciencia de impartir sus enseñanzas, a mi tutora de proyecto y a la persona que nos brindó su ayuda, a mis compañeros y a todos los que estuvieron cerca de cada momento vivido en estos cinco años que fueron de gran experiencia y porque siempre hubo y hay algo nuevo que aprender.

“NADIE ESTA ASALVO DE LAS DERROTAS, PERO ES MEJOR PERDER
ALGUNOS COMBATES EN LA LUCHA POR NUESTROS SUEÑOS, QUE SER
DERROTADO SIN SABER POR QUÈ SIQUIERA SE ESTÀ LUCHANDO”.

INDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	I
CERTIFICADO DE REVISION DEL TUTOR	II
DECLARACIÓN DE AUTORIA	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
INDICE DE CONTENIDOS	VI
INTRODUCCION	IX
RESUMEN	X
1. CAPITULO I - PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Dimensión del problema	1
1.2. Propósito de la investigación	4
Objetivo general	4
Objetivos Específicos	4
2. CAPITULO II - ASPECTOS TEÓRICOS – REFERENCIALES	5
2.2. Antecedentes de la Investigación.	24
2.3. Fundamentos legales	27
3. CAPITULO III - ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	34
3.1. Fundamentos Epistemológicos.....	34
3.2. Elección de Informantes Clave	36
3.3. Técnica de Recolección de la Información	37
3.4. Técnica de Registro y Transcripción de la Información	37
3.5. Método para la Interpretación de la Información.....	38
3.6. Descripción del Proceso de Categorización	39
3.7. Descripción del proceso de triangulación	42
3.8. Descripción del Proceso de Graficación	42
3.9. Características de los investigadores.....	43
3.10. Consideraciones Éticas.....	43
4. CAPÍTULO IV - ANÁLISIS DEL CONTENIDO	43
4.1. Análisis descriptivo	43
4.2. Análisis concluyente	58
4.3. Recomendaciones.....	61
4.4. Limitaciones.....	62

REFERENCIAS.....	63
ANEXO	67

ÍNDICE DE GRÁFICO

Gráfico 1: Adulto Mayor	45
Gráfico 2: Cambios y características presentes en el adulto mayor	46
Gráfico 3: Preparación para la jubilación	50
Gráfico 4: Ajuste y adaptación a la jubilación.....	52
Gráfico 5: Ventajas de la jubilación	55
Gráfico 6: Impacto negativo en la jubilación.....	56

INTRODUCCIÓN

La jubilación trasciende en varios niveles de la vida, desde ámbito familiar, económico hasta el uso del tiempo libre. Cuando llega la época de jubilarse, esta tiene connotaciones importantes en varios aspectos de la existencia, mismos que van desde el tiempo libre, pasando por el entorno familiar y repercutiendo en la economía. Por eso es necesario que tener un plan y una serie de estrategias, ayuden a que la persona jubilada, no pierda su bienestar y su estilo de vida no se vea muy afectado. Ya que es normal el concepto de que para muchos la jubilación, más que una época de reposo, se convierta en un suplicio.

La planificación para la llegada de esta época, no resulta suficiente cuando llega esta etapa en la vida. Algunas personas que ha recibido charlas y capacitación pre-jubilar, las cuales manifestaron realizar actividades adaptivas que faciliten el ingreso a esta fase de la vida, puesto que normalmente se da entre los 50 y 60 años, algunas personas sienten insatisfacción con este proceso jubilar.

Entiéndase como jubilación al retiro forzoso de la vida laboral de un individuo, la misma que se otorga una pensión, que es un derecho adquirido por los años de haber prestado servicio y donde se cotizan en un régimen de pensión la acumulación de una cuota de dinero programada para ser entregada cuando se cumpla la jubilación.

El rol de la persona jubilada, es radicalmente diferente a otra con actividad laboral estable, pues el régimen de pensiones no se compara al ingreso percibido en ejercicio de la actividad laboral, y es allí donde comienzan las diversas afectaciones, desde las biológicas, psicológicas y económicas, que marcan una importante preocupación para la persona que se jubila. Dependiendo del nivel socioeconómico, la pérdida de este rol conlleva el cambio en muchos estatus, incluso generar vacíos y riesgos psicosociales, implícitos en el proceso jubilar.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación es elaborado con la finalidad de prestar la atención a la jubilación de adultos mayores, la intervención, preparación y la calidad de vida cuando han culminado su etapa laboral y piensan que es el término de sus vidas, contribuiremos de esta manera para que entiendan que no es el final del camino y tienen que seguir adelante sin la necesidad de encerrarse en un mundo de soledad y depresión sino de luchar por construir nuevos sueños, por lo que desean lograr después de haber concluido sus labores empresariales, planteándose nuevas metas, nuevos proyectos y roles que signifique estar activos día a día, estos aspectos incidirán directamente en la calidad de vida luego del retiro laboral. Se realiza a través de revisiones bibliográficas de varios autores y argumentos propios.

Dicho estudio está basado en la modalidad de tipo Cualitativo, el cual me permitió tener una visión de la situación de la variable estudiada en la población de los adultos mayores jubilados. La muestra estuvo conformada por 6 adulto mayores jubilados y se les aplicó la entrevista abierta.

Se comprobó que los adultos mayores jubilados no reciben la pensión de jubilación correspondiente por lo que no se sienten muy a gusto, tampoco fueron preparados por los jefes de empresa ni les informaron sobre el tema en cuestión, una problemática al que se le debe dar solución, ya que son muchos años de trabajo los que estas personas prestan a las empresas y no están siendo debidamente remunerados.

Palabras Claves: Jubilación, calidad de vida, retiro laboral, adultos mayores

1. CAPITULO I - PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Dimensión del problema

El presente trabajo de investigación, aún no tiene interés que debería tener, ya que hablar de jubilación es hablar del retiro laboral una etapa que culmina a la mitad de la vida de las personas, muchas de ellas tomarán la jubilación con alegría, gozo, paz, tranquilidad; otras no, sentirán nostalgia al ya no desempeñar ningún rol ya que el sistema los limita al considerar que ya no tiene la capacidad para seguir ejerciendo sus labores. Como diría (Alpizar, 2011) “De ahí que muchas personas se nieguen a pensar en ella, dado que creen que por el hecho de jubilarse dejan de ser miembros (as) partícipes del desarrollo de la sociedad”. Puesto que consideran que ya es un término no solo en lo laboral sino de su vida propia y muchas veces caen en depresión sintiéndose solos y excluido de todo lo que los rodea.

El objetivo de este trabajo es que las personas pongan la mira hacia el tema de jubilación y sepan que es de mucho interés como cualquier otro tema que no hay que seguirlo dejando a un lado como si no importara.

Por todas estas razones es importante preguntarnos ¿Qué hay más allá de la jubilación?, ¿La jubilación conlleva alegrías y tristezas?, ¿La jubilación es una pérdida o un cambio?, ¿Las personas se preparan para la culminación de su etapa laboral?

En ocasiones la jubilación para algunos es sinónimo de alegría y para otros de tristeza, ya que están preparados esperando ese momento con lo cual ellos se sienten satisfechos por culminar una etapa más de su vida, porque así disponen de mucho tiempo para compartir con la familia y los amigos lo que antes no hacían, realizar actividades que los mantengan ocupados, en sí, ellos pueden recuperar el tiempo que no podían brindarles

antes, mientras otros no pensaron que ese momento llegaría, por lo tanto no se prepararon para esta culminación y sienten que su inestabilidad económica genera problemas en la relación con sus parejas, familias, ya que estas personas no se prepararon para este evento.

(Rosario, 1993) Menciona que:

La jubilación debe ser “un tiempo para vivir”, aunque, de hecho no lo es del mismo modo para todos: para unos, es la ocasión para gozar de todo lo bueno que tiene la vida, para otros es el tiempo del aburrimiento; para unos es el tiempo de las relaciones interpersonales, la convivencia y la comunicación, para otros es el tiempo de la soledad y el repliegue sobre uno mismo; para unos es el tiempo de nuevos proyectos y de solidaridad social, para otros es el tiempo de la marginación; para unos es el tiempo de seguir siendo útil a la familia y a la sociedad, para otros es el tiempo de no hacer nada.

Cada una de las personas que cesan su tiempo laboral toma esta etapa de diferentes maneras, no todos buscan un equilibrio de interés y actividades que sustituyan al trabajo, por esta razón es tan importante concientizar a todos y que las empresas compartan a sus colaboradores información de este proceso, a través de capacitaciones y conferencias donde compartan experiencias para que ellos puedan ampliar su visión para este acontecimiento y así sientan confianza y seguridad en lo que podría ser su vida un futuro.

La preparación a la jubilación viene a ser una de las etapas de la formación permanente y como señala el Profesor Moragas constituye un proceso esencialmente educacional, ya que enseña a la persona los conocimientos útiles para una nueva etapa vital y sobre todo consigue un aprendizaje de hábitos nuevos e intereses para una fase tan importante de la vida como cualquier otra.

Es por esta razón que muchas de las personas que se han jubilado sin haber tenido una preparación para ello sienten que son intitules y que no tienen un rumbo que seguir porque

no tuvieron la oportunidad de realizar un plan de vida acorde a lo que ellos realmente quieren seguir haciendo o por lo menos que concienticen lo que desearían realizar.

Para que puedan gozar del retiro laboral en vez de sufrir y así el cambio en su calidad de vida que puedan conllevar sea placentero junto a sus seres queridos y más aun de ellos mismo ya que de eso depende su estabilidad emocional y así no se vea afectada su salud.

Como lo representa “Lugares comunes” una cinematografía, una reflexión en primera persona sobre las pérdidas múltiples que conlleva una vida que se asoma a la vejez y siente el vértigo de la inseguridad, de la decepción, de las dudas por la inversión hecha desde el compromiso, dirigida por el del director argentino Adolfo Aristarain, con Federico Luppi y Mercedes Sam-Pietro como protagonistas, es una película bonita, sencilla pero que refleja la realidad de varias de las personas que se han jubilado sin ellas estar preparadas para que después puedan vivir con dignidad.

Así como lo vemos en (Adolfo, 2002):

La película trata sobre un catedrático de Literatura en Buenos Aires (magistralmente interpretado por Federico Luppi) que es “invitado” a prejubilarse, lo que hace que su vida cambie radicalmente. El relato muestra los grandes principios de la vida: sentido común, humildad, disciplina, serenidad, criterio y mucha prudencia, la utopía desde la conciencia de su inalcanzable, un melancólico tango que lucha contra sí mismo, pero cantado con el desgarró y la autenticidad de un intérprete que siente la herida del tiempo, de la injusticia, de la hipocresía, de la necesidad y del ascenso imparabile de la trampa y la amoralidad.

Es importante darnos cuenta que así como pasa en la película es la realidad muchos se los jubila porque consideran que no pueden seguir aportando en su lugar de trabajo, y crean en ellos la decepción, la duda, si podrán seguir haciendo algo que les plazca muchos buscan la manera de no pasar en casa sino invertir su tiempo en alguna tarea o se ven

obligados a emprender un trabajo propio para pasar ese tiempo ocio y no caer en desesperación y muchas ocasiones en depresión y que los recuerdo de aquellos tiempos donde se sentía felices sea causa de caer enfermos y se deteriore su salud hasta el término de sus vidas: Así como aparece en una reciente entrevista, manifestaba el actor emblemático del cine argentino, ya mencionado, Ricardo Darín: (Angel)“Me da temor vivir toda una vida sin hacer nada para variar el rumbo de las cosas” Por eso lo mejor es dedicarse a realizar algo motivador que les entusiasme y así no sientan ese temor que no pueden o no podrán hacer nada sino que pueden lograr realizar mucho más cosas de las que se propongan y vivir plenamente fuertes, realizados, felices y que esa lucha contra sí mismo, ha sido satisfactoriamente culminada.

1.2. Propósito de la investigación

Objetivo general

- Determinas cómo los adultos mayores de la ciudad de Manta presentan la capacidad y el recurso de buscarle un sentido a sus vidas durante su jubilación.

Objetivos Específicos

- Conocer las actividades realizadas por los adultos mayores jubilados en su vida cotidiana; que resultan motivadoras
- Identificar cómo se sitúan los adultos mayores frente al momento que están atravesando, en la etapa de la jubilación
- Determinar cómo ha influenciado la jubilación en la vida del adulto mayor de la ciudad de Manta.

2. CAPITULO II - ASPECTOS TEÓRICOS – REFERENCIALES

2.1. Aspectos teóricos - Conceptuales

En el presente apartado, se despliegan los más importantes aportes teóricos respecto al adulto mayor en su etapa de jubilación, permitiendo realizar un análisis sobre el sentido de vida que las personas adultas en etapa de envejecimiento experimentan en conjunto con la jubilación.

En el marco de entender mejor la jubilación, se comprenden en primer lugar los conceptos relacionados al adulto mayor, así como las caracterizaciones de los mismos, los cambios que se presentan en esta importante etapa de la vida y establecer criterios propios. Por consiguiente, se inician las conceptualizaciones especificadas sobre la jubilación como el principal fenómeno de estudio, los aportes teóricos relevantes y de igual manera el aporte propio de los criterios como investigador.

Primeramente, se denomina la jubilación como una forma dependiente a través del cual una persona en actividad laboral que al llegar aproximadamente a los 65 años de edad deja de trabajar para convertirse en un sujeto pasivo tal y cual como lo establece la ley. (Agulló, 2004) argumenta que “La jubilación es considerada por la sociedad actual como el punto de partida y antesala que conduce a la vejez e incluso muchas veces se asemeja y/o confunde con la misma.”

Al hablar de la jubilación, hacemos referencia a un fenómeno complejo, integrado en las sociedades empresariales, en el que una persona que ha alcanzado la edad estimada de 65 años, o que está imposibilitado física o psíquicamente para realizar alguna labor empresarial queda retiradas socialmente de sus funciones y obtiene el derecho a una

remuneración módica y al mismo tiempo el curso diario de su vida se ve modificado y se reestructuran las relaciones familiares y sociales.

Conceptualmente hablando, (Alpizar, 2011) explica que “la jubilación se refiere al retiro laboral de una persona y va acompañado de una pensión que es un derecho que la persona adquiere por haber laborado durante cierta cantidad de años y por haber cotizado en algún régimen de pensión vigente.” Sucesivamente las personas de 60 o 65 años empiezan a jubilarse y se convierten en la base para el retiro laboral. Con el término “Jubilado” se mencionan a toda persona, hombre o mujer, que cumplan la edad legal para la jubilación en el país en el que habiten, muy independiente de su actividad laboral pasada.

Por otro lado, (Ansias, 2011) señala que la Jubilación es la renta de sustitución destinada a compensar la carencia de ingresos profesionales de una persona cuando esta, a causa de la edad cesa en su vida laboral activa, la protección se otorga mediante una prestación económica, consiste en una pensión única vitalicia e imprescriptible. Se trata de un concepto de jubilación voluntaria, pero también se puede dar la jubilación forzosa, por causa ajena a la voluntad del trabajador.

En conclusión, realizando un contraste de posiciones entre lo planteado por Alpizar (2011) y Ansias (2011), se puede establecer que la jubilación es la etapa de la vida en la que una persona que ha alcanzado la edad de 55 años en el caso de las mujeres y 65 años en el caso de los hombres, inician su retiro laboral de manera voluntaria, forzosa o por causas ajenas, para convertirse en sujetos pasivos.

El concepto de sentido de vida expuesto por (Maribel, 2005), podría decirse que:

Es la estrella que nos guía en el camino de la vida, esa que nos permite darle una dirección para orientar nuestra acción en el mundo aun cuando los accidentes y los acontecimientos

nos desvíen, permitiéndonos sostener nuestro bienestar físico, mental, emocional y social. El sentido de la vida es lo que le da significado y ayuda a encontrar un soporte a la existencia, sin dicho soporte interno es más probable que la psique se vuelva más frágil y por consiguiente tenga más probabilidades de enfermar.

En términos más concretos, el sentido de la vida debe tomarse en cuenta como una perspectiva que evalúe el progreso de la persona durante el transcurso del tiempo, pues a lo largo de la vida se van produciendo cambios significativos tanto en los valores como en las prioridades de cada quien, en las diferentes etapas, es decir, lo que un niño aspira a conseguir es muy diferente a lo que aspira un adolescente, una persona adulta, sobre todo a partir de los 65 años en la etapa del adulto mayor.

Ahora bien, adulto mayor el término o nombre que reciben las personas que comprenden más de 65 años de edad, considerándolos que pertenecen a la tercera edad o vejez. Por otro lado (Cevallos, 2013) denomina:

Persona mayor a quien haya llegado a la edad de 60 años en adelante, es en esta edad que muchos de los adultos mayores dejan de trabajar, se jubilan y se dedican a estar en su hogar descansando. Pero esto no quiere decir que no puedan realizar actividades que desarrollen sus actitudes y aptitudes; es por eso que el adulto mayor es un ente activo de la sociedad, ya que sus conocimientos, sus vivencias hacen de este un educador que puede enseñar a muchos jóvenes.

El adulto mayor puede disfrutar de su vida con mayor tranquilidad puesto que sus proyectos de vida ya se han cumplido. Generalmente ya dejan de trabajar o se jubilan, su nivel de ingresos es considerablemente bajo, y en muchas ocasiones sufren de grandes deterioros en su salud asociados a la edad lo que les trae consecuencias en todos los ámbitos de su vida y en algunas familias son considerados como un estorbo optando por abandonarlos en asilos, en la calle o dejándolos solos en su hogar sin previa atención.

Aunque cabe mencionar que en los asilos existe una especialización para los cuidados de los adultos mayores, cuentan con una atención y comodidad sofisticada (spa, gimnasios, buena alimentación, televisores, sala de juegos, etc.) claro que ésta comodidad está relacionada al precio que el familiar tiene que pagar en el asilo.

Desde otra perspectiva, los adultos mayores son fuertemente discriminados no solo por sus familiares sino por la sociedad en general que muchas veces cometen el error de considerarlos como ineficaces, enfermos o simplemente viejos que ya no están aptos para cumplir con las tareas más esenciales. Debido a esto, existen gobiernos y municipios alrededor del mundo que se han encargado de crear estrategias y proyectos como centros especializados que brindan beneficios sociales y de salud, actividades para mantener activo a este grupo de adultos mayores. Sin embargo, a veces no le es de mucha ayuda cuando están siendo discriminados y abandonados por su propia familia.

Lo anterior expuesto del adulto mayor, en la mayoría de los casos están un poco alejado de la realidad que estas personas viven, ya que siguen siendo personas activas en el ámbito laboral y personal, tienen buena salud y vitalidad que se sienten satisfechos y orgullosos de haber cumplido con sus proyectos de vida, por lo tanto, disfrutan de la tranquilidad, de la familia, y los éxitos acumulados durante la etapa que se mantuvieron activos en los laboral y profesional.

Dada esta situación, es muy importante que el adulto mayor antes de su retiro laboral reciba una preparación para la jubilación, pues como lo manifiestan los autores (Martínez, Flores, Ancizu, Valdéz, & Adeva, 2003):

La forma en que se vive la prejubilación y las dificultades que el sujeto pueda experimentar a la hora de plantearse nuevos retos y contemplar distintas alternativas,

depende en gran manera de los recursos personales y materiales de que disponga, así como de otras variables macroeconómicas determinantes.

Del mismo modo, se ha visto que aquellos prejubilados que practican ejercicio físico tienen niveles más bajos de depresión y ansiedad que aquellos que llevan una vida más sedentaria. Se ha visto que los individuos que no están satisfechos con la prejubilación son los que presentan mayores niveles de ansiedad y depresión. Además, debido a que se ha encontrado una relación significativa entre el tiempo transcurrido tras la prejubilación y la depresión, parece adecuado que estos programas de preparación contemplen un período de seguimiento y continúen después de la prejubilación, cuanto mayor es la persona, mayor probabilidad tiene de padecer trastornos depresivos. En este sentido, los prejubilados más jóvenes tienen mayor posibilidad de ver nuevas expectativas en la prejubilación, ya que el trabajo no ha constituido un elemento tan esencial en la formación de su auto-concepto y autoestima.

Dicho de esta manera la preparación para la jubilación debe considerarse como un elemento de mejora de la causa humana, porque si bien es cierto, muchas de las personas que han ejercido una labor empresarial por un largo periodo de tiempo, no se sienten preparados para disponer de su tiempo libre a partir del cese de sus actividades que por ley se debe cumplir a partir de los 60 o 65 años, ya que no siempre la jubilación es beneficiosa para todos por el temor de perder sus amistades, sus familias que aun dependen de ellos, el no saber qué hacer de ahí en adelante, en qué ocupar su tiempo libre y de qué manera, después de mantener una vida completamente activa y bien remunerada.

Otra de las teorías de la jubilación que menciona (Insua, 2015):

Supone ciertos peligros que pueden influir negativamente en la situación de la persona.

Los primordiales peligros que conlleva la jubilación son: la inmovilidad física, la

inmovilidad mental, la inmovilidad afectiva y la inmovilidad social. Todos ellos tienen una serie de manifestaciones, así como de soluciones que pueden solventar o al menos minimizar en la medida de lo posible los peligros que conlleva la jubilación.

Son situaciones que se pueden evitar si en todas las empresas se tomara en cuenta la preparación para la jubilación o la prejubilación como parte esencial en las capacitaciones, talleres, seminarios en las que cada uno se plantee sus propios objetivos vitales que les ayude a tener éxito en su vida de jubilado, que tengan sentido de vida, puedan ocupar su tiempo libre de manera exitosa.

La preparación a la jubilación viene a ser una de las etapas de la formación permanente y como señala el Profesor Moragas constituye un proceso esencialmente educacional, ya que enseña a la persona los conocimientos útiles para una nueva etapa vital y sobre todo consigue un aprendizaje de hábitos nuevos e intereses para una fase tan importante de la vida como cualquier otra, con la preparación a La jubilación se trata de realizar con éxito una transición de objetivos vitales, del trabajo, a otros que llenen de sentido la vida del jubilado y obtener una mejor calidad de vida para nuestra Tercera Edad.

La calidad de vida del adulto mayor según (Vera, 2007):

Es la resultante de la interacción entre las diferentes características de la existencia humana (vivienda, vestido, alimentación, educación y libertades humanas); cada una de las cuales contribuye de diferente manera para permitir un óptimo estado de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante, el cual se da en forma individual y diferente; adaptación que influye en su salud física, fallas en la memoria y el temor, el abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez.

Un adulto mayor que recibe afecto, cariño, amor, respeto, integración, un trato cálido de parte de su familia y de las personas en general, se siente una persona valiosa en esta

vida, satisfecha y segura, y es importante que reciban la debida atención, que necesiten ser aceptados y tengan la compañía de los demás, lo cual repercute de manera positiva en su calidad de vida.

Adulto Mayor

Recientemente, se conoce con el término de adulto mayor a las personas que tienen más de 65 años de edad, así como también pudieran ser llamados como personas de tercera edad, logrando cambios de orden natural, relaciones interpersonales y experiencias durante toda su vida.

Para (Santos & Cando, 2015):

El Adulto Mayor es el término o nombre que reciben quienes son del grupo etario que comprende personas que tienen más de 60 años para los que viven en los países en vías de desarrollo y de 65 años a los que viven en países desarrollados; por lo general se considera que los Adultos Mayores, solo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conoce como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

Un adulto mayor debe tener un trato y un cuidado especial porque su organismo tiende a sufrir muchos cambios biológicos, por lo que es importante que lleven una vida tranquila, junto a su familia, con una alimentación sana y balanceada, en conjunto con una rutina de ejercicios que le será beneficioso para su salud.

Cambios y características presentes en el adulto mayor

Las personas que llegan a la tercera edad atraviesan por cambios y problemas físicos, psicológicos, sociales y laborales que resultan de cambios biológicos conformes de la edad adulta y en ciertas ocasiones, estos problemas no conllevan una solución debida, pero sí se deben atenuarlas pues permiten mejorar la calidad y estilo de vida de estas personas.

Los autores (Peña, Macías, & Morales, 2011)mencionan que:

El cambio físico, es la que más preocupa al ser humano, ya que esto tiene que ver con “lo que puedo no puedo hacer”, lo que identifica a las personas como funcionales e independientes. Muchos de los cambios a nivel físico implican el desgaste nuestro instrumento de actividad, llámese cuerpo humano.

Entre las características **físicas** más comunes que se presentan en el envejecimiento se encuentran: Disminución de las capacidades sensoriales (visual, auditiva, gustativa, olfativa e incluso táctil). Dificultades en el sistema inmunológico que causan mayor vulnerabilidad a enfermedades (debido a la disminución de la capacidad de adaptación a los cambios). Dificultades musculoesqueléticas (disminuye la masa muscular y aumentan las grasas).

Estos cambios en la persona de la tercera edad implican mucho en la vida diaria del familiar o de la persona a cargo de su cuidado por el mismo hecho de tener que dedicar mayor parte de su tiempo a ellos abandonando sus actividades. También pueden presentarse accidentes que debido a la falta de visión o de alguna enfermedad nerviosa de los pies provocan caídas, aislamiento a causa de la pérdida auditiva ya que resulta para los familiares tener que levantar la voz para poder dialogar con ellos.

En lo que se refiere a los cambios **psicológicos**, Peña, Macías y Morales (2011) argumentan que:

Lo más relevante son los deterioros en la pérdida de memoria, la cual frecuentemente está asociada con la enfermedad de Alzheimer, sin embargo, no son exclusivos de dicho trastorno ya que los cambios normales que se dan en la vejez tienen que ver con el funcionamiento cognoscitivo, así como los cambios afectivos y de personalidad los cuales también deben ser considerados normales y esperados.

En cuanto a los cambios **sociales**, Peña, Macías y Morales (2011) indican que:

Las personas de la tercera edad cambian sus roles: las personas de su entorno les restan responsabilidades y funciones, así como la iniciativa para la toma de decisiones; por otra parte, la economía es subsidiada por la familia, por lo que ésta sigue siendo el apoyo central y la base para las relaciones sociales, lo que estimula la búsqueda de grupos de iguales en diferentes ámbitos, como la iglesia o la comunidad.

Por otro lado, en los cambios **laborales** según Peña, Macías y Morales (2011):

Llega el momento de cambiar el rol de trabajador por el de pensionado o jubilado y administrar las horas que antes se utilizaban en el trabajo, en horas de ocio o en la búsqueda de actividades recreativas de deporte, manualidades, juegos de mesa y azar, actividades espirituales o religiosas; así también buscan darse tiempo de reconquistar a la pareja con la que de nuevo comparte la mayor parte del tiempo, ya en este momento donde se presenta el nido vacío.

Es por esta razón, que el adulto mayor antes de su jubilación debe prepararse, que sus familiares les ayuden a adaptarse a su nueva etapa de la vida evitando efectos negativos como sentirse una persona inactiva, sola, ineficiente, pues lo recomendable es que se sientan positivos, satisfechos de haber cumplido con su etapa laboral y empiece a disfrutar del fruto de sus largos años de sacrificio, su familia y pueda vivir tranquilo.

Calidad de vida en la vejez

Para (Leturia, 2001) :

Las cuestiones referentes a cómo mantener una buena vida, cómo ser feliz o el mantenimiento de la calidad de vida en la vejez, ha adquirido en los últimos tiempos una importancia instituida (GOODINSON y SINGLETON, 1989; MONTORIO e IZAL, 1997). Científicos sociales, planificadores políticos y profesionales aplicados que

trabajan en el ámbito de la vejez, se plantean mejorar la calidad de vida a esta edad, como principal objetivo.

En referencia, la calidad de vida depende de:

Las características biológicas.

Estilo de vida

Del ambiente donde se vive

Calidad de atención donde viven

Más allá de las conceptualizaciones (García, Rabadán, & Sánchez, 2006) manifiestan que:

La calidad de vida se expresa en distintos contextos o circunstancias que permiten explicar las diferencias intersubjetivas de la calidad de vida: la edad, el género, la posición social, el vivir en el propio domicilio o en una institución son, sin duda, variables que permiten predecir la calidad de vida de una persona.

En este sentido la vejez supone uno de los contextos sociales donde más incidencia ha tenido la investigación sobre la calidad de vida. La asunción general es que las personas mayores experimentan, a lo largo de la vejez, una serie de pérdidas o disminuciones de las condiciones o componentes vitales que habitualmente forman parte de la vida, por lo que su calidad de vida se ve afectada de manera negativa.

Para una buena calidad de vida en la vejez, se deben tomar en cuenta los siguientes factores asociados:

La Salud

Condiciones económicas

Relaciones familiares y amigos

Responsabilidad familiar

Servicios sociales

Calidad de entorno y vivienda

Cuidados prolongados

Actividades

Oportunidades culturales y de aprendizaje

Habilidades funcionales

Evaluar la calidad de vida en el adulto mayor según (Rodríguez, González, & Paz, 2003) requiere medir varios componentes: físicos, psíquicos, funcional, consumo de fármacos, soporte social, autoevaluación, ausencia de dolor y situación financiera.

Trastornos cognoscitivos manifiestos de la tercera edad

Para Peña, Macías y Morales (2011):

Es importante diferenciar entre inteligencia y procesos cognoscitivos; si hablamos de inteligencia, entre los investigadores existen muchos puntos de vista diferentes, ya que los resultados que se obtienen están en función de la familiaridad, del grado de dificultad, del esfuerzo y de la velocidad del material evaluativo.

Durante el envejecimiento existe una mayor dificultad en las pruebas manipulativas que en las verbales; es posible que éstas últimas sean facilitadas tanto por el aprendizaje como por las habilidades verbales adquiridas y consolidadas a lo largo de las diferentes etapas evolutivas del ser humano. No obstante, los conocimientos cognoscitivos se ven perjudicados por causas como la economía, la salud, la persistencia de seguir activo en varias de sus actividades diarias acostumbradas. Entre los procesos cognoscitivos que pueden verse afectados mencionamos:

Memoria: En la etapa de la vejez la imposibilidad para recordar el nombre de alguien a quien apenas acaban de conocer direcciones, entre otras cosas es sin duda una experiencia que toda persona llega a vivir a medida que va envejeciendo.

Atención: En este período de vida, la persona suele distraerse con facilidad por sobre todo si se le han asignado una tarea que les lleva mucho tiempo realizarlas. Estos trastornos pueden ser progresivos, interrumpidos o temporales, ya sean graves y permanentes o por un periodo de tiempo corto.

La jubilación

La jubilación es un derecho incluido dentro del régimen de seguridad social de cualquier país, que beneficia a un ex trabajador con un pago mensual hasta el día de su muerte. Este pago mensual resulta de los años de servicio con aportes a un seguro social de vida. En caso de la persona jubilada que ya fallece, su conyugue si es que llegase a tener, o sus hijos menores de edad, están en el derecho de seguir cobrando dicho pago mensual.

Para los autores (Igor, Lara, Ortega, & Vallejos, 2012):

La jubilación es un proceso importante que pone fin a la vida laboral activa de una persona principalmente en este grupo etario (Adultos Mayores), y que implica un cambio global de la situación vital, individual, social, económica y legal de la persona que se retira de la vida laboral. También hace referencia a que implica un replanteamiento de la experiencia vital en el uso del tiempo, en las experiencias físicas, en la dedicación intelectual y en el significado social de la persona, y todo ello supone una respuesta psíquica global del individuo.

Hasta hace poco, la jubilación no existía, por lo tanto, las personas que no poseían un ahorro de sus recursos económicos se veían en la obligación de trabajar hasta el último

momento de sus vidas. El privilegio de disfrutar del retiro laboral, de viajes, de la familia y de una vida tranquila era para muy pocas personas, aquellas quienes tenían una buena posición económica y no necesitaban trabajar durante su vejez.

Sin embargo, como lo manifiestan (Galvanovskis & Villar, 2000)

Hoy en día en nuestra sociedad el límite de edad de jubilación es de 65 años, pero en realidad la edad promedio en que se jubila la gente es a los 60 años, constituyendo un cambio importante en el ciclo vital, ya que, modifica la estructura de funciones, los hábitos, la organización de la vida diaria y repercute intensamente sobre el sentido de eficacia y de competencia personal.

Preparación para la jubilación

Con la jubilación muchas cosas cambian, como la rutina diaria, las relaciones familiares, el concepto de uno mismo, por lo que es importante que la personas se sienta psicológicamente preparada, preparar una serie de actividades equilibradas, realizar algún un trabajo voluntario si así lo desea, ejercicios, entre otras cosas.

Como lo exponen (Pérez & De-Juanas, 2013)

Jubilarse implica por una parte la constatación definitiva de la pérdida de la juventud, los cual supone abandonar el primer plano de la atención social. A ello hay que añadir el hecho de que supone el abandono de la actividad profesional, que en la inmensa mayoría de los casos constituye el eje sobre el que se articula la vida en las etapas precedentes.

Desde el punto de vista socio-psicológico, se puede indicar que cuando la persona deja de trabajar a casusa de la jubilación, se hace presente un sentimiento de “separación” social que crea experiencia de inutilidad, no solo de parte del jubilado sino también del resto de la sociedad.

De ahí la necesidad de que la persona necesita estar preparada antes de la jubilación, ya sea de manera personal, familiar y empresarial, y para esto (Zelinski, 2003) señala algunas de las actividades que se deben tomar en cuenta para antes de la jubilación, mismas que a continuación se mencionan:

- Muchos años antes de retirarse establezca un buen equilibrio trabajo/vida y manténgalo celosamente.
- Absténgase de trabajar los fines de semana.
- Mientras trabaje mantenga una salud óptima
- Esté abierto a aprender cosas nuevas en el trabajo y en su vida personal.
- Tenga un propósito importante en la vida aparte de su trabajo.
- Haga amistades íntimas que no pertenezcan a su lugar de trabajo
- Mantenga-o sea, no descuide, a los amigos verdaderos a fin de que sigan siéndolo cuando usted se jubile
- Aprenda a manejar la libertad. Una buena manera es trabajar por cuenta propia por lo menos un año o dos antes de jubilarse
- Acepte que el dinero le permitirá comprar estilo y comodidad, pero no le comprará la felicidad.

Nos solo se debe estar preparado psicológica y socialmente, sino también económicamente, ya que es inevitable que todos lleguemos a esta etapa de la vida, y si no se cuentan con los recursos necesarios de seguro habrá desesperación por seguir trabajando y obtener algo de sustento.

Cambio y proceso de transición

Cabe recalcar que la jubilación puede ser una alternativa en la vida que enfrenta un reto enorme tanto económico como personal. Muchas de las personas jubiladas tienen

mucho dinero del que han ahorrado durante una larga trayectoria de labores sin embargo no cuentan con el tiempo suficiente para disfrutarlo, en cambio hay otras personas que cuentan con poco dinero, pero tienen mucho tiempo en sus manos y no hay manera de poder disfrutarlo en viajes, compras, paseos familiares, etc.

(Mishara & Riedel, 2000) Argumentan que:

A menudo, la jubilación tiene lugar tan rápidamente que el proceso adquiere el carácter de un simple suceso, Señala el caso en el que el acontecimiento es de tan breve duración que el trabajador, preocupado por no perder el tiempo en el trabajo, apenas consigue el último día estrechar la mano de sus colegas.

Por el contrario, a muchos trabajadores se les autoriza a usar ropa común, es decir que ya no están en la obligación de vestir el uniforme durante las últimas semanas de labores, ya no les piden cumplir con la jornada completa durante el día, se les pide realizar trabajos menos forzosos o complejos, para que tengan un poco más de tiempo libre para cuando llegue el día fatídico.

Además, la transición del trabajo al retiro profesional implica que la persona trabajadora se dispone a vivir otro tipo de vida adulta. El ocio va a ocupar la mayor parte del tiempo, siendo cada vez más protagónico en el desarrollo de la carrera del individuo y para afrontarlo se debe tomar en cuenta la dimensión personal, los sentimientos, la realidad, la madurez personal, las actitudes y motivaciones, así como la dimensión situacional, en fin, la realidad socio-laboral en que este inserto.

Por otro lado Igor, Lara, Ortega, & Vallejos (2012) explican que:

La transición del trabajo a la jubilación en lo personal involucra un cambio de sus hábitos diarios, de su nivel de vida. En lo social supone una pérdida de su estatus de trabajador activo económico y socialmente. Todo cambio requiere de ajuste y adaptación y por eso

es importante la preparación de quienes deben experimentarlo. El jubilado recibe el capital de su tiempo libre, pero si no sabe cómo invertirlo y mejorar su calidad de vida, se convierte en una carga, más que una oportunidad.

En consecuencia, al llegar la jubilación o retiro laboral, se hacen presente ciertas actitudes en el adulto mayor a causa de este proceso, como son:

Rechazo: La percepción que tienen de la jubilación es una vida sin sentido, todo cambia para ellos, su estatus social y su nivel económico.

Aceptación: Se resignan a la jubilación, se desmotivan y se ven afectados emocionalmente porque saben que es una etapa a la cual deben enfrentarse.

Liberación: Su percepción hacia la jubilación es tomada en cuenta como un “premio” por haber culminado su etapa laboral después de muchos años de prestar servicios. No obstante, la persona no ha llevado una planificación de sus proyectos y actividades que debería realizar en el tiempo libre que va a tener, provocando abandono o aburrimiento.

Búsqueda de oportunidades: Se da en el caso de las personas que están preparados para la jubilación y esperan que llegue ese momento porque ya tienen planificado o proyectado sus actividades, inversiones, viajes, etc.

Ambivalencia: Se puede presentar en la persona un complemento de todas o varias de las actitudes mencionadas anteriormente.

Ajuste y adaptación a la jubilación

Según (Cruz, 2011):

La adaptación del rol de persona trabajadora al rol de persona jubilada implica cambios de las fortalezas y recursos personales. Desde el punto de vista de la transición trabajo-retiro laboral y desde la jubilación, período en el cual la persona se enfrenta a cambios

físicos propios de la edad y el prejuicio social asociado al envejecimiento, los hombres y mujeres deben recurrir a los factores internos y externos para lograr una mejor adaptación.

Por lo general, la actitud con la que la personas acepta o enfrenta el fin de sus labores empresariales los induce a hacer de la mejor o peor manera su adaptación a la jubilación, es decir que puede aceptar sin mayor inconveniente si situación de jubilado, intentando cambiarla por aquello que desea hacer en la vida o como también puede renunciar a ello e incluso puede hasta llegar a aislarse el entorno o la sociedad, adentrarse en el abandono y caer en la depresión.

Para (Mata, 2001), algunos de los factores que intervienen en el ajuste de la persona trabajadora a la jubilación están en función del reconocimiento sobre la diferencia entre pensión y jubilación, la capacidad para tomar decisiones, y de las implicaciones reales de la jubilación, así como de la capacidad para identificar la crisis del desarrollo, dado que puede ver amenazada su identidad al sufrir cambios en su rutina diaria, en sus roles sociales, en el tipo de actividad que realiza y en otros aspectos que pueden generar una crisis.

Desde el punto de vista psicológico, (Aymerich, Planes, & Gras, 2010) “formuló un interesante modelo explicativo de cómo las personas afrontan el proceso de adaptación a la jubilación, a partir de la identificación de diversas fases.”. Según el autor, la primera fase adaptativa, la *prejubilación*, se caracteriza por fantasías anticipatorias que el trabajador construye sobre cómo será su vida de jubilado estando todavía en activo. La etapa de *jubilación* se inicia una vez se ha hecho efectivo el retiro y puede experimentarse de tres maneras posibles: como un período de euforia y liberación asociada al abandono de las obligaciones laborales (*luna de miel*), como la simple continuidad con las actividades de ocio previas a las que se les dedica más tiempo o simplemente como un

período de relax y descanso asociado al abandono de las obligaciones laborales. La etapa de *desencanto* refleja un cierto desengaño, al comprobar que la realidad del día a día como jubilado no se corresponde con las fantasías iniciales.

La fase de *reorientación* implica asumir y construir una visión más realista de lo que supone la jubilación, abandonando progresivamente tanto las fantasías excesivamente positivas como negativas y desplegando una perspectiva más ajustada a la realidad en cuanto a las posibilidades y limitaciones sociales y económicas que conlleva la jubilación. Finalmente, la fase de *estabilidad* se alcanza cuando las personas logran cierta acomodación emocional y ajuste conductual a su rol de jubilado.

Hoy en día la jubilación es un ciclo de vida consolidado, y para muchos quienes lo viven no es un proceso tan agradable. Algunos lo consideran perjudicial antes de comenzar esta etapa, sienten miedo de estar inactivos o que en la sociedad se los vea como personas inútiles, provocando en ocasiones enfermedades o incluso les acelera la muerte.

Por eso es importante una previa preparación a la jubilación, para que el individuo pueda ajustarse y adaptarse a la misma, tome una actitud positiva frente a ella, sin que presente problemas de adaptación que le conlleve a pasar por problemas depresivos, pues lo ideal es que se sientan satisfechos por el deber cumplido y puedan vivir una vida plena durante su retiro laboral.

Ventajas de la jubilación

Existen muchas ventajas que las personas jubiladas pueden disfrutar a diferencia de las personas que aún están activos laboralmente que no pueden disfrutar. Se trata de aprovechar estas ventajas a fin de que puedan disfrutar de la vida satisfactoriamente.

Para (Zelinski, 2003):

Desafortunadamente, es frecuente que la jubilación reciba una mala crítica de muchas personas de los medios de comunicación y de otros individuos que no han sido capaces, ellos mismos, de enfrentarse con éxito a la jubilación.

Pocas son las personas que no son capaces de enfrentarse a la jubilación como parte de la etapa de la vida. El estrés disminuye y aumenta la estimulación intelectual, no son las únicas ventajas para quienes se jubilan, también la capacidad de elegir muchas actividades a que dedicarse cuando hayan dejado de laborar.

Como se mencionó en un apartado anterior, existen tipos de jubilaciones, pero la más común en la sociedad es la jubilación temprana o anticipada que provee a la persona los mismos beneficios de cuando laboraba, pero en pequeñas cantidades para un período más largo, en cambio para quienes se jubilan después reciben los beneficios mensuales en mayor cantidad, pero por un periodo corto de tiempo.

Impactos negativos en la jubilación

Jubilarse no puede ser simplemente fácil o sencillo para una persona no solo por el hecho de que se llega al final de una fase de nuestras vidas, sino porque se presentan un proceso de transiciones y ajustes que no se puede aceptar de forma positiva así de buenas a primeras por más esfuerzo que se haga, todo lleva su tiempo.

Según (Fernández, 2009):

“El valor afectivo de la jubilación no es unívoco; mientras que es considerada por algunos como la forma de escapar a un castigo bíblico, para los que consideran el trabajo como una fuente de refuerzo y desarrollo personal, es la jubilación lo que es valorado como un castigo. Este doble rol de la jubilación ha llevado a los autores a tratar de probar que la jubilación reporta efectos tanto positivos como negativos, aunque ha sido la

búsqueda de los presuntos efectos negativos lo que ha supuesto una mayor fuente de investigación.”

La jubilación conlleva a enfrentar grandes cambios en la vida, lo que para muchos esos cambios se los realiza de manera negativa cuando la jubilación se hecho forzadamente, en contra de la voluntad o por influencia de los demás. Otro de los impactos negativos es la provocada en la salud que a causa del retiro laboral se deja de realizar actividad física, movilidad.

El impacto emocional o psicológico también se hace presente, cuando la persona no acepta que ha envejecido y ya es tiempo de “descansar” para involucrarse en otro tipo de actividades. Este impacto también repercute en la salud en el momento que la persona se empieza a deprimir al ya no poder contar con su ritmo de vida laboral, no compartir con sus más allegados compañeros y amigos del trabajo, no recibir los mismos beneficios y remuneración salarial.

También se menciona el impacto económico, pues no se recibe el mismo salario o pago del que se estaba acostumbrando y entonces hay que hacer varios ajustes en cuanto a gastos y otras cosas que dependen de la economía del hogar, evidentemente esto resulta muy difícil no solo para el jubilado sino para toda la familia o de sus dependientes, forzándolos a buscar trabajos de media jornada en ocasiones sin beneficios de ley u otros medios que les ayuden a generar un ingreso extra para el sustento diario de la familia y los gastos del hogar.

2.2. Antecedentes de la Investigación.

(Guerrero, 2012) desarrolló un estudio denominado “Hacia una nueva ley del Adulto Mayor, para cumplir con el Derecho Constitucional del Buen Vivir y los Derechos de las Personas y grupos de atención prioritaria que manda nuestra constitución” con el

propósito de analizar el estilo de vida de muchos adultos mayores que llevan a partir de la jubilación en nuestro país. Para ello hizo énfasis en los aspectos del envejecimiento, los marcadores biológicos del envejecimiento, ocupación y personas encargadas del cuidado de ellos, así como hizo una revisión de la tutela constitucional del adulto mayor.

En base a la investigación sobre la tutela constitucional (Villareal, 2005) acota que Ecuador fue de los primeros países de la región en tener una ley específica a favor de las personas mayores. La Ley Especial del Anciano N° 127, del 6 de noviembre de 1991, es un instrumento jurídico que tutela diversos aspectos inherentes a las personas mayores. La norma dice en su artículo 2: “El objetivo fundamental de esta Ley es garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológico integral y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa”.

La responsabilidad de velar por la integridad de las personas mayores en Ecuador recae en el Ministerio de Bienestar Social, y la norma le impone una serie de políticas a desarrollar para tal efecto, las personas de la tercera edad son listadas dentro de los grupos demográficos considerados como vulnerables en el artículo 47, y en el artículo 54 se menciona que “El Estado garantizará a las personas de la tercera edad y a los jubilados, el derecho a asistencia especial que les asegure un nivel de vida digno, atención integral de salud gratuita y tratamiento preferente tributario y en servicios. El Estado, la sociedad y la familia proveerán a las personas de la tercera edad y a otros grupos vulnerables, una adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental. La ley regulará la aplicación y defensa de estos derechos y garantías”, así lo manifiesta Villarreal (2005).

Volviendo al tema de estudio “Hacia una nueva ley del Adulto Mayor, para cumplir con el Derecho Constitucional del Buen Vivir y los Derechos de las Personas y grupos de atención prioritaria que manda nuestra constitución”, Guerrero (2012) encontró que el adulto mayor solo podría emprender nuevas tareas a corto plazo, son obsesionados con su pasado en el que sienten que verdaderamente han sido felices, lo cual los vuelve melancólicos y su presente pensarían que es únicamente un pasatiempo.

Específicamente, los adultos mayores que llegan a su etapa de jubilación, sufren problemas de trastornos emocionales, depresión, no aceptan fácilmente la idea de dejar atrás todo aquello que solían hacer en su ciclo laboral, sienten un vacío en sus vidas y les cuesta mucho tener que ajustarse y adaptarse a otro ritmo de vida, pero para eso es imprescindible la ayuda de la familia y de la sociedad.

(Jaramillo, 2012) desarrolló una investigación titulada “El retiro forzoso de la vida laboral del adulto mayor en el Ecuador” con la finalidad de evitar una discriminación y abandono por la edad e implementar en el Sistema de Seguridad Social la Jubilación no contribuida para el adulto mayor, así como su inclusión en el mercado laboral.

Jaramillo (2012) determinó que en el momento que una persona es contratada en el sector público o en el sector privado obligatoriamente debe ser afiliada al Seguro Social, es en ese momento desde el primer trabajo de la persona que las aportaciones por parte del empleador y del trabajador empiezan a formar el ahorro que en el momento de la jubilación del trabajador recibirá hasta el día de su muerte.

En su estudio, realizó un análisis comparativo de la vida laboral del adulto mayor en Japón y Ecuador, en la que estipuló que el gobierno de Japón motiva a los adultos mayores para que continúen trabajando y alarguen su vida laboral con el fin de mantener

equilibrado el sistema de pensiones de seguridad social, cumpliendo con el pago de las pensiones a los empleados pasivos que en Japón son más que los activos.

En cambio, el Estado ecuatoriano impone a los trabajadores, la jubilación obligatoria por vejez al cumplir los 60 años de edad, la seguridad que adquirió a lo largo de los años con la experiencia producto de su esfuerzo, empieza a descender pierde su rol y deja de recibir una remuneración con la que cubría los gastos de manutención de la familia, pierde su libertad económica. Finalmente afirmó que el mercado laboral ecuatoriano bloquea las ofertas de empleo para los adultos mayores, debido a que es el resultado de una sociedad que no respeta a las personas de la tercera edad, así lo señala Jaramillo (2012).

Para acceder a este beneficio del Seguro Social, el ecuatoriano(a) debe cumplir 25 años de labores en una misma empresa, pero si solo tiene entre 20 y 25 años puede adquirir un valor proporcional, lo cual puede ser beneficioso para ellos como jubilados porque reciben una pensión mensual, pero al mismo tiempo les resulta perjudicial porque al ser jubilados pierden privilegios en las ofertas de empleo.

2.3.Fundamentos legales

Constitución de la República Del Ecuador

“...**Art. 35.-** Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado...”

“...**Art. 36.-** Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado...”

“...**Art. 37.-** El Estado garantizará a las personas adultas mayores la jubilación universal...”

“...**Art. 38.-** El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores.”

Ley Orgánica del Adulto Mayor.

“...**Art. 2.-** El objetivo fundamental de esta Ley es garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológico integral y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa...”

“...**Art. 3.-** El Estado protegerá de modo especial, a los ancianos abandonados o desprotegidos...”

“...**Art. 15.-** Las personas mayores de 65 años, gozarán la exoneración del 50% de las tarifas de transporte aéreo, terrestre, marítimo y fluvial, y de las entradas a los espectáculos públicos, culturales, deportivos, artísticos y recreacionales...”

Declaración Universal de Derechos Humanos.

“...**Art. 21.-** núm. 2.- Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país...”

Ley de Seguridad Social.

“...**Art. 184.- Clasificación de las jubilaciones.** - Según la contingencia que la determine, la jubilación puede ser:

- a. Jubilación ordinaria de vejez;
- b. Jubilación por invalidez; y,

c. Jubilación por edad avanzada...”

“...Art. 185.- Jubilación ordinaria de vejez. - Se acreditará derecho vitalicio a jubilación ordinaria de vejez cuando el afiliado haya cumplido sesenta (60) años de edad y un mínimo de trescientos sesenta (360) imposiciones mensuales o un mínimo de cuatrocientos ochenta (480) imposiciones mensuales sin límite de edad.

“...Art. 187.- Períodos de inactividad compensada. - A los efectos de esta Ley se consideran períodos de inactividad compensada aquellos en los cuales el afiliado haya percibido subsidios por enfermedad, maternidad, o el transitorio por incapacidad parcial, que constituyen remuneración imponible y se registran como tiempo trabajado para el cálculo de los tiempos de aportación...”

“...Art. 213.- Financiamiento de la jubilación ordinaria de vejez y de la jubilación por edad avanzada. - Las prestaciones de la jubilación ordinaria de vejez y de la jubilación por edad avanzada, se financiarán con el saldo acumulado en la cuenta de ahorro individual del afiliado...”

“...Art. 216.- Financiamiento de la jubilación por invalidez y del subsidio transitorio por incapacidad. - Las prestaciones de jubilación por invalidez y del subsidio transitorio por incapacidad, serán financiadas por el IESS, efecto para el cual podrá contratar una Póliza de Seguro, debidamente reasegurada...”

Ley Orgánica del Servicio Público.

“...Art. 129.- Beneficio por jubilación. - Las y los servidoras o servidores, de las entidades y organismos comprendidos en el artículo 3 de esta ley, que se acojan a los beneficios de la jubilación, tendrán derecho a recibir por una sola vez cinco salarios básicos unificados del trabajador privado por cada año de servicio contados a partir del

quinto año y hasta un monto máximo de ciento cincuenta salarios básicos unificados del trabajador privado en total...”

“...**Décima segunda.** - Las servidoras y servidores que cesen en funciones por renuncia voluntaria legalmente presentada y aceptada, se podrá pagar su jubilación con bonos del Estado...”

Reglamento General a la Ley Orgánica del Servicio Público.

“...**Art. 288.- De la compensación por jubilación y retiro no obligatorio.** - Para proceder al pago de la compensación económica por jubilación y retiro voluntario, se establece que en caso de que la o el servidor público tenga menos de 70 años, la compensación económica podrá ser cancelada en bonos del Estado, si no existiere disponibilidad presupuestaria suficiente, caso contrario se pagará en efectivo...”

“...**Art. 289.-** Cuando las y los servidores, se acogieren a dichos planes, los valores a reconocerse de conformidad con el artículo 129 de la LOSEP, serán establecidos considerando para el cálculo de las compensaciones y su correspondiente pago los años laborados en el sector público, así como la parte proporcional a que hubiere lugar. El Estado podrá pagar en bonos dichos beneficios en los siguientes casos:

a.- En caso de que la o el servidor se jubile y fuere mayor de 70 años se pagará la totalidad de dichos valores en dinero;

b.- Si la o el servidor que se retire o jubile fuere menor de 70 años, y el Estado no contare con los recursos suficientes, podrá pagarse por lo menos el 50% en efectivo y la diferencia en bonos si el Estado no contare con los recursos suficientes. Dichos bonos tendrán un interés y plazo preferenciales y podrán ser negociados libremente...”

Decreto No. 99 (Reforma al Reglamento General a la Ley Orgánica de Servicio Público)

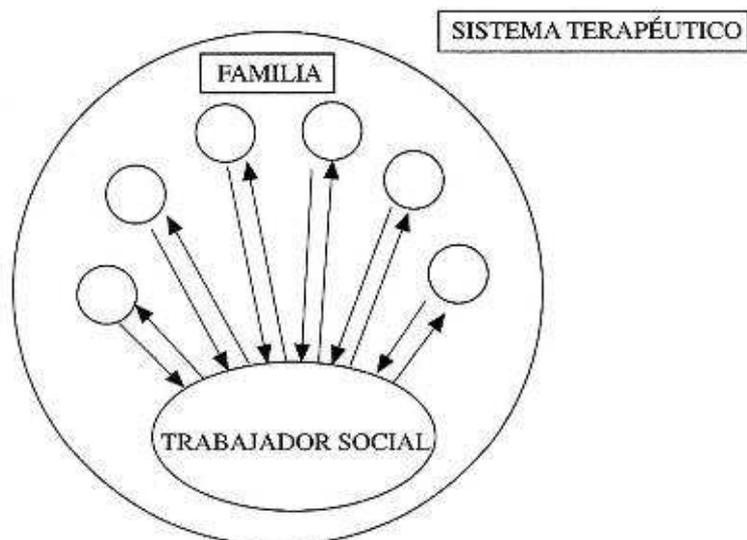
“...**Art 1.-** En el segundo inciso del artículo 288 sustitúyase la frase “el 50% en bonos del Estado y el 50% restante en efectivo, si no existiere disponibilidad presupuestaria suficiente, caso contrario se pagará el 100% en efectivo.” por la frase “en bonos del Estado, si no existiere disponibilidad presupuestaria suficiente, caso contrario se pagará en efectivo...”

Intervención del Trabajador Social ante la problemática de la jubilación de los adultos mayores

Según (Bódalo & Caravana, 2017)

La intervención desde el Trabajo Social en la emergente problemática y en el desarrollo de los diferentes conflictos tras la jubilación tiene su necesaria connotación teórica fundamentada primordialmente, en el Código Internacional de Deontología, en donde se especifica que “los asistentes sociales deben poner sus objetivos, conocimientos y su experiencia al servicio de individuos, los grupos, las comunidades y las sociedades para ayudarlos en su desarrollo y en la resolución de sus conflictos individuales o colectivos.”

El o la trabajadora social pretende entre sus principales objetivos, capacitar a la familia a la cual pertenece el adulto mayor jubilado para que proporciones, conforme a sus posibilidades, el apoyo necesario en cada situación. Sin embargo, es necesario que el o la Trabajadora Social colabore en la mejora de la salud física y emocional de los adultos mayores jubilados con el propósito de mejorar su calidad de vida. Esta intervención se presenta mediante el modelo sistémico familiar.



Para (Palomar & Suarez, 2010) mediante esta técnica, el o la trabajadora social orientará todo su conocimiento hacia la naturaleza del problema o dificultad que lo determina, estableciendo tareas específicas que aporten a los cambios significativos que determinen la calidad de vida del adulto mayor jubilado, cambiando radicalmente las necesidades de la familia.

Bódalo y Caravana (2017) presentan las siguientes actuaciones que pueden ser empleadas por las o los trabajadores sociales en su intervención para con los adultos mayores jubilados y sus familiares:

- “*Sesiones informativas*: suministrar información importante para el jubilado como pensiones, servicios sanitarios y sociales, impuestos desgravaciones, descuentos, actividades comunitarias de todo tipo, asociaciones y recursos, etc.”

Dicha información puede proveerse mediante material escrito en la que aparte de los beneficios mencionados, se debe incluir el tema de la Educación para la Salud.

- *Trabajo individual o en pareja*: La asistencia de la pareja u otro miembro del entorno del jubilado que se haya visto afectado pero el cambio de la jubilación,

puede ayudar a generar acuerdo o pactos entre las partes para mejorar la vida en común y prevenir futuros conflictos.

La jubilación no solo trae consecuencias o afecta al jubilado, también a uno o más miembros de la familia, sobre todo si se trata con la pareja ya que a veces puede resultar un poco complicado coordinar ciertas actividades con el esposo o la esposa, por lo que el o la trabajadora social mediante su intervención brinda la oportunidad de organizar vínculos o redes en espacios comunes.

- *Ocupación del tiempo libre:* mediante actividades físicas, recreativas, turísticas, culturales, de aprendizaje social o intelectuales.

La jubilación es el paso para que los adultos mayores se dediquen al ocio, la familia, los amigos o el voluntariado, permitiendo aprovechar su tiempo libre para ejercitar la mente, el cuerpo y otras actividades. No obstante, el Trabajador Social debe tomar en cuenta las posibilidades físicas o mentales de cada uno de ellos para poder realizar estas actividades, así como tomar en cuenta, el tiempo, condiciones económicas, el acceso a los espacios recreativos disponibles, y para ellos debe buscar otras alternativas.

- *Dinámicas de grupos y juegos de roles:* Mesas redondas, charlas coloquios, grupos de familia, situaciones a nivel físico y emocional

En esta actividad se da la oportunidad a todos los miembros de la familia a que participen de las dinámicas y juegos. Se detectan las necesidades en la que el o la trabajadora social ofrece apoyo emocional y técnico al adulto mayor jubilado y a sus familiares, fortaleciendo los vínculos y reduciendo el conflicto interrelacional.

Concluyendo, la intervención del o la Trabajador Social es indispensable para el éxito de este importante evento, como representante, coordinadora y evaluadora del desarrollo de cada una de las actividades. Su intervención consiste en aplicar diversas de técnicas para aportar a la aceptación de los cambios ocasionados en la nueva etapa de vida del adulto mayor, así como el logro de la integración en conjunto con la familia y preparación para el bienestar social de los adultos mayores jubilados. Se ofrece, por tanto, a los jubilados, y sus familiares, la participación de cada uno de ellos y toma de decisiones sobre la nueva etapa de vida a partir de la jubilación.

3. CAPITULO III - ASPECTOS METODOLÓGICOS

3.1.Fundamentos Epistemológicos

De acuerdo con (Mahner & Bungue, 2000) “la epistemología es la disciplina filosófica concerniente al conocimiento en general-ordinario o científico, puro u orientado a la acción. Es parcialmente descriptiva, parcialmente normativa.” En esta disposición, la investigación epistemológica pretende estudiar la realidad de un entorno o ambiente pero no se tiene un acceso completo del mismo, sino limitado y parcial conforme con la práctica investigativa, entendiéndose que existe una interrelación entre la realidad como ente de estudio y aquella que depende del que la examina.

Por otro lado, (Martínez M. , 2013) argumenta que La investigación cualitativa, trata de identificar, básicamente, la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones. De aquí que lo cualitativo (que es el todo integrado) no se opone de ninguna forma a lo cuantitativo (que es solamente un aspecto), sino que lo implica e integra, especialmente donde sea importante.

En base a lo argumentado por Martínez (2013) este tipo de investigación tiene como propósito, demostrar cómo la realidad en una sociedad o comunidad puede cambiar una situación que se está presentando o existe desde mucho tiempo, e influir en patrones de conductas o comportamiento de quienes la integran.

En otro aspecto la investigación cualitativa estudia por qué o cómo de un suceso, tomando muestras o evidencias que permitan indagar las relaciones sociales y describir la realidad que viven quienes conforman ese grupo social. Para (Ortiz, 2013) El paradigma cualitativo se apoyará en una serie de métodos, que ayudaran a la profundidad sobre la interpretación de datos. A diferencia de la perspectiva cuantitativa, la calidad de los datos o de la información que se obtiene del objeto de estudio es sumamente relevante, pero también se toma consciencia de que no existe neutralidad u objetividad pura en el trabajo de interpretación de datos, de ahí que en muchos casos se considere para disminuir el proceso de subjetividad se combine con técnicas cuantitativas de investigación, que permitan reducir las ideas preconcebidas, preferencias o juicios de valor que pudieran desvirtuar la investigación.

Por lo tanto, la investigación se basará en el paradigma cualitativo el mismo que no pretende presentar verdades absolutas, ya que reconoce la diversidad y pluralidad de escenarios, condiciones y situaciones que se presentan e la realidad, que por lo tanto son únicas e irrepetibles, así las observaciones y resultados de la investigación son solo válidas para el caso particular que se estudia.

Tomando en cuenta lo anterior, la investigación se apoya bajo el enfoque de la fenomenología hermenéutica, lo cual permitirá al investigador adentrarse en la comunidad, en calidad de observador participante, y situarse en el marco de referencia interno del jubilado objeto de estudio, que vive y experimenta una reciente jubilación. Al

respecto Ortiz (2013) indica que la fenomenología hermenéutica son los métodos que usa, consciente o inconscientemente, todo investigador y en todo momento, ya que la mente humana es, por su propia naturaleza, interpretativa, es decir, hermenéutica: trata de observar algo y buscarle significado.

En sentido estricto, se utilizará las reglas y procedimientos de estos métodos cuando la información recogida (los datos) necesiten una continua hermenéutica, como sería el caso, de los mayores adultos jubilados, donde la información que se nos ofrece puede tratar expresamente de desorientar o engañar a este grupo de personas que por muchos años han pasado desatendidos y pocos son los que realmente reciben la verdadera atención y beneficios que mandan la ley para con su seguridad y bienestar a partir de la jubilación.

3.2. Elección de Informantes Clave

En la investigación cualitativa, Martínez (2013), indica que el investigador debe aproximarse a los lugares que considere le puedan brindar la información necesaria para el estudio, y decidir qué personas consultar, qué tipo de información recopilar y de qué forma. Por lo tanto, la selección de informante tiene un carácter dinámico, es decir, que este proceso no se interrumpe, sino que continua mientras dure la investigación, utilizando diferentes estrategias según el tipo de información que se requiera en cada momento y una de ellas es tratar con personas que estén bien informadas sobre el tema a investigar, que estén lucida, sean reflexivas y estén dispuestas a hablar considerablemente con la investigadora.

Conforme a estos criterios, el método para la selección de los sujetos de estudio será intencionado, es decir, se buscará un sujeto que esté jubilado, mayor de edad, además del requisito de accesibilidad y de poseer buena disposición hacia la participación en la investigación, contar con el tiempo necesario para la misma y comprometerse, de forma

voluntaria, en la realización de las diferentes actividades requeridas en el estudio. Se trata, por tanto, de adultos mayores jubilados, disponibles que representan a un colectivo, en el que destaca de forma clara.

3.3. Técnica de Recolección de la Información

En la presente investigación se utilizará como instrumento la entrevista abierta. Según Ortiz (2013) los instrumentos, al igual que los procedimientos y estrategias a utilizar, los dicta el método escogido, aunque, básicamente, se centran alrededor de la observación participativa y la entrevista semiestructurada. Hay que describir los que se vayan a utilizar y justificarlos. Sin embargo, la metodología cualitativa entiende el método y todo el arsenal de medios instrumentales como algo flexible, que se utiliza mientras resulta efectivo, pero que se cambia de acuerdo al dictamen, imprevisto, de la marcha de la investigación y de las circunstancias.

Para (Callejo, Del Val, Guitérrez, & Viedma, 2009) la entrevista abierta es una entrevista semiestructurada, en la que el investigador cuestiona al entrevistado utilizando un guion de conducción que le sirve de ayuda. El guion es solo un apoyo y el entrevistador también puede plantear o abrir nuevos temas de interés al hilo de la entrevista.

En este tipo de investigación, la entrevista se basará en preguntas abiertas, donde no sólo se mantiene una conversación con la persona entrevistada, sino que se darán encuentros hasta que la investigadora, después de revisar cada información recopilada, haya aclarado todos los temas emergentes o puntos principales para el estudio.

3.4. Técnica de Registro y Transcripción de la Información

Las entrevistas que se realizará a los mayores adultos jubilados en el parque central de la ciudad, se la realizará mediante grabación en un dispositivo de audio, obviamente contando con la colaboración voluntaria de la persona a investigar, para luego

transcribirla a nuestro documento de trabajo respetando las ideas expresadas por el informante sin alterar la información. Por otro lado, se contará con anotaciones para tener información complementaria que no pudo ser grabada durante la entrevista.

Para efecto de la entrevista, se accionarán los siguientes pasos:

- Se escoge el día preciso para ir a realizar la entrevista, es decir los días más concurridos por los mayores adultos jubilados.
- Se selecciona las personas claves para la entrevista.
- Se analizará el entorno de la sociedad para poder elaborar preguntas para la entrevista.
- Se aplicarán las entrevistas de manera prolongada, con preguntas elaboradas.
- Se procederá a grabar la información
- Se transcribirá la información en el documento de Word que estamos trabajando.
- Se procederá a la elaboración del cuadro de categorías.

3.5. Método para la Interpretación de la Información

Se utilizará el método hermenéutico-dialéctico, Ortiz (2013) la hermenéutica se asume como un cuerpo de diferentes técnicas de interpretación, producto de habilidades del pensamiento que siguen una serie de pasos ordenados y sistematizados, con el fin de obtener un resultado más o menos viable con respecto al asunto u objeto que se va a dilucidar. Las teorías sobre las que se trabajan, cuando se construye una investigación en muchos casos es una interpretación hermenéutica.

Respecto a lo que expresa el autor entendemos que la interpretación científica es un punto necesario sobre todo en los métodos cualitativos, si es que no se quiere dejar sin contenido a los datos que resultan de un método definitivo.

Este método consta de una serie de pasos, que comprende establecer el propósito de la investigación, luego seleccionar los sujetos sociales claves a estudiar, elegir los instrumentos y procedimientos adecuados al estudio y, finalmente, interpretar los datos suministrados y la realidad observada, lo que se conoce como etapa hermenéutica. La Hermenéutica designa el carácter fundamentalmente móvil del estar ahí, que constituye su finitud y su especificidad y que por lo tanto abarca el conjunto de su experiencia del mundo. Así, que el proceso comprensivo sea abarcante y universal no es arbitrariedad constructiva de un aspecto unilateral, sino que está en la naturaleza misma del texto o acto.

3.6. Descripción del Proceso de Categorización

Martínez (2013) explica que el proceso de categorización trata de asignar categorías o calases significativas. De ir constantemente diseñando y rediseñando, integrando y reintegrando el todo y las partes, a medida que se revisa el material y va emergiendo el significado de cada sector, párrafo, evento, hecho o dato; y como nuestra mente salta velozmente de un proceso a otro tratando de hallarte un sentido a las cosas que examinan, como se adelante y vuelve atrás con gran agilidad para ubicar a cada elemento en un contexto y para modificar ese contexto o fondo de acuerdo con el sentido que va encontrando en los elementos, se aconseja una gran tolerancia a la ambigüedad y contradicción que, quizá, sean solo aparentes, una gran resistencia a la necesidad de dar sentido a todo con rapidez, y una gran oposición a la precipitación por conceptualizar, categorizar o codificar cosas de acuerdo con los esquemas que no son ya familiares.

Se inicia el proceso pretendiendo profundizar las opiniones expresadas por el entrevistado utilizando la técnica respectiva para lograrlo, ya sea escuchando varias veces la información del audio que grabamos al sujeto de estudio para poder entender mejor y

con mayor proximidad lo que el adulto mayor jubilado vive a diario o leyendo varias veces las transcripciones de la entrevista para mismo efecto. El proceso se realizará en los siguientes pasos:

Primeramente, transcribir la información recabada, es decir las grabaciones de audio y las transcripciones de la entrevista realizada. Como segundo paso, se procede a dividir los contenidos según las unidades, es decir según su idea central. En tercer lugar, procedemos a codificar mediante términos o expresiones breves, la idea central de cada párrafo. El cuarto paso consiste en las sub categorías para obtener una mayor especificación de las características y dimensiones que describen el fenómeno de estudio. El quinto paso es construir categorías más amplias que permitan sustraer las sub categorías elaboradas anteriormente y condensando la información general de las mismas. Por último, se realiza el cuadro de categorías que recoge en forma gráfica el proceso que se ha descrito y que se muestra a continuación:

Categorías	Subcategorías	Unidades de Análisis
Adulto Mayor	Cambios y características presentes en el adulto mayor	<ul style="list-style-type: none"> • Físicos • Psicológicos • Sociales
	Calidad de vida en la vejez	<ul style="list-style-type: none"> • Características biológicas • Estilo de vida • Ambiente donde vive
	Trastornos cognoscitivos	<ul style="list-style-type: none"> • Memoria

	manifiestos de la tercera edad.	<ul style="list-style-type: none"> • Atención
Jubilación	Preparación para la jubilación	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio de vida • Salud optima • Aprender nuevas cosas
	Cambio y proceso de transformación	<ul style="list-style-type: none"> • Rechazo • Aceptación • Liberación • Búsqueda de oportunidades • Ambivalencia
	Ajuste y adaptación a la jubilación	<ul style="list-style-type: none"> • Fase adaptativa • Fase de orientación • Fase de estabilidad
	Ventajas de la jubilación	<ul style="list-style-type: none"> • Descenso de estrés • Aumento de estimulación intelectual
	Impacto negativo en la jubilación	<ul style="list-style-type: none"> • Emocional • Psicológico • Económico

3.7. Descripción del proceso de triangulación

De acuerdo con Martínez (2013), la triangulación es un instrumento que permite establecer intersecciones o coincidencias a partir de diferentes apreciaciones y fuentes interpretativas o varios puntos de vista en un mismo fenómeno. Con respecto a lo argumentado por el autor, la triangulación forma parte de una de las técnicas más usadas para el procesamiento de los datos de investigaciones cualitativas, por cuanto sirve como auxiliar a la investigación beneficiándola con los conocimientos aportados por diferentes expertos apoyados en las desacuerdos y afinidades de sus puntos de vista de profesionales. Ayuda a aumentar la integridad del análisis de los datos, y a la vez, ganar mayor credibilidad de los hechos.

Para llevar a cabo el proceso de triangulación contamos con los siguientes pasos:

- Indagación durante la inmersión en varios lugares de la ciudad de Manta.
- Entrevistas con los informantes claves, es decir, con los adultos mayores jubilados.

3.8. Descripción del Proceso de Graficación

Para Martínez (2013), la graficación permite relacionar los factores que influyen en la realidad que el investigador observa; en este sentido, no se trata de yuxtaponer elementos sino formar con sus partes una totalidad organizada de fuerte interacción, constituyendo un sistema dinámico a estudiar. Desde este punto de vista, podemos señalar que los diagramas son una técnica de gran ayuda, pues forman las relaciones más complejas del medio desarrollado por el investigado.

Se realizará un gráfico que sintetice la información recabada por el investigador y la contribuida por el sujeto de investigación, constituyendo los elementos adicionales del discurso de este último y los aspectos más característicos que la sociedad tiene sobre el

sentido del adulto mayor jubilado.

3.9. Características de los investigadores

Mi nombre es Leyla Magdalena Rodríguez Riera, tengo 37 años de edad y soy originaria de Manta, Ecuador. Como investigadora tengo un profundo interés en el tema del sentido de vida de los adultos mayores jubilados, los cuales son un grupo de personas en esta sociedad que poca importancia se les brinda y no reciben el beneficio como debe ser, muchos de ellos no llegan a la vejez con una calidad de vida, no son del todo incluidos en la sociedad. Mis estudios realizados abarcan el Trabajo Social como carrera universitaria siendo egresada de la Facultad en mención.

3.10. Consideraciones Éticas

Antes de proceder a realizar las entrevistas, se pide el consentimiento informado de los participantes, adultos mayores, a quienes se les explica detalladamente el motivo de dichas entrevistas, procediendo a su realización, previa aprobación de la misma y garantizando la confidencialidad de la identidad del sujeto que hace el papel del informante clave. Caso contrario, de no aceptar participar en la entrevista, se respeta de igual modo la decisión de cada uno de ellos.

4. CAPÍTULO IV - ANÁLISIS DEL CONTENIDO

4.1. Análisis descriptivo

La recolección de datos, así como la presentación de los mismos, fueron realizadas de la forma más objetivamente posible, evitando interpretaciones subjetivas que pudiera desviar erradamente los datos. Se buscó brindar un panorama de realidad evidenciada en el presente estudio. Se realizaron entrevistas a profundidad a un total de seis adultos mayores jubilados de la ciudad de Manta

Al culminar el proceso de grabación y/o transcripción de los cassettes utilizados para grabar las entrevistas realizadas, se procedió a realizar el análisis de contenido de los ejes temáticos planteados en el marco teórico.

Adulto Mayor

Para (Santos & Cando, 2015):

El Adulto Mayor es el término o nombre que reciben quienes son del grupo etario que comprende personas que tienen más de 60 años para los que viven en los países en vías de desarrollo y de 65 años a los que viven en países desarrollados; por lo general se considera que los Adultos Mayores, solo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conoce como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

- *“Pienso que la vejez, empieza a partir de los 60 años”* E1
- *“La vejez comienza a los 60 años”* E2
- *“Comienza a partir de los 65 años de edad”* E3
- *“El envejecimiento comienza a los 60 años”* E4
- *“Empezamos a envejecer a partir de los 60 años”* E5
- *“La vejez empieza a la edad de 60 años”* E6

Gráfico 1: Adulto Mayor

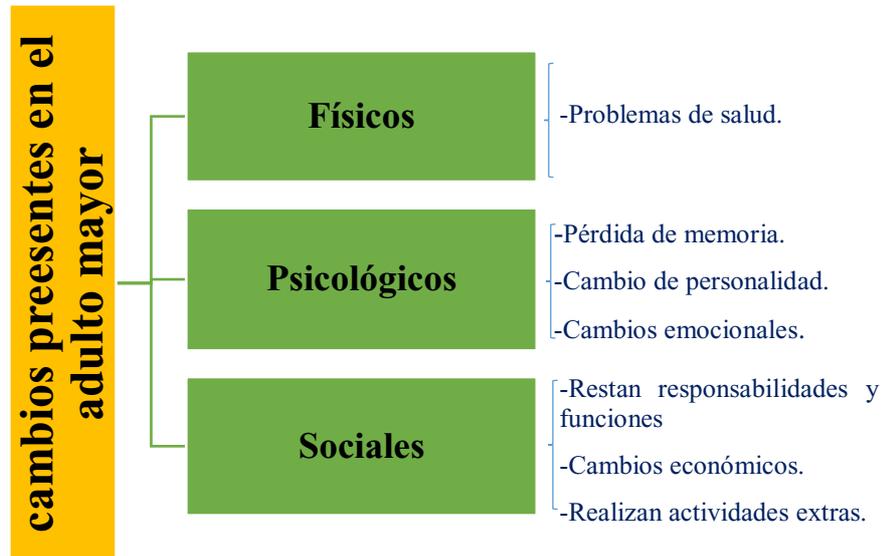


Elaborado por: Leyla Rodríguez

El envejecimiento es un proceso natural del ser humano en el que éste se va acabando. El significado propio que cada una de las personas adultas mayores le da a la etapa de vida por la que está atravesando se ve reflejada tanto en sus pensamientos como en su actuar. Casi siempre es posible observar adultos mayores que se muestran resignados al llegar a esta etapa de su vida, ya que consideran al envejecimiento como un proceso natural por el que todos van a tener que atravesar, pero pese a ello, tratan de sobrellevarlo de la mejor manera.

Cambios y características presentes en el adulto mayor

Gráfico 2: Cambios y características presentes en el adulto mayor



Elaborado por: Leyla Rodríguez

➤ Cambios físicos

Entre las características **físicas** más comunes que se presentan en el envejecimiento se encuentran: Disminución de las capacidades sensoriales (visual, auditiva, gustativa, olfativa e incluso táctil). Dificultades en el sistema inmunológico que causan mayor vulnerabilidad a enfermedades (debido a la disminución de la capacidad de adaptación a los cambios). Dificultades musculoesqueléticas (disminuye la masa muscular y aumentan las grasas).

- *“Tengo problemas de visión, sufro de cataratas y hasta ahora no he podido operarme, solo me he hecho un control médico, y uso unas gotas medicadas para calmar un poco la molesta”* E1

- *“Hasta ahora me siento bien de salud, solo me hago chequeos médicos en el centro de salud para prevenir cualquier enfermedad”* E2

- *“A veces no escucho bien, estoy haciéndome tratamiento y el doctor me dijo que son signos de la edad, uso audífonos para poder escuchar bien” E3*
- *“Hace poco me operé de la próstata, estuve en recuperación y se me complicó realizar mis actividades extras, solo podía coordinar mediante llamadas telefónicas los trabajos pendientes” E4*
- *“Tengo cataratas, los lentes ya no me ayudan, pero dentro de poco me voy a operar mediante una fundación en Portoviejo” E5*
- *“No tengo problemas aun, gozo de salud hasta ahora” E6*

Como podemos observar, al llegar a esta edad son más notorias la aparición de enfermedades, unas pueden parecer graves, otras no y tienen solución que le dan calidad de vida a los adultos mayores, como es la operación de las cataratas, utilizar audífonos para poder escuchar bien ya que se empiezan a producir la pérdida auditiva, otras como la operación de próstata que se realiza a tiempo, así como también hay adultos mayores que aun llegando a esa edad gozan de buena salud.

➤ **Cambios psicológicos**

Peña, Macías y Morales (2011) argumentan que:

Lo más relevante son los deterioros en la pérdida de memoria, la cual frecuentemente está asociada con la enfermedad de Alzheimer, sin embargo, no son exclusivos de dicho trastorno ya que los cambios normales que se dan en la vejez tienen que ver con el funcionamiento cognoscitivo, así como los cambios afectivos y de personalidad los cuales también deben ser considerados normales y esperados.

- *“Siempre me encuentro de buen humor cuando me reúno con mis amistades, conversamos de todo un poco y nos reímos, pero en casa todo es diferente, me deprimó y no me dan ganas de hablar con nadie, mis hijos tienen su vida hecha, mi esposa y yo dependemos solo de la jubilación y de lo que nuestros hijos nos dan, pero no es lo mismo.”* E1

- *“Siento nostalgia porque estaba acostumbrado al trabajo, pero mi familia me da apoyo moral, me ayudan con lo necesario, con medicina y se turnan para llevarme al médico cuando lo necesito hacerme chequeos, no me siento tal mal porque aparte gozo de buena salud”* E2

- *“A veces me pongo un poco nostálgico y a veces de mal humor, sea como sea, aunque reciba una pensión de jubilado, aunque mis hijos me ayuden no es lo mismo como cuando yo trabajaba por mis medios, ahora dependo de los demás, tengo que distraerme un poco, salir a caminar.”* E3

- *“A pesar de que estoy jubilado, aún sigo prestando mis servicios profesionales y eso es algo que me mantiene de pie, con ánimos de seguir luchando porque solo tengo dos hijos y ellos ya hicieron sus vidas, solo estoy con mi esposa y ella me alienta a seguir luchando, por eso sigo con mucha fuerza, no he decaído aun”* E4.

- *“Es difícil dejar de trabajar, al comienzo me sentía muy desanimado, pero mi familia, mis hijos mi mujer siempre me dan ánimo y de vez en cuando me reúno con personas de mi edad para dialogar”* E5

- *“Yo me siento muy feliz, porque al fin estoy gozando de mis largas vacaciones, recibo una pensión de jubilado, suelo ir de paseo con mi esposa, ambos estamos bien de salud y por eso me siento muy bien”* E6

El envejecimiento es un proceso natural del ser humano en el que éste se va acabando. El significado propio que cada una de las personas adultas mayores le da a la etapa de vida por la que está atravesando se ve reflejada tanto en sus pensamientos como en su actuar.

Cambios Sociales

En cuanto a los cambios **sociales**, Peña, Macías y Morales (2011) indican que:

Las personas de la tercera edad cambian sus roles: las personas de su entorno les restan responsabilidades y funciones, así como la iniciativa para la toma de decisiones; por otra parte, la economía es subsidiada por la familia, por lo que ésta sigue siendo el apoyo central y la base para las relaciones sociales, lo que estimula la búsqueda de grupos de iguales en diferentes ámbitos, como la iglesia o la comunidad.

- *“No realizo ningún tipo de actividad extra, solo, dependo de la jubilación y de mis hijos me dan semanalmente, a veces es un poco deprimente porque uno estaba acostumbrado a generar ingresos por mérito propio” E1*

- *“Desde que me jubilé no realizó ninguna actividad extra, mis hijos me ayudan económicamente, aparte tengo mis ahorros de los años que trabajé” E2*

- *“Recibo mi pensión de jubilado, tengo un pequeño ahorro por si se presenta alguna enfermedad grave o cualquier otra emergencia, y mis hijos de vez en cuando nos ayudan para que no nos falte nada, sobre todo en medicamentos” E3*

- *“Soy jubilado hace 3 años y no recibo mi jubilación, por eso me he dedicado a mantenimiento y reparación de máquinas industriales en imprentas” E4*

- *“No me he dedicado absolutamente a nada, vivo de pensión de la jubilación”*

E5

- *“Mi única actividad es ir de paseo con mi esposa, visitamos a nuestros hijos que viven fuera de la ciudad, recibo mi pensión como jubilado”* E6

Cinco de los adultos mayores entrevistados reciben en sueldo de jubilado, también tienen el apoyo económico de sus hijos y no realizan ningún otro tipo de actividad que les genere ingresos extras, a excepción del entrevistado cinco que se jubiló hace tres años, pero sigue ejerciendo labores como técnico en mantenimiento y reparación de máquinas industriales en imprentas para obtener un ingreso debido a que no recibe un sueldo de jubilado.

Jubilación

➤ Preparación para la jubilación

Gráfico 3: Preparación para la jubilación



Elaborado por: Leyla Rodríguez

Con la jubilación muchas cosas cambian, como la rutina diaria, las relaciones familiares, el concepto de uno mismo, por lo que es importante que la personas se sienta psicológicamente preparada, preparar una serie de actividades equilibradas, realizar algún un trabajo voluntario si así lo desea, ejercicios, entre otras cosas.

- *“Nunca tuve una preparación previa antes de jubilarme, solo sabía que ese momento iba a llegar y que la empresa mediante el seguro social me daría mi pago mensual como jubilado”* E1

- *“Nunca planifiqué lo que debía hacer cuando me jubilara, solo llegó el día, me sentí mal porque uno se acostumbra a las labores empresariales y después vienen las largas vacaciones, solo vivo de la jubilación”* E2

- *“Toda mi vida desde que empecé a trabajar he ahorrado una parte de mis ingresos, porque siempre supe que en cualquier momento dejaría de trabajar y tenía que subsistir de una u otra forma, ahora con lo de la jubilación también recibe uno el pago mensual, y siempre pensé en que cuando llegaría ese momento iba a descansar después de muchos años de trabajo”* E3

- *“En la empresa donde trabajé jamás recibí un beneficio social y sabía que cuando me llegaba el momento de dejar de trabajar no iba a recibir ningún pago como jubilado, por eso yo ya estaba preparándome mucho como técnico en reparación de máquinas industriales para poder seguir laborando por mi propia cuenta, prestar servicios y ganar un dinero que me ayudé a subsistir”* E4

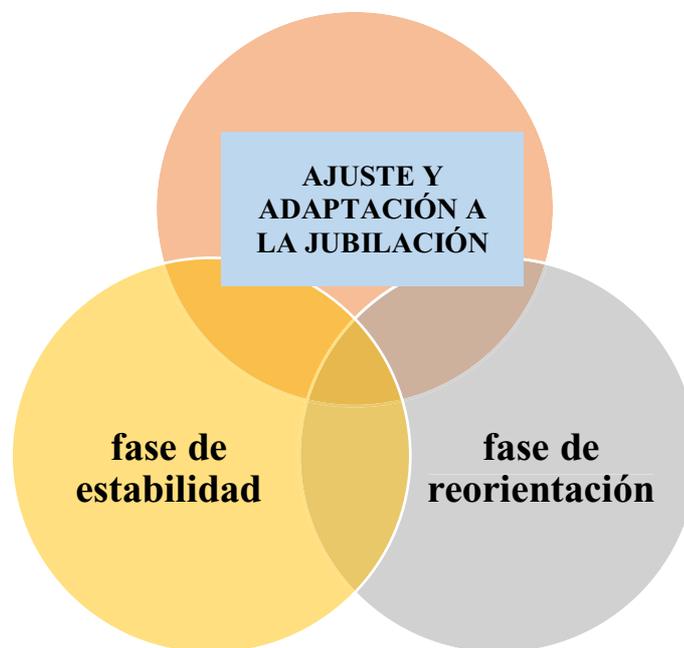
- *“No, nunca me preparé para este momento, uno se deprime cuando se jubila, pero a después se acostumbra”* E5

- *“No estuve preparado para la jubilación, mis hijos me decían que debía tener un proyecto como un negocio para seguir activo en las labores, pero jamás lo hice, vivo solo de la jubilación”* E6

Es importante que las personas se sientan preparadas para la jubilación y no solo se trata del apoyo de la familia, sino que los jefes de las empresas organicen programas o talleres que den a conocer qué hacer antes, durante y después de la jubilación, como actuar, a que actividades dedicarse, etc.

Ajuste y adaptación a la jubilación

Gráfico 4: Ajuste y adaptación a la jubilación



Elaborado por: Leyla Rodríguez

Por lo general, la actitud con la que las personas aceptan o enfrentan el fin de sus labores empresariales les induce a hacer de la mejor o peor manera su adaptación a la jubilación, es decir que puede aceptar sin mayor inconveniente su situación de jubilado, intentando cambiarla por aquello que desea hacer en la vida o como también puede renunciar a ello e incluso puede hasta llegar a aislarse del entorno o la sociedad, adentrarse en el abandono y caer en la depresión.

- *“Al principio fue muy duro, dejar de trabajar y depender de otros y de la jubilación, quería seguir en mis actividades, ahora me siento más tranquilo, de vez en cuando si me da nostalgia, pero soy consciente que a mi edad ya debo descansar y como ahora tengo oportunidad de distraerme eso me ayuda a sentirme bien ...No quisiera volver a trabajar, estar de empleado, si me gustaría tener un pequeño negocio, algo propio para continuar generando ingresos” E1*

- *“No quería jubilarme, pero es inevitable para quien presta sus servicios en una empresa y tiene beneficios sociales, me sentía un poco deprimido al comienzo de mi jubilación, no sabía qué hacer, me desesperaba por salir a trabajar, pero poco a poco me fui adaptando, empecé a frecuentar amistades casi de mi edad, vengo a este parque a conversar, a jugar naipes a veces, tengo tiempo para otras cosas, y si me ofreciera trabajo tendría que pensarlo porque ya me acostumbré, así como estoy” E2*

- *“Actualmente me siento relajado, no tengo que madrugar a trabajar, no estoy estresado, comparto con mi familia, aunque se me hizo difícil cuando me jubile, no estaba acostumbrado a estar en casa todo el tiempo, es un cambio grande, y bueno si me ofrecieran la oportunidad de volver a trabajar creo que si lo pensaría un poco” E3*

- *“No se me hizo tan complicado dejar de trabajar en la empresa , porque ya tenía seguro de las cosas que iba a hacer cuando llegara el momento, al principio me dedique a arreglar cosas de mi casa y así ocupaba mi tiempo y después empecé a frecuentar imprentas para ofrecer mis servicios técnicos y las solicitudes llegaron*

rápido, pero si me vuelven a ofrecer trabajo seguro en alguna empresa no lo aceptaría porque me siento bien trabajando independientemente, tengo días libres en los que puedo descansar, pasar con mi esposa , ver televisión y trabajo cuando me llaman y no dejo de percibir ingresos..” E4

- “Yo no quisiera volver a trabajar de planta, si me gustaría de vez en cuando prestar mis servicios como chofer profesional, pero solo de vez en cuando, porque ya estoy acostumbrado a mi familia mis amistades, hago otras cosas a pesar de que cuando me jubile solo quería salir corriendo de mi casa, es un poco difícil dejar de trabajar de la noche a la mañana cuando llevas años laborando cumpliendo con un horario” E5

- “Cuando recién me jubilé me daba un poco de tristeza, a veces no tenía ganas de comer, solo quería dormir, pero ahora tengo más cosas que hacer, fuera del trabajo, comparto con mi esposa, visito a mis hijos, vengo a distraerme al parque de vez en cuando a recordar épocas de juventud con personas de mi edad...si me dieran la oportunidad de volver a trabajar si lo aceptaría” E6

Para todos ellos la etapa de jubilación no siempre fácil al comienzo, tener que acostumbrarse a otro ritmo de vida, a otras actividades sean laborales o no, por eso siempre es importante que se las empresas puedan preparar a los adultos mayores que entran en el proceso de jubilación para que tengan una vida más tranquila.

Ventajas de la jubilación

Gráfico 5: Ventajas de la jubilación



Elaborado por: Leyla Rodríguez

Pocas son las personas que no son capaces de enfrentarse a la jubilación como parte de la etapa de la vida. El estrés disminuye y aumenta la estimulación intelectual, no son las únicas ventajas para quienes se jubilan, también la capacidad de elegir muchas actividades a que dedicarse cuando hayan dejado de laborar.

- *“Tengo tiempo para mi familia”* E1
- *“Me dedico a mi esposa, salgo a pasear”* E2
- *“He engordado, desde que ya no trabajo, no vivo estresado, veo más seguido a mis hijos, paso más tiempo en casa”* E3
- *“Solo tengo tiempo para dedicarme a otras cosas de la casa, ahora trabajo independientemente, pero lamentablemente no percibo un pago por jubilación, por eso me toca seguir trabajando”* E5
- *“Duermo más horas, estoy con mi familia, mis amigos me llaman para venir acá a jugar naipes o solo conversar, voy a mis citas médicas a tiempo”* E5
- *“Puedo visitar a mis hijos, viajar con mi esposa”* E6

Una de las mayores ventajas que los adultos mayores tienen después de la jubilación es que pueden pasar más tiempo con sus familias, tienen tiempo de viajar y visitar a sus hijos, así como los que ahora se dedican a otras actividades que les generan ingreso de manera independiente.

Impactos negativos en la jubilación

Gráfico 6: Impacto negativo en la jubilación



Elaborado por: Leyla Rodríguez

La jubilación conlleva a enfrentar grandes cambios en la vida, lo que para muchos esos cambios se los realiza de manera negativa cuando la jubilación se hecho forzadamente, en contra de la voluntad o por influencia de los demás. Otro de los impactos negativos es la provocada en la salud que a causa del retiro laboral se deja de realizar actividad física, movilidad.

-“Conozco personas que se han jubilado y están enfrentando problemas de salud causado por la depresión, tienen ansiedad, a mí solo se me agravó el problema de cataratas porque al comenzó si me deprimí un poco y todo eso influye en la

salud... no es mucho lo que recibo de mi jubilación, a veces no alcanza por eso tengo la ayuda de mis hijos para que a mí y a mi esposa no nos falte nada” E1

-“La jubilación solo me produjo nostalgia, traté de no caer en depresión por eso empecé a frecuentar a mis amistades, y hacer otras cosas para distraerme, por eso estoy bien de salud,... no me siento a gusto con el monto que recibo de la jubilación pero algo es algo, me ayuda a solventar mis gastos y de mi mujer y tenemos el apoyo económico de nuestros hijos” E2

- “Me deprimó cuando recibo el pago de la jubilación porque no me parece justo prestar tantos años de servicio y solo recibir un mínimo que a duras penas alcanza para subsistir, afortunadamente tengo el apoyo de mi familia, mis hijos no me han descuidado” E3

-“Lo único que puedo decir es que me lamento de no recibir una jubilación porque aunque se que no es mucho lo que puedo recibir de eso al menos es una ayuda más, mientras tanto hago mis trabajitos independiente , tengo una hija universitaria y mi otro hijo vive lejos, eso deprime un poco” E4

-“Ya se me ha pasado el malestar de la nostalgia y los recuerdo de mi trabajo, tengo mi mente en otras cosas que me ha ayudado a superar los cambios de la jubilación, y a pesar de que no recibo lo justo de la jubilación estoy tranquilo porque mis hijos me apoyan mucho”E5

-“No me siento deprimido, eso era al comienzo cuando me jubilé pero uno se acostumbra después a esta vida de no hacer nada por ganar dinero, mis hijos son los que me apoyan porque lo que recibo de la jubilación no es gran cosa tampoco, pero si me doy mis gustos con mi esposa” E6

Muchos adultos mayores llegan a la edad de la jubilación y se sienten todavía en plenitud para la realización de sus trabajos. Frecuentemente nos encontramos con

personas de edad avanzada que están plenamente en forma, totalmente vigentes, lúcidas, llenas de iniciativas y planes de trabajo.

4.2. Análisis concluyente

- En el discurso por el informante clave, me permitió escuchar distintas perspectivas que los adultos mayores tienen sobre la jubilación y el sentido que les da a sus vidas, viéndose reflejado en sus pensamientos, sus opiniones, sus vivencias como en su actuar. Casi siempre es posible observar adultos mayores que se muestran resignados al llegar a esta etapa de su vida, ya que consideran al envejecimiento como un proceso natural por el que todos van a tener que atravesar, pero pese a ello, tratan de sobrellevarlo de la mejor manera.
- El paso del tiempo es inevitable, conlleva cambios y adaptaciones en la vida del adulto mayor, a ello se suma la aparición de enfermedades, limitaciones invalidantes como pérdida de visión y audio, problemas de próstata, riñones, entre otras que pude evidenciar y así lo confirmaron los informantes claves. Esto coincide con Vera (2007) quien expresa las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante, influye en su salud física, fallas en la memoria y el temor, el abandono, la muerte, la dependencia, la invalidez, entre otros factores asociados. Algunas de estas limitaciones y enfermedades se hacen presente de manera psicosomáticas debido a que la jubilación provoca en ellos sentimientos negativos y pensamientos adversos.
- En su función de su jubilación, los adultos mayores reciben un pago mensual por jubilado, pero no es causa para que sus familias estén desobligados de ellos, aunque si pueden darse los casos, pero en el de los informantes claves son uno no percibe el sueldo de jubilado debido a que los años de servicio que prestó en la imprenta donde trabajaba jamás gozó de los beneficios sociales, no tiene la ayuda

económica de sus hijos, por lo tanto le toca seguir en labores independientes para sustentar los gastos del hogar. Tal como lo plantean Peña, Macías y Morales (2011) que los adultos mayores cuando se jubilan cambian sus roles: la economía es subsidiada por la familia, por lo que ésta sigue siendo el apoyo central y la base para las relaciones sociales, lo que estimula la búsqueda de grupos de iguales en diferentes ámbitos, como la iglesia o la comunidad.

- En cuanto a la preparación para la jubilación es importante que los adultos mayores se sientan preparadas para esta etapa de la vida y no solo se trata del apoyo de la familia, sino que los jefes de las empresas organicen programas o talleres que den a conocer qué hacer antes, durante y después de la jubilación, como actuar, a que actividades dedicarse, etc. Así como lo ponen de manifiesto Mishara y Riedel (2000) la jubilación tiene lugar tan rápidamente que el proceso adquiere el carácter de un simple suceso, señala el caso en el que el acontecimiento es de tan breve duración que el trabajador, preocupado por no perder el tiempo en el trabajo, apenas consigue el último día estrecha la mano de sus colegas. Suele parecer un proceso rápido para los adultos mayores por no estar preparados a tiempo, pero los empresarios tienen suficiente tiempo para accionar darles un significado a la jubilación, a los empleados que ya están en este proceso.
- Referente a las ventajas de la jubilación muchas son las experiencias que los adultos mayores adquieren, pasan más tiempo con sus familias, comparten con sus esposas, visitan a sus hijos, disfrutan de muchos viajes, así como los que se pueden dedicar a otras actividades del hogar a las que antes no podía prestar atención.
- Una de las mayores ventajas que los adultos mayores tienen después de la jubilación es que pueden pasar más tiempo con sus familias, tienen tiempo de

viajar y visitar a sus hijos, así como los que ahora se dedican a otras actividades que les generen ingreso de manera independiente. El estrés disminuye y aumenta la estimulación intelectual, no son las únicas ventajas para quienes se jubilan, también la capacidad de elegir muchas actividades a que dedicarse cuando hayan dejado de laborar. En cuanto al adulto mayor que aun realiza actividades independientes para generar ingresos, determinó que la jubilación no le ha traído ventajas, pues a él si le gustaría descansar y disfrutar más tiempo con su esposa y dedicarse a otras cosas, pero la falta de recursos para subsistir, pagar los servicios básicos y alimentación, debido a que el no percibe un pago de jubilación.

- Como se puede comprobar, el adulto mayor entrevistado se encuentra gozando de una vida plena, muy a pesar de que algunos atraviesan por problemas de salud que no son tan graves, tienen asistencia médica, pueden disfrutar de sus familias, de viajes. Un adulto mayor debe tener un trato y un cuidado especial porque su organismo tiende a sufrir muchos cambios biológicos, por lo que es importante que lleven una vida tranquila, junto a su familia, con una alimentación sana y balanceada, en conjunto con una rutina de ejercicios que le será beneficioso para su salud. Recibe el apoyo económico de sus hijos, todas estas acciones hacia ellos, han hecho que superen de manera efectiva y rápida el impacto de la jubilación, aunque a veces suelen sentir nostalgia y deseos de volver a trabajar, han podido salir adelante con la ayuda de los suyos.

4.3. Recomendaciones

- Realizar nuevas investigaciones para que se conozcan más casos de adultos mayores que a pesar de estar gozando una vida plena, no reciban el pago de la jubilación correspondiente al sueldo recibido por años de trabajo en empresas, adultos mayores que no ostentan una pensión por jubilación, de forma que los resultados obtenidos sean recopilados y sirvan de apoyo para hacer conocer a las entidades públicas y privadas que se debe preparar a los empleados para la jubilación y concientizarlos en cuanto a la remuneración correspondiente que se les debe dar.
- Revisar otras investigaciones sobre adultos mayores jubilados que no son beneficiarios de la jubilación y el impacto que esto les ha causado en sus vidas, tanto personal como familiares y sociales, siendo estas experiencias negativas las que perjudican su estado de salud y/o emocional.
- Crear sensibilización en el núcleo familiar sobre el impacto que causa la jubilación en el adulto mayor que es miembro de la familia, para que sus hijos tomen conciencia de lo importante que es dedicarle mayor tiempo a ellos, realizar visitas frecuentemente, que no solo se trata de apoyarlos económicamente, pues de esta manera estarían dándole sentido de vida al adulto mayor, mantendrán un buen estado de ánimo y calidad de vida.
- Concientizar a los empresarios sobre la importancia de realizar una preparación previa a la jubilación de los adultos mayores que prestan sus servicios, con el fin de prepararlos tanto psicológica como emocionalmente para el nuevo cambio que significa esa nueva etapa de sus vidas.

4.4. Limitaciones

Como investigadora se presentaron una serie de limitaciones en el transcurso del estudio, en las que se destacan:

Estuve varias semanas esperando a los informantes claves, pero solo pude dedicar una semana a la entrevista lo cual me limitó en tiempo para realizar más entrevistas que me permita profundizar aún más los temas de interés para este trabajo.

En cuanto a la disposición de los informantes claves, ellos si aceptaron participar de la entrevista, pero no había fecha específica para la misma porque tenían consultas médicas o estaban de visitas con sus hijos, y en ocasiones estaban solo indispuerto.

REFERENCIAS

- Adolfo, A. (nov - dic de 2002). "Lugares Comunes". (G. Angel, Ed.) *Reflexiones desde Gref, T&DD*(61), 44 - 45.
- Agulló, M. S. (2004). *Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: una aproximación psico-sociológica*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Ciencias Políticas y sociología. Dpartamento de psicología social. Obtenido de <http://biblioteca.ucm.es/tesis/19972000/S/1/S1024701.pdf>
- Alpizar, I. (Enero de 2011). Jubilacion y Calidad de Vida en el Adulto Mayor. *Revista de la Facultad de Ciencias Sociales Universidad Nacional*, 31(42), 15-26.
- Angel, G. (s.f.). "Lugares Comunes". *Reflexiones desde Gref, T&DD*(61), 44 - 45.
- Ansias, D. (2011). *La jubilación y su proceso en el Ecuador*. Quito-Ecuador.
- Aymerich, M., Planes, M., & Gras, M. E. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases. *Anales de Psicología*, 26(1), 80-88.
- Callejo, J., Del Val, C., Guitérrez, J., & Viedma, A. (2009). *Introducción a las técnicas de investigacion social*. Madrid: Editorial Universitaria Ramon Areces.
- Cevallos, M. A. (2013). *Exclusión del adulto mayor en programas sociales, de la Parroquia de Conocoto, período 2011-2012 y sus efectos en la calidad de vida*. Quito-Ecuador: Universidad Central del Ecuador. Fcultad de Jurisprudencia, Ciencias Políticas y Sociales. Carrera de Trabajo Social. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1408/1/T-UCE-0013-TS25.pdf>
- Cruz, R. (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 11(1), 1-28. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/447/44718060016.pdf>

- Fernández, R. (2009). *Jubilación y Salud*. Madrid, España: Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Universidad Autónoma de Madrid. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Rocio_Fernandez-Ballesteros/publication/267553830_Jubilacion_y_salud/links/5679212908ae70e8e4815ecc.pdf
- Galvanovskis, A., & Villar, E. (2000). *Revisión de vida y su relación con el autoconcepto y la depresión en el período de jubilación*. *Geriátrica*.
- García, A., Rabadán, J., & Sánchez, A. M. (2006). *Dependencia y vejez: una aproximación a un debate social*. Madrid: Arán Ediciones, S.L.
- Guerrero, A. (2012). *Hacia una nueva ley del adulto mayor, para cumplir con el Derecho Constitucional del Buen Vivir y los Derechos de las Personas y Grupos de Atención Prioritaria que manda nuestra Constitución*. Facultad de Derecho. Universidad de las Américas.
- Igor, A., Lara, C., Ortega, V., & Vallejos, K. (2012). *Jubilación: Cambios percibidos en la relación a rutinas y roles en adultos mayores no institucionalizados de la ciudad de Punta Arenas*. Punta Arenas, Chile: Universidad de Magallanes. Departamento de Terapia Ocupacional.
- Insua, I. (2015). *Preparación para la jubilación: Un reto de futuro*. España: Universidade da Coruña. Facultad de Ciencias de la Salud. Obtenido de http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/14534/InsuaSar_Isabel_TFM_2015.pdf?sequence=2
- Jaramillo, G. (2012). *El retiro forzoso de la vida laboral del adulto mayor en el Ecuador*. Facultad de Derecho. Universidad de las Américas. Obtenido de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/166/1/UDLA-EC-TAB-2012-92.pdf>

- Leturia, F. (2001). *La Valoración de las Personas Mayores: evaluar para conocer, conocer para intervenir*. España: Cáritas Española. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=kS-ODiG5hOUC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Mahner, M., & Bungue, M. (2000). *Fundamentos de biofilosofía*. México D.F.: Siglo XXI editores.
- Maribel, R. (2005). Sentido de vida y salud mental. *revista acontecimiento*(74), 47 - 49.
- Martínez, M. (2013). *Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa*. México, D.F.: Ediciones Trillas.
- Martínez, P., Flores, J., Ancizu, I., Valdéz, C., & Adeva, J. (2003). Repercusiones Psicológicas y Sociales de la pre-jubilación. *Psicothema*, 15(1), 49 - 53.
- Mata, A. (2001). Algunos de los factores que facilitan el ajuste de la persona a la jubilación. *Revista Anales en Gerontología*, 3(3), 27-34.
- Mishara, B., & Riedel, R. (2000). *Proceso de envejecimiento*. Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- Ortiz, E. (2013). Epistemología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa: Paradigmas y Objetivos. *Revista de Claseshistoria*, 2-23.
- Peña, J. A., Macías, N., & Morales, L. (2011). *Manual de práctica básica del adulto mayor*. México: Editorial El Manual Moderno. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=rxPHCQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Pérez, G., & De-Juanas, Á. (2013). *Calidad de vida en personas adultas y mayores*. Madrid: Editorial UNED. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=2j22AwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- Rodríguez, L., González, & Paz, M. (2003). *Manual del Técnico Auxiliar de Geriatria*. España: Editorial Mad, S.L.
- Rosario, L. M. (1993). La Preparacion a la Jubilacion Nueva Ocupacion del Tiempo. *Revista Complutense de Educacion*, 4 (1), 53-67.
- Santos, N., & Cando, S. (2015). *Desarrollo de un proyecto de recreación dirigido a mantener la salud en el adulto mayor del hogar de ancianos del instituto estupiñan del barrio san sebastian de latacunga*. Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi. Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas. Carrra: Cultura Física. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2278/1/T-UTC-3429.pdf>
- Vera, M. (2007). significado de la calidad de vida del adulto mayor para si mismo y para su familia. *Anales de la facultad de medicina*, 68(3). Obtenido de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/1218/1023>
- Villareal, M. (2005). *La legislación en favor de las personas mayores en América Latina y Caribe*. Santiago de Chile: Publicación de la Naciones Unidas. Obtenido de http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7206/S0501092_es.pdf
- Zelinski, E. (2003). *1001 formas de disfrutar de su jubilacion: Este libro puede ayudarle a mejorar su jubilación*. Barceolna: Editorial AMAT S.L. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=Ki-O3hP3IpMC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

ANEXO

Usted ha sido invitado a ser partícipe de una investigación que lleva a cabo la Sra. Leyla Rodríguez, estudiante de la Facultad de Trabajo Social de la ULEAM, sobre “**Sentido de vida de adultos mayores después de la jubilación, en la ciudad de Manta, año 2016.**” bajo la supervisión de la Lic. Alexandra Benítez, previo a la obtención del título de Licenciada en Trabajo Social. Al responder la siguiente entrevista, usted está dando su consentimiento para utilizar la información recabada con fines exclusivamente académicos, respetando la privacidad y la confidencialidad de la información obtenida.

Trabajo previo a la obtención del título de Licenciado en Trabajo Social

Entrevistadora: Leyla Magdalena Rodríguez Riera

Entrevista a los adultos mayores jubilados de la ciudad de Manta. Se trata de una entrevista abierta en la que se recogerá información sobre distintas facetas de la historia personal del individuo que permita definir su trayectoria de vida.

Objetivo de la investigación: Identificar el sentido de vida de los adultos mayores jubilados de la ciudad de Manta, y la intervención del Trabajador Social, año 2016-2017.

Instrucciones: Prestar atención a las preguntas y responder acorde a sus experiencias vividas, el cual me ayudará a obtener datos reales para mi proyecto de tesis.

1. ¿Cuándo cree usted que comienza el envejecimiento?

2. ¿Presenta alguna limitación invalidante? (aclarar si son perceptivas, motoras u otras)?

3. ¿Cómo es su estado de ánimo ahora o qué sentimientos predominan en usted a partir de su jubilación?

4. ¿Tiene actividades que realiza por voluntad propia, hobbies, deportes, culturales?

5. ¿Continúa trabajando en alguna otra actividad?

6. ¿Recibió alguna preparación para en proceso de su jubilación en la entidad donde laboraba?

7. ¿Cómo ha vivido ese momento, y cómo ha cambiado su vida? ¿cuáles son sus expectativas ahora?

8. ¿Cómo se siente emocionalmente ahora?

9. ¿Ha logrado adaptarse fácilmente a su rol de jubilado?

10. ¿Le gustaría continuar trabajando después de jubilarse?

11. ¿Qué ventajas ha logrado con la llegada de su jubilación?

12. ¿Cómo ha influencia en su vida la etapa de la jubilación?

13. ¿Siente algún tipo de depresión a causa de la jubilación? ¿Por qué?

14. ¿Está usted conforme con el monto de su haber jubilatorio? ¿Cubre sus necesidades básicas con ese monto?



UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO
DE MANABÍ

FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL



Creada: Resolución N. Consejo Universitario del 18 de Febrero del 2003

Manta 14 de julio del 2017.

Lic. Patricia López Mero, Mg.

Decana de la Facultad de Trabajo Social.

ULEAM

De mis consideraciones.

Reciba un cordial saludo, deseando éxitos en las labores que desempeña en su accionar diario.

Por medio del presente hago la entrega formal del proyecto de investigación de titulación: "Sentido de vida de adultos mayores después de la jubilación, en la ciudad de Manta, año 2016" para revisión respectiva.

El trabajo de investigación corresponde a la egresada: Sra. Rodríguez Riera Leyla Magdalena, quien ha cumplido con los requerimientos establecidos.

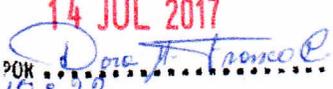
Adjunto tres anillados del informe y firmas de tutorías.

Atentamente:


Lic. Alexandra Benítez

Tutora de titulación.

 UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL

14 JUL 2017
RECIBIDO POR 
HORA 18:22
SECRETARIA