



Universidad Modular Abierta

Centro Regional de San Miguel
Dirección de Investigación



La jubilación en trabajadores de instituciones públicas

Luis Roberto Granados Gómez

Investigación 2023

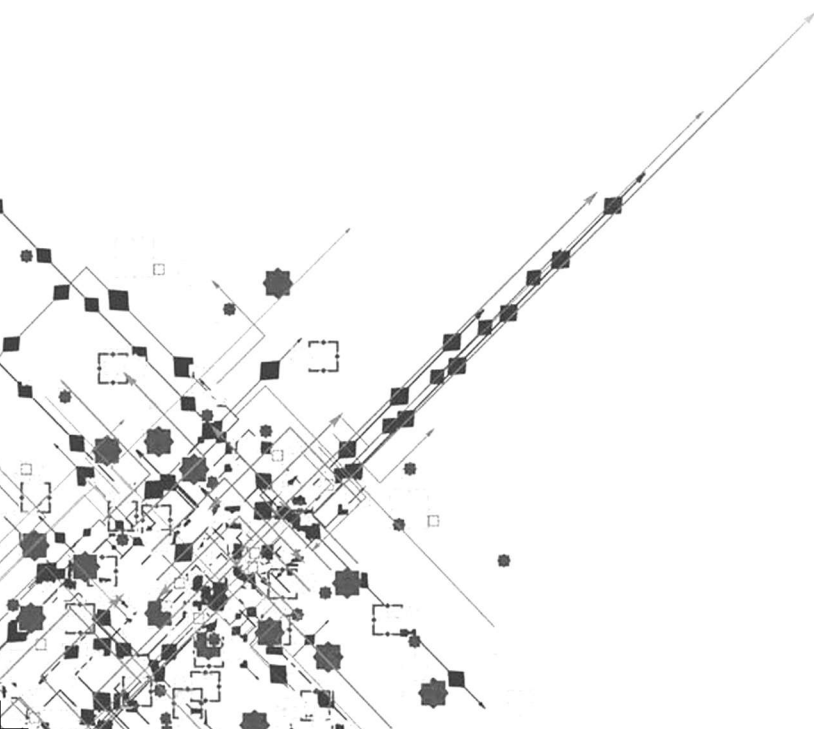
Universidad Modular Abierta

Centro Regional de San Miguel

Dirección de Investigación



IMPACTO EMOCIONAL DE LA JUBILACIÓN EN TRABAJADORES DE INSTITUCIONES PÚBLICAS



158.1
G748j Granados Gómez, Luis Roberto, 1970-
La jubilación en trabajadores de instituciones públicas / Luis
slv Roberto Granados Gómez. -- 1ª ed. -- San Salvador, El Salv. : UMA
Editores, 2024.
44 p. : il. ; 23 cm.
ISBN 978-99983-58-35-5 <impreso>
1. Jubilación-Aspecto psicologicos. 2. Conducta emocional-Adultos.
I. Título.

BINA/jmh

ISBN: 978-99983-58-35-5

Doctora Judith Virginia Mendoza de Díaz
Rectora

Licdo. MARH. Edgar Armando Jiménez Yáñez
Vicerrector

Licda. MDU. Lorena Patricia Parada de Guardado
Directora Centro Regional de San Miguel

Licdo. Naun Oseas Onofre Mendoza
Director de Investigación

Mtro. Luis Roberto Granados Gómez
Investigador

Dra. Lorena Beatriz Pérez Penud
Mtro. Ricardo Cayetano Martínez Martínez
Editores



Licda. Lidia de Pineda
Coordinadora de Diseño Gráfico
cpcreativapublicitaria@gmail.com

Licdo. José David Calderón Aragón
Diseño y Diagramación

@Copy Right
El Salvador
Primera Edición
50 ejemplares

Universidad Modular Abierta
4ª Avenida Sur N° 606,
Barrio El Calvario, San Miguel,
El Salvador, C. A.
Tels.: (503) 2660-6323, 2661-2883
www.uma.edu.sv

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO I.	
Planteamiento del Problema	7
1.1 Identificación del Problema	8
1.2 Pregunta de investigación	10
1.3 Objetivo de la investigación	10
1.4 Justificación del estudio	10
1.5 Delimitación de la Investigación	10
CAPÍTULO II.	
Marco Teórico	11
2.1 Antecedentes	12
2.2 Antecedentes nacionales	12
2.3 Bases teóricas	13
2.3.1 Modelo de Transición de Gadow (1976)	15
2.3.2 Teoría del Envejecimiento Activo de Baltes y Baltes (1990)	16
2.3.3 Teoría de la Construcción Social de la Jubilación (Villar et al., 2011)	17
2.3.4 Teoría de Roles Sociales (Parsons, 1955) y la Jubilación	18
2.4 Términos básicos	22

CAPÍTULO III.	
Diseño Metodológico	27
3.1 Tipo de estudio	28
3.2 Unidad Muestral	28
3.3 Técnicas e Instrumentos	28
3.4 Tratamiento de datos	28
CAPÍTULO IV.	
Resultados	29
Conclusión	39
Referencias	40
Anexos	43

INTRODUCCIÓN

La jubilación, un proceso que marca el final de la vida laboral activa, pues es un hito crucial en la trayectoria de los trabajadores, con repercusiones que van más allá de la esfera financiera. El presente estudio se enfoca en explorar el impacto emocional de la jubilación en trabajadores de instituciones públicas, buscando comprender las complejas interacciones entre la transición a la jubilación y las emociones experimentadas por quienes han dedicado gran parte de su vida al servicio público.

La relevancia de este estudio radica en la creciente cantidad de trabajadores de instituciones públicas que se encuentran en el umbral de la jubilación. La transición a la jubilación es un fenómeno multidimensional que abarca aspectos psicológicos, sociales y económicos. La necesidad de examinar cómo esta transición afecta emocionalmente a los individuos es crucial no solo para comprender mejor la experiencia de la jubilación, sino también para informar políticas y programas de apoyo emocional en el ámbito laboral y comunitario.

En el contexto de las instituciones públicas, donde el compromiso y servicio a la comunidad son valores fundamentales, la jubilación no solo implica ajustes económicos, sino que también desencadena una serie de cambios emocionales y psicológicos. Este estudio se adentra en el complejo tejido de emociones experimentadas por los trabajadores de instituciones públicas durante la jubilación, con el propósito de comprender a fondo el impacto emocional de este proceso.

Se presentan los resultados obtenidos de la investigación IMPACTO EMOCIONAL DE LA JUBILACIÓN EN TRABAJADORES DE INSTITUCIONES PÚBLICAS. Debido a la idiosincrasia de nuestro país, los empleados en proceso de jubilación adoptan ciertos comportamientos psicológicos y sociales al cambiar de la vida activa laboral a una vida pasiva y por ello se deben identificar las alteraciones emocionales que puedan presentar para así evitar malestares y por el contrario tener personas jubiladas sanas y productivas para la sociedad.

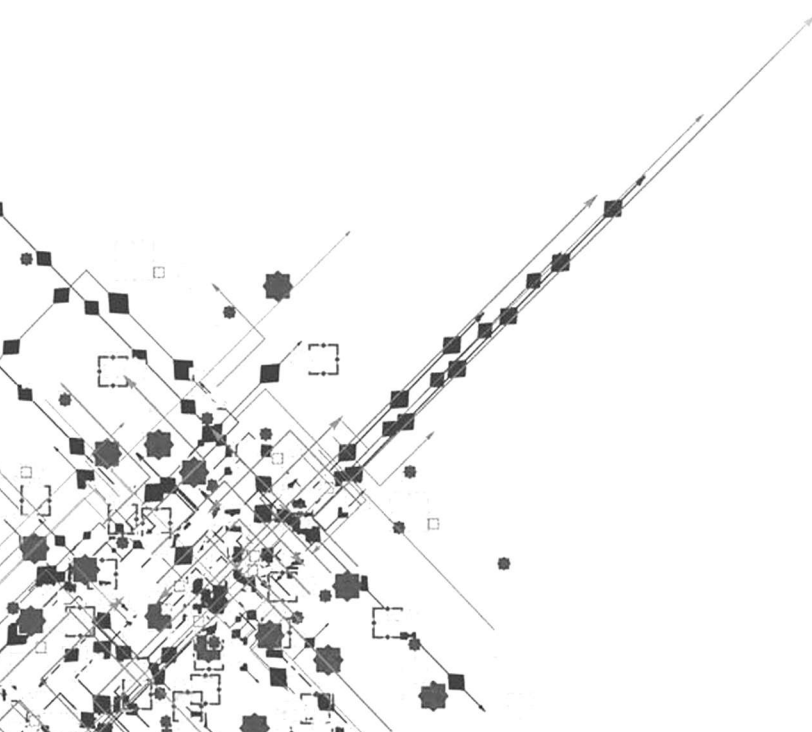
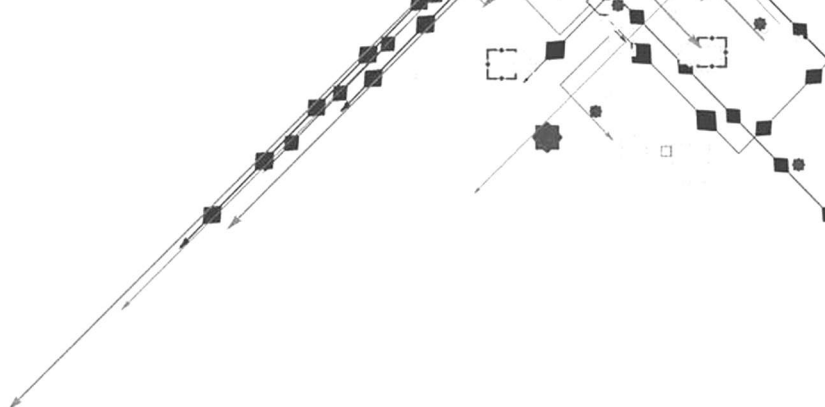
Esta investigación contribuirá en la toma de conciencia de esta nueva etapa de la vida, en la que las personas todavía pueden aportar sus conocimientos, experiencias y brindarles a las nuevas generaciones toda la ayuda necesaria para seguirse desarrollando, con ello contribuir en la parte afectiva y emocional, pues les da la oportunidad de continuar siendo útiles a su familia y la sociedad en donde ponen en práctica las experiencias que obtuvieron durante su vida laboral.

Capítulo 1. Planteamiento del Problema, presenta la problemática emocional desde elementos teórico-prácticos asociados a la jubilación.

Capítulo 2. Marco Teórico, contiene la conceptualización básica y los principales efectos emocionales de los trabajadores públicos en proceso de jubilación, en el contexto salvadoreño.

Capítulo 3. Diseño Metodológico, explica el método, tipo y metodología de la investigación utilizada, asimismo describe características de la muestra en estudio, incluyendo la Matriz categorial, que detalla la implicación de categorías y sus respectivas dimensiones traducidos en indicadores contenidos en el instrumento de investigación.

Capítulo 4. Resultados, refleja los diferentes puntos de vista expresados por los trabajadores como producto de su representación social sobre su proceso de jubilación.



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA



CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Identificación del Problema

La jubilación, a pesar de ser un acontecimiento inevitable en la vida de cualquier trabajador, a menudo se asocia con un conjunto complejo de emociones que varían de una persona a otra. Se trata de un hito crucial en la vida de cualquier individuo, marcando el cese de la vida laboral activa y el inicio de una nueva etapa caracterizada por cambios en la rutina diaria, las relaciones sociales y las finanzas personales.

La importancia de la jubilación abarca diversas dimensiones que impactan tanto a nivel individual como a nivel social, considerando las diferentes dimensiones en las cuales la persona interactúa, las cuales pueden ser influenciadas por este cambio en la situación laboral, siendo estas desde la parte individual en el cambio de hábitos y rutinas que afectan la salud integral de la persona; así también su relación familiar, social e incluso en su actividad productiva. La jubilación, si bien conlleva la promesa de un descanso merecido, también plantea desafíos emocionales únicos. La incertidumbre sobre el futuro, la pérdida de identidad laboral y la adaptación a un nuevo estilo de vida pueden generar una gama diversa de emociones.

Este estudio se propone abordar la pregunta central partiendo del supuesto que el proceso de jubilación trae consigo cambios en las vivencias de los trabajadores en diferentes ámbitos de su estado emocional. Entender el impacto emocional de la jubilación en trabajadores de instituciones públicas no solo enriquece la literatura académica, sino que también proporciona información valiosa para la formulación de políticas y programas de apoyo que promuevan una jubilación más saludable y satisfactoria en este sector laboral. Este estudio aspira a arrojar luz sobre las experiencias emocionales subyacentes y contribuir al bienestar integral de quienes han dedicado sus vidas al servicio público.

La jubilación es la transformación más trascendental que puede ocurrir en el estatus de una persona en la edad adulta mayor, ya que el trabajo ha sido su *modus vivendi* durante gran parte de su existencia. Muchas veces, a la persona que se jubila le cuesta aceptar este cambio vital ya que implica un cambio de rol importante. Se desencadena una serie de manifestaciones emocionales que afectan la salud integral del trabajador. Por último, hay que comprender que es un cambio vital, y como tal, conlleva un periodo de adaptación que durará algún tiempo.

Cuando se llega el momento de enfrentarse a la jubilación, después de 30 o más años de vida laboral, la mayoría no están preparados para adaptarse a esta



etapa de la vida y es cuando empiezan a presentar signos y síntomas de alguna alteración psicosocial. Como jubilado, la persona tiene que ser realista y aceptar el papel tal como es, ante la familia, la sociedad y el medio ambiente que le rodea. El cambio de rol afecta a todo su sistema de vida pues teme a enfrentarse a una nueva experiencia en su nuevo vivir.

En El Salvador las personas jubiladas, se resisten a aceptar la idea de la jubilación y aunque hayan cumplido el tiempo para retirarse, se abstienen de hacerlo, ya sea por problemas de índole personal, familiar o por problemas en el trámite de jubilación; esto sucede por no estar preparados para este paso crucial. Los que aceptan este cambio de vida son pocos. Principalmente se da en los adultos mayores que tienen más seguridad y estabilidad en aspectos de su vida tales como la familia, lo económico, el estilo de vida, las habilidades y conocimientos generales, todo esto les ayuda a enfrentar con mayor facilidad la jubilación.

Un punto importante dentro de la jubilación del trabajador son sus características individuales, las cuáles pueden ser estables o inestables; a estas se suma su conducta que puede tener su centro emocional alterado o no. Estos factores que también van a influir en el momento que la persona decide retirarse o jubilarse. No obstante, cabe resaltar debido a la madurez biológica que experimentan los adultos mayores, presentan aspectos psicológicos y biológicos que se manifiestan a esta edad.

La mayoría de las personas en proceso de jubilación expresan que desean sentirse útiles y apreciados. Además, manifiestan que tienen la potencialidad de hacer mucho más de lo que están haciendo actualmente. Cuando se aprecia lo que una persona hace, esta generalmente se siente bien y en el futuro trata de hacer las cosas aún mejor. Cuando alguien ve las capacidades que posee una persona en proceso de jubilación o pensionado y le da oportunidad de desarrollarlas, ésta se siente realizada y motivada a intentar hacer cosas nuevas, que le permitan obtener nuevas experiencias, las que le harán experimentar gozo y alegría al darse cuenta de su propia potencia para desempeñarse.

El papel de las personas jubiladas crea ambivalencia en la sociedad, ya que se espera que sean autosuficientes, pero muestran inseguridad especialmente en lo financiero, dependiendo de su comportamiento en su vida y la satisfacción en el desempeño en su vida laboral, así será la reacción emocional que tendrá ante la vida de jubilado. A su vez, la sociedad relega a las personas longevas como personas que ya no producen, inútiles, inactivos, insuficientes, lo que hace que entren en procesos críticos y se desarrollen las alteraciones psicosociales las que le afectaran según sea la personalidad de cada uno de ellos y lo cual podría ser muy perjudicial.



1.2 Pregunta de investigación

¿Cómo impacta emocionalmente la jubilación en trabajadores de Instituciones Públicas de San Miguel?

1.3 Objetivo de la investigación

Conocer el impacto emocional de la jubilación en trabajadores de Instituciones Públicas, de San Miguel.

1.4 Justificación del estudio

Para cualquier individuo acostumbrado a llevar el ritmo de vida laboral, cerrar la etapa productiva puede provocar una serie de problemas psicológicos como sentimientos de inquietud, depresión, angustia y ansiedad, ya que para muchos jubilarse del trabajo significa jubilarse de la vida.

Es necesario conocer los efectos emocionales de los trabajadores en proceso de jubilación, puesto que durante muchos años han dedicado su vida a una actividad laboral que condiciona conductas, hábitos, costumbres y al verse cesada surgen manifestaciones emocionales que condicionan la salud integral del ser humano y es necesario acompañar y tratar.

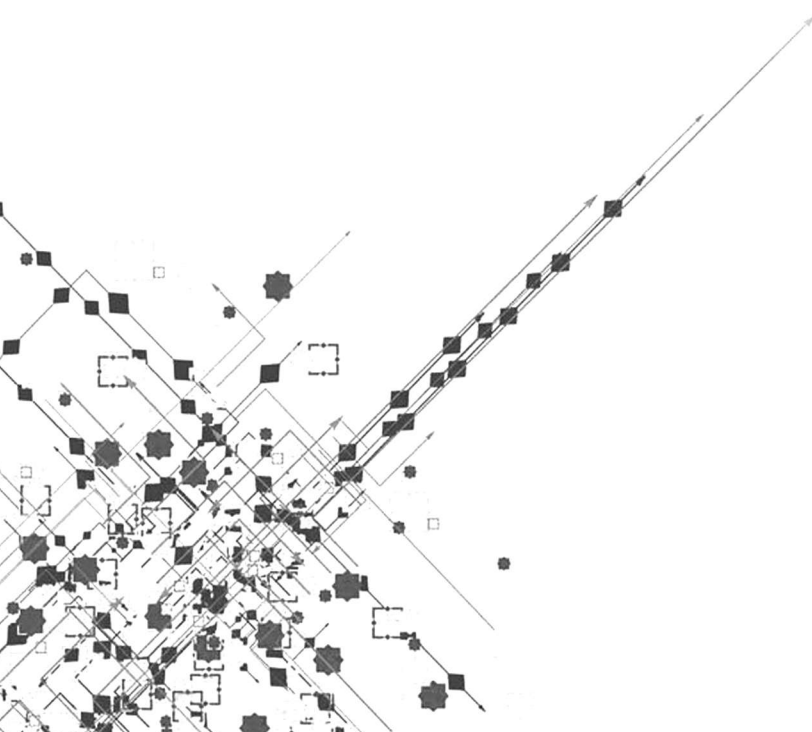
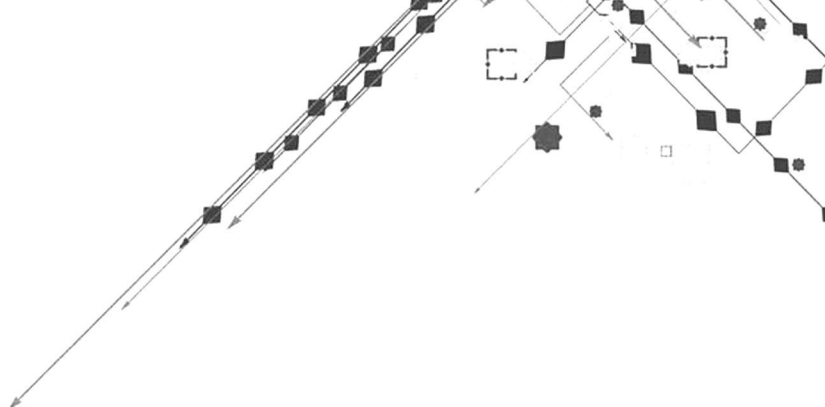
Además, se tiene que reflexionar, que todo trabajador tarde o temprano, se encamina hacia ese proceso de jubilación, por ello es importante instruir y concientizar a las nuevas generaciones en este tema. La creación de un Programa de Atención Psicosocial que ayude a las personas jubiladas del Sector Público ya que contribuiría a las Instituciones del Gobierno para que ayuden a las personas jubiladas a que reciban una preparación que les permita enfrentar las reacciones emocionales que derivan de esta nueva experiencia de vida, de forma adecuada.

1.5 Delimitación de la Investigación

Delimitación Espacial: Ciudad de San Miguel

Delimitación Temporal: abril a diciembre de 2023

Delimitación Social: Trabajadores de ambos sexos, de Instituciones Públicas, de la ciudad de San Miguel, que cumpliendo su tiempo de servicio laboral han iniciado trámites para su proceso de Jubilación



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO



CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES

La jubilación, una etapa crucial que marca el cese de la vida laboral activa, ha suscitado creciente interés en la investigación psicológica a nivel global. Diversos estudios han explorado de manera exhaustiva el impacto emocional que acompaña este proceso de transición en individuos, considerando factores clave como la adaptación a cambios significativos en distintos aspectos de la vida.

Investigaciones realizadas por Wang et al. (2018) han arrojado luz sobre la percepción individual de la jubilación, señalando cómo la interpretación de este evento a modo de una pérdida o de una oportunidad para nuevos comienzos puede modular significativamente las respuestas emocionales de los individuos. Esta perspectiva, central en la comprensión del impacto emocional, destaca la complejidad psicológica involucrada en el proceso de jubilación.

En el ámbito financiero, Johnson y Smith (2019) han identificado la planificación económica como un factor determinante en la adaptación emocional a la jubilación. La importancia de considerar aspectos económicos se revela como un componente esencial en la gestión efectiva de este proceso, subrayando la necesidad de abordar tanto las dimensiones emocionales como prácticas asociadas con la jubilación.

En el contexto latinoamericano, Gómez y Mendoza (2020) han explorado cómo la identidad cultural y el sentido de pertenencia pueden influir en la experiencia de la jubilación en México y Argentina. Estos estudios han resaltado la necesidad de contextualizar los hallazgos globales en realidades culturales específicas, planteando la interrogante sobre cómo estos factores culturales se manifiestan en otras regiones de América Latina.

2.2 ANTECEDENTES NACIONALES

En el contexto de El Salvador, las investigaciones específicas sobre el impacto emocional de la jubilación en trabajadores del sector público son limitadas. Aunque existen estudios sobre la jubilación en general, pocos se centran en la experiencia emocional de los trabajadores de instituciones públicas en este país.

El Instituto Nacional de Pensiones de los Empleados Públicos (INPEP) llevó a cabo investigaciones relacionadas con el proceso de jubilación, centradas principalmente en los aspectos administrativos y legales. Sin embargo, la dimensión emocional de este fenómeno ha recibido menos atención.



Además, se han realizado algunos esfuerzos a nivel académico para abordar la jubilación en el ámbito psicológico y sociológico. No obstante, la mayoría de estas investigaciones se han centrado en el sector privado y no han explorado adecuadamente las particularidades emocionales asociadas con la jubilación de trabajadores del sector público.

La Universidad de El Salvador y otras instituciones académicas han iniciado investigaciones que tocan aspectos relacionados con la jubilación, pero aún hay una brecha significativa en cuanto a la comprensión integral del impacto emocional específico en trabajadores de instituciones públicas en El Salvador.

A pesar de los avances a nivel global, la literatura específica sobre el impacto emocional de la jubilación en trabajadores de instituciones públicas en El Salvador, específicamente en San Miguel es notoriamente escasa. Esta carencia de investigaciones locales destaca la necesidad urgente de abordar este fenómeno en un contexto específico, considerando las particularidades culturales y socioeconómicas propias de esta región. Este estudio se propone llenar este vacío, contribuyendo no solo al conocimiento global sobre la jubilación, sino también proporcionando datos valiosos para la comprensión de cómo este fenómeno afecta emocionalmente a los trabajadores de instituciones públicas en San Miguel, El Salvador.

2.3 BASES TEÓRICAS

La jubilación, que representa el fin de la vida laboral activa, no solo tiene implicaciones financieras, sino que también conlleva un impacto profundo en el bienestar psicológico y emocional de los individuos. Diversos estudios han abordado la complejidad de este fenómeno, destacando la necesidad de comprender las emociones asociadas y los ajustes psicológicos que conlleva, la transición a la jubilación a menudo se asocia con desafíos psicológicos, ya que los individuos pueden experimentar la pérdida de identidad laboral y un cambio en su auto concepto, la falta de una estructura diaria definida puede generar ansiedad y pérdida de propósito, afectando la salud mental.

Un cambio en un ámbito puede repercutir en los otros, por ejemplo, cuando un individuo se jubila pierde el rol de trabajador y la interacción con las relaciones sociales que creó en ese ámbito, no serán tan frecuentes, su ritmo de vida y la distribución del tiempo se ve alterada. Puede que no sepa como rellenar esas horas que antes pasaba en el trabajo y su permanencia en el domicilio genere ciertos roces de comportamiento en el seno familiar o en la relación con su pareja, puede que se aísle más de su familia y entorno social cercano y permanezca más tiempo mirando la televisión o realizando actividades sedentarias o puede



que se obsesione con el deporte como forma de recuperar una juventud que ya no volverá. También tendrá que redistribuir las prioridades en cuanto los gastos económicos que realice. Indudablemente la forma como afronte el adulto mayor los cambios que se dan en esos múltiples ámbitos no es igual en todas las circunstancias.

Las personas adultas mayores se jubilan, en el mejor de los casos, llegando a la edad cronológica que por consenso marca la entrada en la vejez y que suele variar entre los 55 y los 65 años. El adulto mayor tiene que plantearse como seguir adelante día a día, cubriendo sus necesidades básicas (y las de su cónyuge, si este no pudo acceder a una jubilación o pensión) con el monto de su jubilación o si tendrá que recurrir a ahorros previos, generados en otras etapas de su vida, o si precisará la ayuda económica de algún miembro de su familia y entorno. Es frecuente que cambien algunas de las prioridades en el destino de sus fondos económicos con respecto a otras etapas de su vida.

Cuando se envejece se enfrenta a una progresiva pérdida de la red social, además de trastocarse el reparto de tiempos de la vida diaria que se tenían en las etapas anteriores. En muchos casos el jubilarse o cesar en la actividad implica la pérdida de relaciones personales y roles. No se es longevo de por vida a pesar del aumento de la esperanza de vida al nacer y a medida que se envejece, se van dejando las personas con las cuales mantenían relaciones de apego fuerte y eran personas significativas.

Posiblemente uno de los cónyuges muera, la separación con los compañeros/as de trabajo con quienes compartió momentos gratos son otras situaciones a las que enfrentarse. Asimismo, puede que los hijos formen sus propios hogares y, por lo tanto, se quedan solos/as lo cual es una circunstancia que en muchas personas de la tercera edad les cuesta asimilar, de modo que en esta etapa de la vida se puede decir que tiene más momentos de soledad que en otras etapas. Coincide, además, en muchos países, con el fenómeno del “nido vacío”, es decir, en la familia se nota un vacío, los hijos emprenden su propio proyecto de vida y las relaciones con ellos se hacen más distantes.

El estudio del envejecimiento en el campo de la Psicología empieza a cobrar importancia como campo científico claramente definido hasta la segunda mitad del siglo XX. Las razones de dicho auge hay que buscarlas en las presiones demográficas (se reduce la natalidad, se produce un incremento progresivo en la expectativa de vida de la población de la mayoría de los países, por lo cual muchos profesionales del ámbito de la psicología empiezan a centrar su interés en esta etapa del ciclo vital).



Para sustentar teóricamente esta investigación se ha utilizado la recopilación de información suministrada por varios autores en el área de jubilación y su posible impacto emocional, los cuales se exponen a continuación.

2.3.1 Modelo de Transición de Gadow (1976)

El Modelo de Transición de Gadow, desarrollado por el sociólogo y psicólogo estadounidense Robert Gadow en 1976, ofrece una perspectiva integral sobre el proceso de jubilación como una transición que involucra diversos ajustes psicológicos, sociales y emocionales. El modelo se centra en la adaptación a cambios en roles y rutinas, proporcionando un marco teórico para comprender las complejidades de la jubilación. A continuación, se explora más detalladamente cada aspecto del modelo:

1. **Fases de Transición:** Gadow identifica fases específicas dentro del proceso de transición a la jubilación. Inicialmente, los individuos pueden experimentar entusiasmo y anticipación antes de la jubilación, seguido por una fase de ajuste activo durante los primeros meses después del retiro. Posteriormente, se espera una fase de estabilización emocional donde los individuos encuentran equilibrio en sus nuevas rutinas y roles.
2. **Adaptación a Nuevos Roles:** El modelo resalta la importancia de adaptarse a los cambios en roles y responsabilidades asociados con la jubilación. Esto implica una redefinición de la identidad y la búsqueda de nuevos significados y propósitos en la vida después del retiro. Gadow sugiere que la adaptación exitosa a estos nuevos roles es esencial para el bienestar emocional.
3. **Ajuste a Nuevas Rutinas:** La jubilación conlleva la necesidad de establecer nuevas rutinas diarias y actividades. Gadow postula que el ajuste a estas nuevas rutinas puede ser un proceso desafiante, ya que los individuos deben encontrar actividades significativas y satisfactorias que llenen el vacío dejado por la vida laboral.
4. **Impacto en la Identidad y Autoconcepto:** El modelo destaca el impacto significativo en la identidad y autoconcepto de los individuos durante la jubilación. La transición puede provocar una reevaluación de la propia valía y contribución a la sociedad, lo que puede influir en la adaptación emocional.
5. **Factores Contextuales:** Gadow reconoce que factores contextuales, como el apoyo social, la salud, las expectativas y las condiciones



económicas, juegan un papel crucial en la adaptación a la jubilación. Estos factores pueden actuar como facilitadores o barreras en el proceso de ajuste.

Este enfoque considera la complejidad inherente a la transición, reconociendo que la adaptación exitosa no solo implica cambios en roles y rutinas, sino también una redefinición de la identidad y la incorporación de factores contextuales clave.

2.3.2 Teoría del Envejecimiento Activo de Baltes y Baltes (1990)

La Teoría del Envejecimiento Activo, propuesta por los psicólogos alemanes Paul y Margret Baltes en 1990, es un marco teórico que destaca la importancia de la participación continua en actividades significativas y el desarrollo personal para lograr un envejecimiento saludable y satisfactorio, teniendo en cuenta los siguientes aspectos.

Participación Continua: La Teoría del Envejecimiento Activo postula que la participación activa en una variedad de actividades es esencial para mantener un bienestar emocional y físico durante el proceso de envejecimiento. Estas actividades pueden incluir tanto aquellas relacionadas con el ámbito laboral como nuevas oportunidades de participación social, cultural, educativa o recreativa.

Desarrollo Personal y Crecimiento: La teoría sostiene que el envejecimiento activo no solo implica la participación en actividades, sino también el continuo desarrollo personal y el crecimiento a lo largo de la vida. La jubilación, desde esta perspectiva, se ve como una transición que puede ofrecer oportunidades para el aprendizaje, la exploración de nuevas pasiones y la búsqueda de significado.

Adaptación y Flexibilidad: Baltes y Baltes enfatizan la importancia de la adaptación y la flexibilidad en el envejecimiento activo. La jubilación se considera una oportunidad para ajustar las metas y actividades de acuerdo con las capacidades y preferencias cambiantes, fomentando así una adaptación positiva a las nuevas circunstancias.

Participación Social y Redes de Apoyo: La teoría reconoce la dimensión social del envejecimiento activo. La participación en actividades sociales y el mantenimiento de conexiones significativas se consideran factores clave para el bienestar emocional. La jubilación, al ofrecer tiempo adicional, puede facilitar la construcción y fortalecimiento de redes de apoyo.

Sentido de Significado y Propósito: La búsqueda continua de sentido y propósito en la vida es un componente esencial de la teoría. La jubilación se percibe como una fase donde los individuos tienen la oportunidad de redescubrir y redefinir su propósito, contribuyendo a un envejecimiento más pleno y satisfactorio.

Salud Integral: La teoría sugiere que el envejecimiento activo contribuye a una salud integral, que no se limita solo a la ausencia de enfermedad, sino que abarca aspectos físicos, mentales y sociales. La participación activa se vincula con mayores niveles de bienestar y satisfacción.

La Teoría del Envejecimiento Activo aborda la jubilación como una fase propicia para la participación continua, el desarrollo personal y la búsqueda de significado, contribuyendo así a un envejecimiento saludable y pleno. Este marco teórico respalda la exploración de cómo la jubilación puede ofrecer oportunidades para una participación activa y un enriquecimiento personal en el contexto de la investigación sobre el impacto emocional de la jubilación en trabajadores públicos.

2.3.3 Teoría de la Construcción Social de la Jubilación (Villar et al., 2011)

La Teoría de la Construcción Social de la Jubilación, desarrollada por los investigadores Villar et al. (2011), se centra en la influencia de factores socioculturales en la percepción y experiencia de la jubilación. Este marco teórico proporciona una base para entender cómo las normas, valores y expectativas culturales pueden moldear la vivencia emocional de la jubilación, específicamente en el contexto de trabajadores públicos en San Miguel, El Salvador. A continuación, se profundiza en los aspectos clave de esta teoría:

Construcción Social del Significado de la Jubilación: La teoría postula que la jubilación no es un concepto estático, sino que su significado es socialmente construido. Los individuos, influenciados por su entorno sociocultural, desarrollan interpretaciones y significados personales sobre la jubilación. Esta construcción social influye en la forma en que perciben y viven esta transición.

Normas Culturales y Expectativas Sociales: La teoría reconoce que las normas culturales y las expectativas sociales desempeñan un papel fundamental en la forma en que se experimenta la jubilación. Las expectativas relacionadas con el papel de los jubilados en la sociedad, la valoración de la contribución pasada y las nociones sobre el envejecimiento pueden variar significativamente según el contexto cultural específico.



Interacción entre Individuo y Sociedad: Se destaca la interacción dinámica entre el individuo y su entorno social. Los individuos internalizan las normas y valores culturales, pero también pueden desafiar o reinterpretar estas influencias en su experiencia personal de la jubilación. Esta interacción da forma a la adaptación emocional y la percepción individual del retiro.

Identidad Post-Jubilación: La teoría explora cómo la construcción social de la jubilación impacta en la identidad post-retiro. Los individuos pueden experimentar la necesidad de ajustar su sentido de identidad y autopercepción en función de las expectativas culturales y sociales respecto a los jubilados.

Variabilidad Cultural: Reconociendo la diversidad cultural, la teoría sugiere que las construcciones sociales de la jubilación pueden variar entre diferentes grupos en San Miguel, El Salvador. Factores como la cultura, la religión y las tradiciones pueden influir en cómo los trabajadores públicos perciben y experimentan la jubilación.

Implicaciones para la Salud Emocional: La teoría sugiere que las construcciones sociales de la jubilación pueden tener implicaciones directas en la salud emocional de los individuos. La alineación o conflicto entre las expectativas culturales y las percepciones personales puede afectar el bienestar emocional durante la jubilación.

La Teoría de la Construcción Social de la Jubilación proporciona el entender cómo los factores socioculturales dan forma a la experiencia emocional de la jubilación. Al explorar las construcciones sociales específicas en San Miguel, El Salvador, se puede obtener una comprensión más profunda de cómo las percepciones culturales y sociales influyen en la vivencia individual de la transición a la jubilación entre los trabajadores públicos.

2.3.4 Teoría de Roles Sociales (Parsons, 1955) y la Jubilación

La Teoría de Roles Sociales, desarrollada por Talcott Parsons en 1955, ofrece una comprensión fundamental sobre cómo los individuos desempeñan roles socialmente definidos en la sociedad y cómo estos roles afectan su comportamiento y relaciones. Al aplicar esta teoría a la jubilación, se destaca la redefinición de roles tanto a nivel individual como familiar. Aquí se desarrolla más profundamente cómo la jubilación implica un ajuste en los roles sociales:

Roles Laborales y Transición a la Jubilación: En la fase pre-jubilación, los individuos desempeñan roles laborales específicos que a menudo definen gran parte de su identidad y propósito. La teoría de roles sociales sugiere que la jubilación



implica la transición de roles laborales activos a nuevos roles o a una redefinición de los existentes.

Identidad Post-Laboral: La jubilación plantea la cuestión de quién es el individuo más allá de su rol laboral. La Teoría de Roles Sociales sostiene que la identidad de una persona se construye en parte a través de los roles que desempeña. En este contexto, la jubilación implica una reevaluación y redefinición de la identidad post-laboral.

Reasignación de Roles Familiares: La teoría destaca que la jubilación no solo afecta los roles individuales, sino que también tiene implicaciones significativas para los roles familiares. El individuo jubilado puede asumir nuevos roles en el hogar, como cuidador, mentor o líder en actividades familiares, reconfigurando así la dinámica familiar.

Negociación de Roles: La jubilación puede requerir una negociación activa de roles tanto a nivel individual como familiar. Los miembros de la familia pueden tener que adaptarse a los cambios en la participación del individuo jubilado en las responsabilidades familiares, lo que implica una revisión y redistribución de tareas y funciones.

Impacto en la Estructura Familiar: La Teoría de Roles Sociales sugiere que la jubilación puede afectar la estructura y equilibrio de la familia. La introducción de un miembro de la familia en una nueva fase de vida puede reorganizar las dinámicas existentes, afectando la interdependencia y las relaciones familiares.

Adaptación de Expectativas: La jubilación puede requerir una adaptación de las expectativas tanto del individuo como de la familia en cuanto a los roles y contribuciones. La teoría sugiere que las expectativas culturales y sociales sobre el envejecimiento y la jubilación también influyen en la percepción y aceptación de estos cambios de roles.

La aplicación de la Teoría de Roles Sociales a la jubilación destaca la importancia de entender la transición como un proceso de redefinición de roles tanto a nivel individual como familiar. Esta teoría proporciona una base valiosa para explorar cómo la jubilación influye en la identidad y la dinámica familiar a medida que los roles sociales se ajustan para acomodar la nueva realidad post-laboral.

Así, las bases teóricas consideradas proporcionan un andamiaje sólido para explorar cómo la jubilación afecta emocionalmente a los trabajadores de instituciones públicas. La investigación buscó comprender las experiencias emocionales a través de las fases de transición, la participación activa, la



construcción social y la redefinición de roles, contribuyendo así a la comprensión integral del impacto emocional de la jubilación en este contexto específico.

Muchas personas pasan durante mucho tiempo esperando la edad reglamentaria para su retiro de la vida laboral; se piensa que para ese momento se hará lo que se desee, que ya no habrá preocupaciones, que no tendrán que levantarse a tempranas horas del día, etc. No obstante, también existen personas que se retiran de su vida de labores a su vida de descanso, sin albergar ningún tipo de propósitos, metas o sueños específicos.

Otro tipo de personas que habiendo formado muchas ilusiones se dan cuenta que al retirarse no existe nada de aquello con lo que habían soñado y es porque se han formado diferentes expectativas; pero se encuentran con que tienen muchas cosas nuevas por hacer en las cuales no habían pensado, a estas personas se le presentan diferentes dificultades que en muchos de los casos no encuentran como resolverlas y por ello en ocasiones se presentan depresión, ansiedad etapas de melancolía y nostalgia.

Existe otro tipo de personas que se han planeado de una manera más realista su retiro y por lo tanto son estas personas las que se van preparando de una forma eficaz y feliz. Retomar estos aspectos evidencia que la forma en la que se afronta el retiro de la vida laboral depende en gran medida de las actitudes que presenta cada individuo respecto a este proceso o etapa de la vida, depende de cómo se organice y se planifica y es por ello que produce en muchos de los casos un impacto a nivel social y a nivel psicológico.

Para cualquier persona acostumbrada a llevar un ritmo de vida de trabajo cerrar esta etapa productiva puede provocar una serie de problemas psicológicos como lo es: sentimientos de inquietud, depresión, angustia y ansiedad. El retiro de la vida laboral no significa retirarse de la vida por completo. Al contrario, las personas deben estar conscientes que, si bien ya no tendrán un horario de trabajo establecido, que no tendrán los mismos ingresos que antes, dependerá de cada persona la forma en la que enfrentarán esta situación de vida.

Puede argumentarse que el desafío surge porque la misma sociedad no prepara para esta etapa; si no que al jubilarse las personas piensan o consideran que pasan a ser improductivos y que tendrán que depender de otras personas tanto económica, emocional y físicamente.

Así, entran en juego los diferentes aspectos de tipo psicológicos; como lo son los cambios emocionales, la sexualidad, las relaciones en el grupo familiar y con su entorno social, las expectativas de vida, etc. Una persona que se retira de



su vida laboral debe conservar siempre el entusiasmo de vivir, de ser una persona útil; no debe caer en el grave error de pensar que porque ya no tendrá un trabajo dejará de ser útil para la sociedad y para la familia, aunque también es importante que reconozca cuáles son sus limitaciones y cuáles sus capacidades para trabajar en función de ellas.

La jubilación conlleva a su vez, cambios significativos en la dinámica de cuidado, especialmente cuando hay familiares dependientes, los cuales pueden generar tanto alivio como desafíos emocionales, ya que los individuos se adaptan a nuevas responsabilidades de cuidado o experimentan la falta de la estructura laboral que solía brindar soporte. El impacto emocional de estos cambios varía y está influenciado por factores individuales y contextuales, según Hall y Robinson (2021), a menudo implica una reconfiguración en la dinámica de cuidado, ya sea asumiendo nuevas responsabilidades de cuidado para familiares dependientes o ajustándose a la presencia constante de miembros de la familia en el hogar; este cambio puede generar alivio para algunos, brindando la oportunidad de dedicar más tiempo a las necesidades de cuidado, pero también puede representar un desafío emocional al adaptarse a nuevas demandas y responsabilidades.

El impacto emocional de este ajuste en la dinámica de cuidado varía según las circunstancias individuales y las relaciones familiares. Smith y Davis (2022) señalan que, para algunos jubilados, el tiempo adicional disponible puede fortalecer las conexiones familiares y ofrecer una mayor calidad de tiempo dedicado al cuidado. Para otros, especialmente aquellos que experimentan una transición abrupta de un entorno laboral a un papel de cuidador, puede surgir estrés y desafíos emocionales, la falta de la estructura laboral que solía brindar distracción y separación entre el trabajo y el hogar también puede tener un impacto emocional.

Brown y White (2023) destacan que algunos jubilados pueden sentirse abrumados o experimentar la pérdida de un espacio personal y de tiempo propio al asumir responsabilidades de cuidado a tiempo completo. Este ajuste puede requerir estrategias para establecer límites y encontrar un equilibrio adecuado entre las responsabilidades de cuidado y las necesidades personales; la comunicación abierta y la búsqueda de apoyo son esenciales para enfrentar los desafíos emocionales asociados con el ajuste en la dinámica de cuidado; Hall y Robinson (2021) sugieren que la expresión de necesidades y expectativas, así como la colaboración familiar, pueden facilitar la transición y reducir el estrés emocional; la búsqueda de recursos externos, como grupos de apoyo o servicios de cuidado, también puede ser beneficiosa para aliviar la carga emocional.



2.4 TÉRMINOS BÁSICOS

Para una comprensión precisa del marco teórico que respalda esta investigación sobre es fundamental definir claramente algunos términos básicos que se utilizan a lo largo del estudio.

Jubilación: La jubilación se refiere al proceso mediante el cual un individuo cesa su participación activa en la fuerza laboral y generalmente deja de trabajar de manera remunerada. Es una transición significativa que implica cambios en roles, rutinas y, a menudo, en la identidad y la percepción del individuo sobre su contribución a la sociedad.

Personal: Se refiere a aspectos individuales y subjetivos relacionados con la persona en sí misma. En el contexto del impacto emocional de la jubilación, el término “personal” abarca las emociones, percepciones y cambios que afectan directamente al individuo que se jubila.

Social: Relativo a la interacción y relaciones entre individuos en el entorno social. En el contexto de la jubilación, el aspecto social se centra en cómo esta transición afecta las relaciones interpersonales, la red de apoyo y la integración del individuo en la sociedad.

Psicológico: Relativo a la mente y los procesos mentales. En el contexto de la jubilación, el término “psicológico” aborda las emociones, pensamientos, y la adaptación mental a la nueva fase de vida, considerando aspectos como la autopercepción.

Familiar: Relativo a la familia y las relaciones familiares. En el contexto de la jubilación, el aspecto familiar se enfoca en cómo esta transición afecta la dinámica familiar, los roles dentro de la familia y las relaciones entre sus miembros.

Económico: Relativo a los aspectos financieros y económicos. En el contexto de la jubilación, el término “económico” aborda las preocupaciones y ajustes financieros que pueden surgir durante la transición, incluyendo la planificación financiera y la seguridad económica.

Salud: Relativo al bienestar físico y mental. En el contexto de la jubilación, el término “salud” abarca las emociones y cambios en la salud física y mental del individuo, considerando la adaptación a nuevos estilos de vida y la percepción general de bienestar.



Impacto Emocional: El impacto emocional se refiere a las respuestas y cambios en el estado emocional de un individuo como resultado de eventos o experiencias específicas. En el contexto de esta investigación, el impacto emocional de la jubilación abarca una variedad de emociones que los trabajadores de instituciones públicas pueden experimentar durante y después de su transición a la jubilación.

El cambio de un entorno laboral activo a un período de relativo descanso durante la jubilación puede desencadenar estrés y ansiedad, generando un impacto psicológico. Este cambio sustancial implica la adaptación a nuevas dinámicas de vida, la incertidumbre sobre el futuro y la pérdida de una rutina laboral estructurada, lo que puede generar preocupación y desafíos psicológicos durante este proceso. La jubilación puede estar acompañada de estrés psicológico debido a la incertidumbre inherente a este cambio de vida. La falta de una rutina laboral estructurada puede generar inseguridad sobre cómo llenar el tiempo de manera significativa, lo que a su vez puede contribuir a la ansiedad, la anticipación de este cambio y la adaptación a una nueva realidad pueden generar preocupaciones sobre la identidad, el propósito y la autopercepción.

La pérdida de la rutina laboral también puede tener un impacto psicológico significativo. Robinson y Johnson (2019) mencionan que “la transición de una rutina diaria estructurada a una mayor flexibilidad puede generar estrés debido a la falta de dirección y propósito” la rutina laboral no solo proporciona estructura temporal sino que también contribuye a la identidad y al sentido de realización personal, la adaptación a la jubilación se convierte en un proceso clave para mitigar el estrés y la ansiedad asociados, la planificación anticipada de la jubilación y la exploración de nuevas actividades y pasatiempos pueden ayudar a llenar el vacío dejado por la rutina laboral, proporcionando una estructura y un propósito renovados. Asimismo, la participación en programas de apoyo emocional y la búsqueda de orientación profesional también pueden ser recursos valiosos para aquellos que enfrentan desafíos psicológicos durante la transición.

La jubilación implica una serie de cambios que demandan ajustes a nuevos roles y circunstancias, y el impacto psicológico está directamente relacionado con la resiliencia y la capacidad de adaptación de cada individuo. Aquellos con una mentalidad flexible y abierta a nuevas experiencias tienden a enfrentar la jubilación con mayor facilidad, destacando la importancia de estos factores en el proceso de ajuste psicológico y la resiliencia. Según estudios de Hall y Davis (2020), “emerge como un factor fundamental en la adaptación a la jubilación”. La capacidad de recuperarse rápidamente de los desafíos, así como la disposición a aprender y crecer a partir de las experiencias, influye en la forma en que los individuos enfrentan los cambios asociados con el retiro. La resiliencia se manifiesta en la capacidad de mantener una perspectiva positiva y de buscar oportunidades en medio de las transiciones.

La capacidad de adaptación se vincula estrechamente con la resiliencia y se convierte en un predictor clave del ajuste psicológico. Smith y Robinson (2019) sugieren que aquellos con una capacidad de adaptación más fuerte tienden a ser más flexibles ante nuevas circunstancias y a desarrollar estrategias efectivas para enfrentar los desafíos. La adaptación exitosa implica la disposición para revisar metas y valores, así como la habilidad para construir nuevas rutinas y roles que aporten significado y propósito; el impacto psicológico de la jubilación está relacionado con la mentalidad de las personas frente a los cambios.

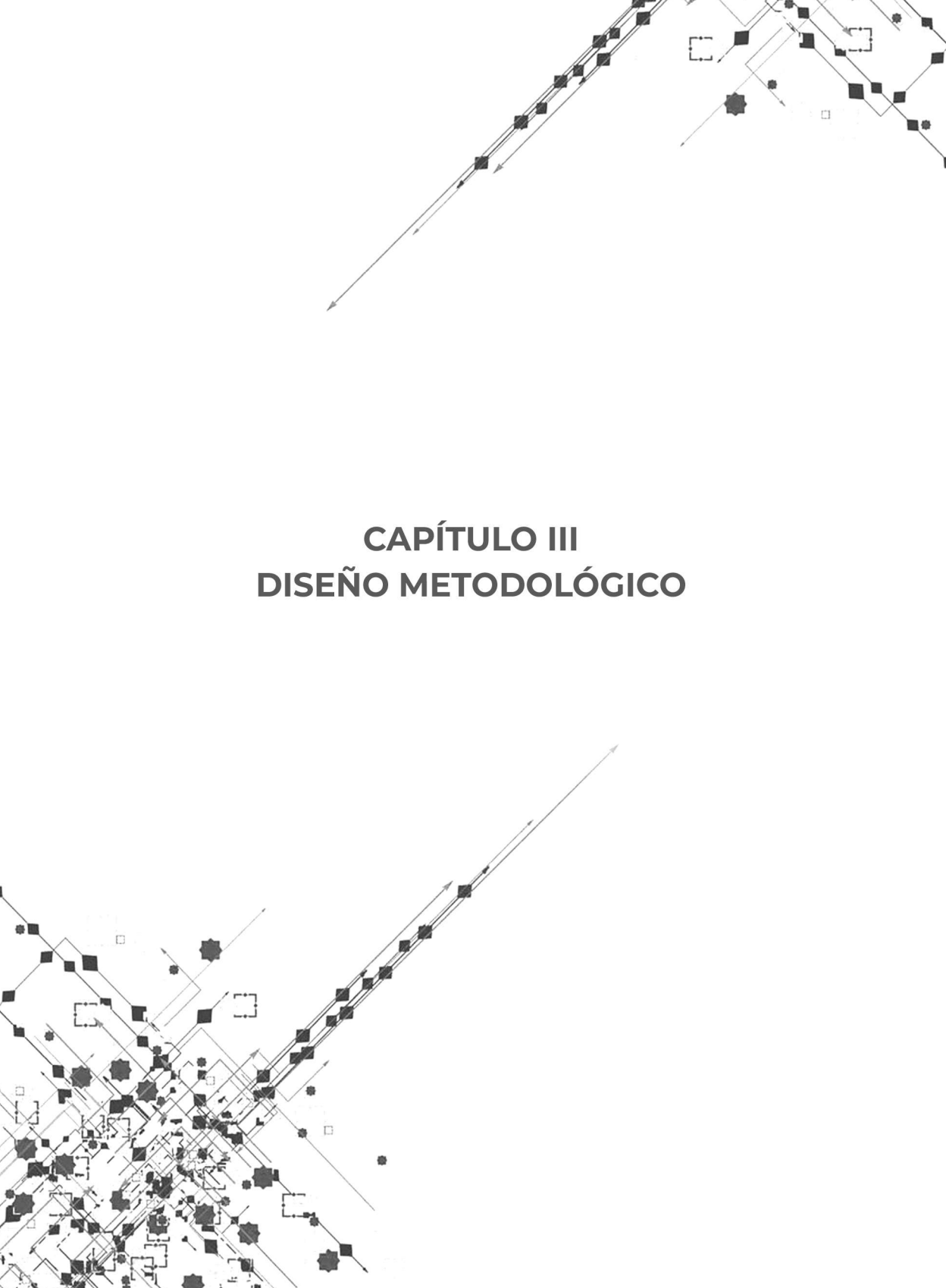
Aquellos con una mentalidad abierta a nuevas experiencias, según Brown y White (2023), están más dispuestos a explorar oportunidades y a embarcarse en nuevas aventuras durante la jubilación. Esta apertura a nuevas experiencias contribuye a la construcción de una identidad post laboral; el apoyo social y la conexión emocional también juegan un papel crucial en la resiliencia y la capacidad de adaptación durante la jubilación. Hall y Brown (2022) destacan que el apoyo de amigos, familiares o grupos de apoyo puede proporcionar recursos emocionales esenciales para enfrentar los desafíos y fomentar la adaptación positiva.

Este periodo marca un momento crucial en la vida de las personas, donde se lleva a cabo una evaluación profunda de los logros laborales y personales, generando un impacto psicológico que varía considerablemente entre individuos. Esta reflexión sobre la vida laboral puede llevar a una satisfacción personal, pero también puede plantear desafíos al lidiar con una nueva fase de la vida, la evaluación de logros personales en la jubilación. Según estudios de Smith y Robinson (2019), implica una revisión crítica de los hitos alcanzados durante la vida laboral, este proceso puede generar una sensación de logro y satisfacción para algunos individuos que perciben su carrera como cumplida y significativa. Sin embargo, para otros, especialmente aquellos que han vinculado fuertemente su identidad con el trabajo, la jubilación puede plantear preguntas sobre el propósito y la relevancia personal; el impacto psicológico de esta evaluación varía significativamente, algunos experimentan una sensación de logro y contento al mirar hacia atrás y reconocer sus contribuciones profesionales, esto puede traducirse en una transición más suave a la jubilación, respaldada por una percepción positiva de la vida laboral y una autoevaluación satisfactoria.

Para aquellos que encuentran desafíos en esta evaluación, la jubilación puede generar sentimientos de pérdida, falta de propósito o inquietud. Brown y White (2023) sugieren que la identidad laboral a menudo se entrelaza con la autoestima y la percepción de uno mismo, y la jubilación puede desencadenar una reevaluación de estos aspectos fundamentales. La gestión eficaz de esta evaluación implica la capacidad de reconstruir el sentido de identidad y propósito



más allá del trabajo. Según Robinson y Davis (2019), aquellos que pueden identificar nuevas fuentes de significado, ya sea a través de pasatiempos, voluntariado u otras actividades, experimentan una transición más positiva. De manera que, la participación en programas de apoyo emocional y la búsqueda de orientación profesional también son estrategias que pueden ayudar a los individuos a lidiar con los desafíos psicológicos asociados con la evaluación de logros personales en la jubilación.

The page features an abstract geometric design in the corners. The top-right corner contains a series of parallel lines with arrows pointing downwards and to the left, interspersed with small squares and a larger star-like shape. The bottom-left corner is filled with a dense, complex network of intersecting lines, squares, and star-like shapes, with arrows pointing in various directions. The central area of the page is white and contains the chapter title.

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO



CAPÍTULO III. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de estudio

La investigación fue de campo, de tipo cualitativo con estudio de casos, desde el método hipotético inductivo con enfoque fenomenológico y paradigma socio-crítico.

3.2 Unidad Muestral

Participaron de manera voluntaria, trabajadores en proceso de jubilación, pertenecientes a diferentes instituciones públicas de la ciudad de San Miguel, conformando una muestra de manera intencional.

3.3 Técnicas e Instrumentos

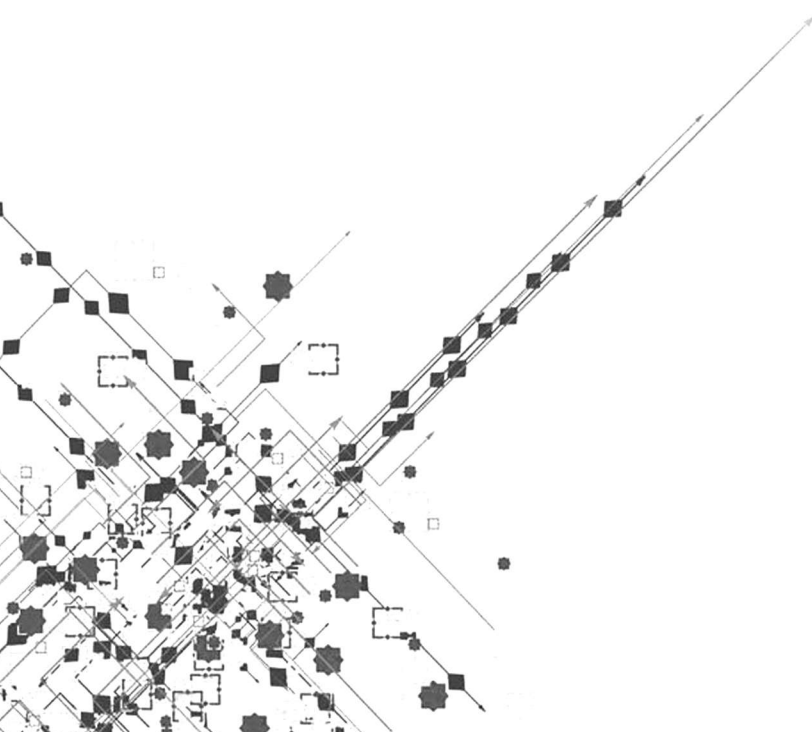
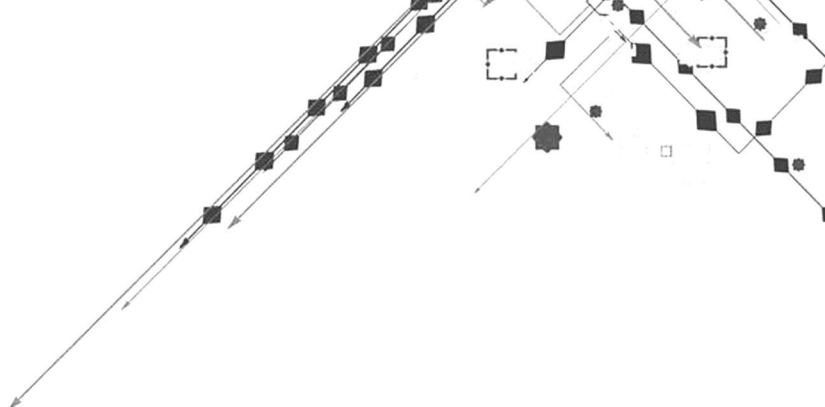
Se usó de la técnica de la encuesta, mediante la aplicación de un cuestionario de preguntas cerradas en formato de Google Forms, abarcando las áreas personal familiar, social, económica y de salud.

3.4 Tratamiento de datos

Se analizaron los datos con la aplicación del programa Weft-Qda. La Tabla 1 detalla el sistema de categorías para el análisis de los datos.

Tabla 1
Categorías de investigación

Categoría Principal	Categorías secundarias
Efectos emocionales	Personal
	Familiar
	Social
	Económico
	Salud



CAPÍTULO IV

RESULTADOS

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Se contó con la participación de trabajadores de Instituciones Públicas de la Ciudad de San Miguel en proceso de jubilación, entre 55 a 65 años de edad, de ambos sexos 60% mujeres y 40% hombres, donde el 90% están afiliados a AFP y 10% a ISP.

La Tabla 2 detalla las respuestas recibidas debidamente categorizadas en el sistema que se estableció previamente. Cabe resaltar que se agregaron las siguientes categorías emergentes: Conocimiento, Emocional y Perspectivas.

Tabla 2
Respuestas por categorías

Categorías	Contenido
Conocimiento	• Al conocer poco sobre ella no he tenido muchos efectos • La pensión será en base a lo que haya acumulado • Es una pensión muy baja • Para unos será mucho, pero la mayoría quedaremos con poco • Que hay cambio en el plan de la pensión • Pensionarse voluntario, con una indemnización • Me están obligando y aún tengo deseos de trabajar
Personal	• No es justo • Tendré pensión por mis años de trabajo • Trataré de mantenerme ocupado • Me voy a morir sin trabajar • Emociones encontradas • Espero un día mejoren • Solo quiero descansar • Quiero vivir sin presión laboral
Familiar	• Menos ingresos para mi hogar • Es una pensión de hambre para ayudar • Me sentiré un estorbo para mi familia • Sentiré que soy una carga • No podré apoyar a mi familia • Debo rehacer mi nuevo presupuesto familiar • Poca estabilidad económica para la familia • Me sentiré solo cuando mis familiares salgan a trabajar



Categorías	Contenido
Social	• Que es bajo en comparación al costo de la vida • Es una lástima que den una pensión de hambre al trabajador • Pienso que será difícil adaptarse a la nueva etapa de la vida • No será fácil estar en casa, estando tanto tiempo activo • Será un cambio de rutina para mi • Decepción por mala calidad de vida • Preparándome para sobrevivir con la cantidad que me asignen • La vejez es inevitable
Económico	• Es un beneficio para una mejor calidad de pensión. • Puro robo al trabajador • Son montos irrisorios • No hay opciones de superación • Una entrada económica más • Tanto trabajar para quedar con nada • Lo poco que he ahorrado es lo que me darán en porciones • Siempre debo jubilarme
Salud	• Efectos de paz al saber que se pueda vivir mejor • Una vejez incierta • Me preocupa cubrir mis necesidades de salud • Me siento cansado • Hay más quebrantos de salud • Mi cuerpo está enfermo • Tengo falta de energía • Ya no rindo como antes por mi salud
Emocional	• Desgaste emocional • Depresión, ansiedad, inseguridad y estrés • Intranquilidad, inestabilidad e incertidumbre • Tristeza • Frustración • Miedo • Resignación • Me preocupan las deudas
Perspectivas	• Aún tengo fuerza para trabajar • No quiero jubilarme • Debo hacer menos gastos • La pensión no me alcanzará • Debo trabajar para mis padres e hijos • Me siento estable • Quiero seguir activo • Debo buscar otros ingresos

La teoría de la “pérdida anticipada” de Atchley (1989) sugiere que los individuos comienzan a experimentar la pérdida de roles laborales antes de la jubilación efectiva, lo que puede desencadenar emociones como la tristeza o la nostalgia. Este proceso de adaptación emocional a menudo se compara con el duelo, con fases que incluyen la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. La intensidad y la naturaleza de las emociones asociadas con la jubilación pueden variar significativamente según diversos factores. Investigaciones de Calvo et al. (2015) destacan que factores como la planificación de la jubilación, el apoyo social y la salud física previa pueden modular el impacto emocional. Un proceso de jubilación planificado y con una red de apoyo sólida tiende a estar asociado con una adaptación emocional más positiva.

La jubilación a menudo implica la pérdida de roles y responsabilidades laborales, lo que puede afectar la identidad y autoconcepto de una persona. Aquellos cuya identidad estaba fuertemente vinculada a su carrera pueden experimentar una sensación de pérdida y desorientación inicial; la adaptación psicológica a la jubilación varía de persona a persona. Algunos individuos encuentran la jubilación liberadora y disfrutan de la oportunidad de explorar nuevos intereses, mientras que otros pueden experimentar estrés y ansiedad debido a la incertidumbre sobre el futuro.

La jubilación también puede ofrecer oportunidades para el crecimiento personal y el desarrollo, la posibilidad de dedicar tiempo a actividades placenteras, aprender nuevas habilidades o participar en pasatiempos puede contribuir positivamente al bienestar emocional; el bienestar emocional está estrechamente relacionado con la salud mental y física, una jubilación bien planificada y positiva puede estar asociada con una mejor salud mental y una reducción del estrés; “factores como la salud previa a la jubilación, la situación financiera, la planificación anticipada y la actitud hacia la jubilación pueden influir en la relación entre jubilación y bienestar emocional”. Algunas personas encuentran nuevos propósitos y un mayor sentido de vida después de la jubilación. La capacidad de contribuir a la comunidad a través del voluntariado u otras actividades.

La Teoría de la Activación Social y Emocional ofrece una perspectiva valiosa para comprender la experiencia emocional durante la jubilación. Según esta teoría, las relaciones sociales y emocionales desempeñan un papel crucial en la activación de respuestas afectivas y en la adaptación a cambios significativos en la vida, como la jubilación (Smith & Jones, 2018). Durante la jubilación, la activación social se refiere al papel continuo de las interacciones sociales en la vida de los individuos jubilados. Mantener conexiones sociales sólidas y desarrollar nuevas relaciones pueden ser fundamentales para contrarrestar posibles sentimientos de aislamiento y pérdida de identidad asociados con la jubilación.



Desde la perspectiva emocional, la teoría destaca la importancia de comprender y gestionar las emociones asociadas con la jubilación.

Según un estudio realizado en Cuba, en el año de 1989, con adultos mayores se descubrió que existen cinco tipos de tipos de trabajadores que afrontan de manera diferente el proceso de jubilación, por sus diferentes características:

Los constructivos son personas que están bien integradas en el ámbito personal, familiar y social; no presentan ansiedad, las personas que tuvieron una infancia feliz y en el período de la edad adulta sufrieron pocas tensiones. Siempre estuvieron activos, realizaron ejercicios físicos, todavía son sexualmente activos, o por lo menos, disfrutan de la compañía del sexo opuesto y fueron personas felices en el matrimonio. Este tipo de sujetos están satisfechos con cada uno de sus logros y de sus derrotas, de modo que, son personas que le encuentran sentido a la vida aún en etapa; para estas personas el retiro de la vida laboral es una oportunidad para aprender, para disfrutar, para seguir adelante.

Los dependientes se caracterizan por menor autosuficiencia y por mayor pasividad y dependencia. Son personas relativamente bien integrados, sin síntomas de ansiedad y tienen una razonable intuición respecto a sus cualidades personales; tienen un sentimiento de satisfacción con la vida.

Los defensivos son personas que presentan comportamientos neuróticos y de falta de control emocional; son personas protegidas por un escudo, de hábitos cerrados y comportamientos estereotipados, absolutamente convencionales, se sienten temerosos ante una posible dependencia y permanecen siempre muy ocupados.

Los hostiles tienen pocas ambiciones en lo que respecta a realizaciones futuras; en la mayoría de los casos su vida profesional fue inestable, se preocupan con sentimientos de fracaso, son personas inflexibles en sus criterios y no admiten recomendaciones en la manera de pensar y hacer, alimentan muchos prejuicios, se aferran al trabajo con desesperación como si con eso pudieran combatir el propio envejecimiento.

Los pesimistas dirigen toda la hostilidad a sí mismos, son conflictivos, revelan un pasado desagradable, razón por la cual jamás expresan el deseo de volver atrás, la muerte no les preocupa, pues representa la liberación de una existencia poco satisfactoria.

Según el estudio realizado se puede concluir que la forma en la que cada persona, enfrente está etapa de la adultez intermedia y tardía, dependerá en gran medida



de la vida que tuvieron durante el desarrollo y de cómo se preparen para esta; se debe aclarar que no en todos los casos las personas presentarán las características antes mencionadas. Sería un error generalizar estas características. Para una persona con adecuada salud mental, el retiro no se enfoca únicamente como la búsqueda de un descanso continuo, libre de tensiones e inquietudes, no debe ser un simple planear de actividades a realizar, sin tener en cuenta la preparación requerida para afrontar estas actividades de una manera eficiente y satisfactoria.

Una de las principales situaciones que se debe tenerse en cuenta es que la actividad es un atributo de la persona mentalmente saludable, se requiere que las personas tengan un propósito, dirección y sentido que pueda conseguir ciertos objetivos que sean convenientes para él y aceptables para el grupo social del cual es miembro.

Sí una persona ha sido obligada a retirarse a una edad en que todavía tiene suficientes recursos físicos y mentales para desempeñar adecuadamente tareas significativas desde el punto de vista social, y si, en adición a esto, no ha sabido planear debidamente su jubilación, lo más probable, es que ella se encuentre abocada a tremendas crisis psicológicas. Un retiro inesperado, como a veces ocurre, puede provocar una crisis total.

Un retiro positivo y con éxito empieza con un estado mental, con el reconocimiento de que es una oportunidad para comenzar una nueva vida en muchos sentidos. Por este motivo es importante que todo individuo debe planear anticipadamente en qué va a ocuparse cuando llegue el turno de la jubilación y no dejarlo para el último momento.

Existe una notable diferencia entre los hombres y las mujeres al momento de enfrentar el retiro; para las mujeres el retiro no es un problema ya que para ella trabajar fuera del hogar no significa lo mismo que para el hombre, fácilmente puede unirse a una organización social o caritativa. En el caso de las mujeres que ejercen alguna profesión, la actitud hacia el retiro es diferente porque existe una necesidad de reconocimiento, prestigio profesional, necesidad del éxito, etc.

A diferencia de los hombres el retiro de la vida laboral puede presentar tres problemas: el hombre no puede dedicarse como lo hace la mujer, a la mera actividad social; esto posiblemente se deba a que en toda su vida no se dedicaron a este tipo de actividades y también porque son patrones de cultura. El segundo problema del retiro para el hombre es la pérdida de la identidad de su condición. Mientras ha trabajado, él ha ofrecido a su esposa e hijos el prestigio que adscribe



su ocupación. Posterior a su retiro es como si este prestigio desapareciera. Y el tercer problema es la pérdida de los compañeros de trabajo, se pierde interacción con ellos, tienen que integrarse a nuevos grupos y surge también una nueva intimidad con las esposas.

Seguramente, el retiro no es lo que desmoraliza a las personas, sino las faltas de alternativas adecuadas. No sólo es la pérdida del trabajo, sino la ausencia de las relaciones humanas a las que se estaba acostumbrado. Para la mujer, aunque se retire, puede seguir desempeñando funciones de hija, de madre y de abuela, lo cual la mantiene en constante ocupación.

Por otro lado, la familia es uno de los apoyos fundamentales para el proceso de la adaptación a la jubilación; deben ser los miembros de la familia quienes le proporcionen la ayuda que necesitan para que no se consideren personas inútiles para la familia, deberán incluirlos/as a las diferentes actividades de los oficios de la casa. Los familiares deberán comprender diferentes aspectos relacionados con esta etapa; es importante también que las familias conozcan las limitantes de este proceso y alienten al individuo a continuar esta etapa de una manera productiva y de beneficio para ellos/as.

Existen diferentes tipos de familia de cara al proceso de jubilación:

Familias sobreprotectoras: Anulan su poder de decisión y esta posición protectora deja de ser afectiva para ser evidentemente asfixiante. Adoptan actitudes invalidantes y los apartan progresivamente de todo tipo de actividades.

Familias distantes: En estas familias los jubilados viven distanciados y los integrantes del grupo mantienen una postura de indiferencia. No participan de las decisiones familiares y manifiestan desinterés aislándose por falta de reconocimiento de su entorno, perdiendo gradualmente sus habilidades sociales.

Familias normales: Cuentan con recursos necesarios para la resolución de las crisis. Hay comunicación y diálogo abierto entre sus integrantes; el jubilado encuentra dentro de ella la contención y el respeto suficientes para seguir vinculándose adecuadamente. Este tipo de familia es la ideal ya que la comunicación fluye, existe el respeto, se toman en cuenta las opiniones y no le resta importancia a los adultos mayores jubilados y estos no se aíslan; ni se consideran inferiores; el apoyo familiar que se les brinda a las personas jubiladas es de suma importancia, ya que de ello depende en gran medida de la adaptación a la posible crisis.

Sucede también que en algunos casos los familiares que viven con los adultos mayores siguen considerando al adulto retirado como una fuente de ingresos;



ya que de igual forma reciben mensualmente cierta cantidad de dinero, por su sostenimiento. En casos más graves estos parientes o cuidadores se apropian del dinero del adulto, sin permitir que el pensionado gocé de su dinero, no permitiéndole una vida digna después de retirarse de la vida productiva, al no contar con recursos para sí mismos, lo que se puede considerarse como un abuso de parte de su familia y cuidadores.

En El Salvador, en muchos casos los jubilados o pensionados son abandonados por sus familiares y tienen que sobrevivir con la ayuda de personas que les ayudan o mendigando en las calles de las diferentes ciudades del país. Además, por la edad muchos sufren de problemas de salud, que no son tratados debido al costo de la medicina y atención médica, por lo que las familias optan por ignorar esta situación poniendo en grave peligro la vida de los adultos mayores, lo que significa un abandono y negligencia.

EL ser humano no puede vivir en el aislamiento y en la soledad y el retiro de la vida laboral acarrea una disminución de las interacciones sociales y son los miembros de la familia nuclear quienes están más próximos a los/as jubilados/os. Sentirse desvinculado/a de sus familiares y amigos perjudica notablemente a la persona mayor. En muchos países latinoamericanos sucede que recurre al cuidado de los/as nietos / as como una forma de sentirse útiles y a quienes pueden brindarles atención, cariño y a la vez sentirse amados por ellos/as.

Es necesario considerar que después de trabajar durante ocho horas diarias, cinco días a la semana durante más de 30 o 35 años, para cualquier individuo acostumbrado a llevar ese ritmo de vida, cerrar esta etapa productiva puede provocar una serie de problemas psicológicos como sentimientos de inquietud, depresión, angustia y ansiedad.

Para evitar que esto suceda, lo primero que hay que hacer es tener presente que jubilarse del trabajo no significa jubilarse de la vida. Por eso es tan importante que las personas comiencen a prepararse con tiempo para enfrentar este momento de la mejor forma posible.

Muchos esperan el momento de la jubilación con ansias porque podrán descansar y dedicar más tiempo a sí mismos y a su familia. Sin embargo, hay otros que no pueden imaginarse sin trabajar y que les cuesta aceptar que son prescindibles y reemplazables. Se resisten a la idea de pasar a ser parte de la población pasiva, que en nuestra cultura es sinónimo de improductividad. Esto es comprensible dado el valor asignado al trabajo en nuestra sociedad, como generador de identidad personal y sustentador de la autoestima.



Es difícil pasar de ser un trabajador a ser un jubilado porque aquí se ve al adulto mayor como una persona que no es capaz. La sociedad no prepara para la adultez mayor, a las personas, por lo tanto, cuando esta etapa está cerca, estos se angustian porque aparecen: la declinación física, el miedo a tener que depender de otros y la idea de la muerte, que se hace cada vez más patente. Además de dejar atrás las actividades netamente laborales, al jubilarse la persona abandona rutinas, lugares y un grupo humano con el que se ha establecido lazos afectivos, sobre todo si se ha permanecido por mucho tiempo en la misma empresa o actividad.

Para poder llevar esto a cabo, es fundamental tomar con antelación las providencias económicas y preocuparse oportunamente de la salud, de manera que estas áreas no terminen siendo un impedimento para disfrutar del tiempo libre del que se dispondrá de ahora en adelante.

Una vez que se ha jubilado, la tarea es no caer en el estancamiento y hacer el duelo de la crisis de la edad media. Cuando se entra en este proceso de cuestionamiento, la persona empieza a pensar en sí mismo y lo sano es tratar de tomar las mejores decisiones posibles respecto del futuro.

A su vez, el individuo debe hacerse responsable y asumir lo que no hizo, sin entrar en un sentimiento de derrota o frustración. Hecho este cuestionamiento se puede comenzar con un proceso de mayor actividad, aprovechar esa libertad interna y pedirle una mano de vuelta a la sociedad, a la que se le entregó una vida de trabajo.

La idea es que el jubilado dedique el nuevo tiempo disponible a participar en diversas actividades, accesibles a su posibilidad financiera y compatibles con su salud, gustos e intereses. Hay que tener presente que la jubilación puede y debe ser una etapa productiva de la vida, si hay una preparación adecuada para ello. Sin embargo, la adultez tardía no tiene por qué ser el punto más bajo del ciclo de vida ya que el envejecimiento satisfactorio es posible, siendo la sociedad quien debe descubrir los componentes de ella, reorganizando nuestros pensamientos y estructuras sociales. La principal tarea de las personas mayores es la de comprender, aceptar su propia vida y utilizar su gran experiencia para hacer frente a los cambios personales o pérdidas.

La pérdida del rol laboral a menudo lleva consigo una transformación profunda en el sentido de propósito de los individuos. Este cambio puede desencadenar una sensación de pérdida o falta de dirección, impactando significativamente en el bienestar emocional de quienes se retiran. Sin embargo, la exploración activa de nuevos roles y actividades emerge como un medio efectivo para



restablecer un sentido de propósito en esta etapa de la vida; la pérdida del rol laboral, un aspecto central de la jubilación puede generar emociones complejas. la identidad de muchos individuos está estrechamente vinculada a sus roles profesionales, y la jubilación puede llevar a una pérdida de ese sentido de identidad y propósito, este proceso puede desencadenar sentimientos de desorientación y ansiedad, especialmente cuando el trabajo ha sido una fuente significativa de satisfacción y realización personal.

La pérdida del sentido de propósito asociado al trabajo puede llevar a la necesidad de buscar nuevas formas de significado en la jubilación, “la exploración activa de nuevos roles y actividades es fundamental para restablecer un sentido de propósito” (Brown & Johnson, 2019, p. #); participar en actividades de voluntariado, aprender nuevas habilidades o embarcarse en proyectos significativos se asocia con una mayor satisfacción y bienestar emocional, la importancia de explorar nuevas fuentes de propósito se refleja en investigaciones de White y Robinson (2021), que destacan que aquellos que abrazan la oportunidad de redefinir su identidad y propósito experimentan una transición más suave y una mayor satisfacción en la jubilación. Este proceso de reinención personal, que implica la adopción de nuevos roles y la búsqueda activa de significado, contribuye a contrarrestar la sensación de pérdida asociada al retiro laboral.

CONCLUSIÓN

El retiro de la vida laboral es un proceso, gradual, natural, dinámico e inevitable. Este proceso que transcurre en el tiempo conlleva cambios biológicos, psicológicos y sociales. Es en esta etapa en la que se ponen en movimiento energías que estaban mal usadas, favoreciendo así una actividad más placentera, creativa, que encamina a lograr una mejor calidad de vida.

Los adultos mayores deben afrontar diferentes situaciones para las cuales algunos no cuentan con las herramientas necesarias para poder adaptarse con mayor facilidad a este proceso de retiro de la vida laboral. Es aquí donde reside la importancia de conocer la incidencia psicológica que causa la jubilación en el adulto mayor.

La incidencia del retiro de la vida laboral en los adultos mayores se observa en los siguientes aspectos: algunas personas pueden experimentar ánimo con respecto a la jubilación, pero a la vez preocupación debido al monto de la pensión recibida y a la difícil situación económica, en otros casos la jubilación representa una etapa difícil de la vida con una tendencia a presentar cierto grado de depresión que conlleva a deterioro físico y mental.

En El Salvador, los adultos mayores que están en su proceso de retiro de vida laboral pueden presentar estados de ánimo variados, que dependerán de múltiples factores como: personalidad, tipo de trabajo desempeñado, apoyo recibido por la familia, la pensión recibida, su estado de salud y las actividades que realiza posteriores a su retiro.

La familia y el círculo social en el que se desenvuelve el adulto mayor inciden en los efectos que el jubilado puede llegar a presentar. En muchos casos esto les causa angustia, ya que piensan que sus familias dejarán de percibirlos como útiles y que se alejarán de ellos al no poder ayudarles económicamente, además de representar una carga para la familia. Por lo contrario, están los que se consideran que sus familias son de gran apoyo e importantes y que ahora son ellos quienes deben ayudarlos en este proceso.



REFERENCIAS

Agulló Tomás, M. S. (2001). Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: una aproximación psicosociológica. Madrid: Imserso.

Aranibar, P. (2001). Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina: La vejez como fenómeno social.

Arrazola, F (1998) Revista española de geriatría-gerontología-Vol 33 artículo Jubilación y calidad de vida.

Atchley (1989 comentado por Andreu, M (et al) 2010, La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo, Revista Anales de Psicología, vol. 26, núm. 1, pp. 80-88 Universidad de Murcia, España

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Perspectivas psicológicas sobre el envejecimiento exitoso: el modelo de optimización selectiva con compensación. En Envejecimiento exitoso: Perspectivas desde las ciencias del comportamiento (pp. 1-34). Cambridge University Press

Brown & Johnson, 2019 comentado en <https://www.ruta67.com/impacto-emocional-jubilacion/>

Brown y White (2023) comentado en <https://www.ruta67.com/impacto-emocional-jubilacion/>

Calvo, Abad y Lodeiro (2015) tomado de Revista española de geriatría-gerontología-124 artículo Jubilación análisis-psicosocial

G. de Viguera, V. (2001) Cambios Psicológicos y Sociales. Primer Curso Virtual de Educación para el Envejecimiento, clases 6 y 7.

Gadow, R. F. (1976). La psicología de la jubilación: Una evaluación del desarrollo. Academic Press.

Gómez, F., & Mendoza, M. (2020). Impacto de la jubilación en la identidad cultural y el sentido de pertenencia en trabajadores de México y Argentina. Revista Latinoamericana de Psicología, 52(2), 279-291.

Hall y Brown (2022) comentado en <https://midap.org/wp-content/uploads/2023/08/2023-guia-envejecimiento-salud-mental-en-personas-mayores.pdf>

Hall y Davis (2020) comentado en <https://midap.org/wp-content/uploads/2023/08/2023-guia-envejecimiento-salud-mental-en-personas-mayores.pdf>

Hall y Robinson (2021) comentado en <https://midap.org/wp-content/uploads/2023/08/2023-guia-envejecimiento-salud-mental-en-personas-mayores.pdf>

Johnson, M. P., & Smith, A. B. (2019). El proceso de toma de decisiones financieras y de jubilación: una revisión y sugerencias para futuras investigaciones. *Journal of Behavioral Finance*, 20(1), 100-113.

Kim & Moen, 2002 comentado en Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, vol. 24, núm. 3, 2008, pp. 365-388 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, España

Parsons, 1955 comentado en Almaraz, J (1981), *La teoría de Talcott Parsons: la problemática de la constitución metodológica*

Papalia, Diane; Wendkos, Sally. (2010). *Desarrollo Humano*. undécima ED. Mc. Graw – Hill. México

Robinson y Davis (2019) comentado en <https://www.helpguide.org/es/problemas-del-envejecimiento/adaptacion-a-la-jubilacion-como-manejar-el-estres-y-la-ansiedad>

Robinson y Johnson (2019) comentado en <https://www.helpguide.org/es/problemas-del-envejecimiento/adaptacion-a-la-jubilacion-como-manejar-el-estres-y-la-ansiedad>

Smith & Jones, 2018 comentado en <https://www.helpguide.org/es/problemas-del-envejecimiento/adaptacion-a-la-jubilacion-como-manejar-el-estres-y-la-ansiedad>

Smith y Davis (2022) comentado en <https://www.helpguide.org/es/problemas-del-envejecimiento/adaptacion-a-la-jubilacion-como-manejar-el-estres-y-la-ansiedad>



Smith y Robinson (2019) comentado en
<https://www.helpguide.org/es/problemas-del-envejecimiento/adaptacion-a-la-jubilacion-como-manejar-el-estres-y-la-ansiedad>

Téllez Rivera, V. & Reyes Montoya, D. (2004). Jubilación, envejecimiento y espacios alternativos de participación social. *Rev.Santiago*, 104, 102-105.

Villar, F., Celdrán, M., & Triadó, C. (2011). La construcción social de la jubilación. *Claves de razón práctica*, (216), 44-53.

Wang, J., Henkens, K., & van Solinge, H. (2018). Intenciones y comportamiento de jubilación: un modelo conceptual. *Anuario de Gerontología y Geriatria*, 38(1), 199-218.

White y Robinson (2021) comentado en
<https://www.helpguide.org/es/problemas-del-envejecimiento/adaptacion-a-la-jubilacion-como-manejar-el-estres-y-la-ansiedad>

ANEXOS

INSTRUMENTO
UNIVERSIDAD MODULAR ABIERTA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
REGIONAL SAN MIGUEL



TÍTULO: Impacto emocional de la jubilación en trabajadores de Instituciones Públicas

Objetivo: Conocer el Impacto emocional de la jubilación en trabajadores de Instituciones Públicas

Datos generales

Género: M F Edad Fecha:
Lugar de residencia:

Estado Civil: Profesión u oficio:
Lugar de Trabajo Puesto:

Años de servicio:
En proceso de jubilación; Si No:
Pensionado: Si No Años de pensionado:
Afiliado a: AFP: ISP Tiempo de afiliación:

Indicación: Marque con una “X”, la opción de respuesta que mejor exprese su sentir y pensar en cada una de las siguientes situaciones.

1. ¿Qué conoce usted sobre la Nueva Ley del Sistema de Pensiones?
2. ¿Qué detalles maneja Ud. de la Nueva Tabla de asignación de Porcentajes de Pensiones?
3. ¿Qué piensa Ud. de la implementación de los nuevos porcentajes del Sistema de pensiones?
4. ¿Qué efectos emocionales puede causarle la asignación de la Nueva Tabla de Porcentajes de Pensiones?
5. ¿Cómo han sido sus estados de ánimo durante su vida laboral?
6. ¿Qué emociones experimentaba al pensar en su proceso de jubilación?
7. ¿Qué emociones experimenta al estar ahora en su proceso de jubilación?
8. ¿Qué emociones le genera conocer el monto posible de su pensión?
9. Frente a su proceso de jubilación, ¿cómo percibe su futuro cercano?



10. ¿Por qué se jubilaría?
11. ¿Por qué no se jubilaría?
12. ¿De qué forma se han modificado sus planes de jubilación?
13. ¿Qué emociones le genera el verse laboralmente inactivo?
14. Durante su proceso de jubilación, ha experimentado

Insomnio _____ Pérdida de apetito _____
Cambios en su estado de ánimo _____ Dificultad de concentración _____
no razonar con claridad _____ Bloqueo emocional _____
Ansiedad _____ Depresión _____ Estrés Preocupación _____
Tensión _____ Miedo intenso Tristeza Frustración _____
Enojo _____ Aburrimiento _____ Agobio _____
Nerviosismo _____
Falta de confianza _____ Ideas suicidas _____ aislamiento familiar _____
Angustia Intranquilidad _____ Temor Desesperación _____
Auto-cuido _____ Sensación de peligro _____ Ninguna _____

La jubilación, un proceso que marca el final de la vida laboral activa, es un hito crucial en la trayectoria de los trabajadores, con repercusiones que van más allá de la esfera financiera.

El presente estudio **“Impacto Emocional de la Jubilación en Trabajadores de Instituciones Públicas”** se enfoca en explorar el impacto emocional de la jubilación, buscando comprender las complejas interacciones entre la transición de ésta y las emociones experimentadas por quienes han dedicado gran parte de su vida al servicio público.

La relevancia de este estudio radica en la creciente cantidad de trabajadores de instituciones públicas que se encuentran actualmente en el umbral de la jubilación.

La transición a la jubilación es una problemática multidimensional que abarca aspectos psicológicos, sociales y económicos. La necesidad de examinar cómo esta transición afecta emocionalmente a los individuos es crucial, no sólo para comprender mejor la experiencia de la jubilación, sino también para informar políticas y programas de apoyo emocional en el ámbito laboral y comunitario.

Este estudio se adentra en el complejo tejido de emociones experimentadas por los trabajadores de instituciones públicas durante la jubilación, con el propósito de comprender a fondo el impacto emocional de este proceso.

ISBN: 978-99983-58-35-5



9 1789998 1358355