

EXPERIENCIAS

Efectos de la preparación psicológica para la jubilación

Effects of psychological training for retirement

Vania SKOKNIC CVITANIC(*)

Departamento de Psicología
Universidad de Chile

RESUMEN

En este estudio se revisan las acciones y programas de intervención llevados a cabo por los psicólogos, en diferentes países, para contribuir a enfrentar con éxito las condiciones de vida que el adulto mayor experimenta durante su jubilación. Se analiza el concepto de vejez y el proceso de jubilación desde diferentes perspectivas. Se exponen los resultados obtenidos en un Programa de Preparación Psicológica para la Jubilación, comparando dos grupos de trabajadores ($N = 75$), uno participantes en el Programa y otro grupo similar al anterior, no participante, desde la perspectiva de los cambios obtenidos en la calidad de la vivencia del jubilado, y especialmente, en la aplicación de conocimientos prácticos obtenidos durante la intervención, para prevenir o retrasar alteraciones de la salud psicológica o física (neurosis, depresión, privación, dificultades psicosomáticas entre otros) mediante la aplicación de estrategias cognitivo-conductuales propias de la psicología aplicada.

Los resultados obtenidos muestran que el grupo participante en el Programa, un año después, muestra mayor satisfacción con su jubilación (43,4%), sin ansiedad o depresión, más capacidad para convivir con la familia (12,3% versus 4,4% de los no participantes) y uso más inteligente de su tiempo propio (44,3%). Finalmente se comenta la importancia preventiva que tienen estos programas de intervención psicológica para contribuir a disminuir el fuerte costo económico que significa para los sistemas previsionales, especialmente del Estado, el porcentaje creciente de adultos mayores sin la orientación y preparación que requiere esta nueva etapa vital.

PALABRAS CLAVE

Jubilación, Psicología industrial, Calidad de vida, Intervención para la jubilación.

* Psicóloga Universidad de Chile. I.C. Pinto 1056. Ñuñoa. Santiago de Chile.

ABSTRACT

This paper reviews actions and intervention programs developed by psychologists in different countries for the aged people to successfully cope with their lives after they retire. Old age and retirement concepts are scrutinized from different views. Results of a program, «Psychological Training for the Retirement» are given. From the perspective of changes in the retired person's perceived quality, the study compares two groups of workers (N=75) one participating in the program, and other not participating. Results are also presented of practical knowledge learned during the intervention to prevent or delay changes in psychological or physical health through a cognitive-behavioral approach.

Results show that the participant group exhibited a year later more satisfaction with their retirement (43%), no anxiety or depression, more ability to live with family (12,3% vs. 4,4% of non participants), and a smarter use of time (44,3%). Finally, the paper discusses the contribution of these programs to decreasing costs, given the increasing number of aged people who face this stage without orientation and training.

KEY WORDS

Retirement. Work Psychology. Quality of Life. Intervention with Retired People.

En las últimas décadas se ha observado un incremento en el interés por comprender los procesos asociados al envejecimiento, y una preocupación creciente por el estudio, desde diferentes disciplinas, por encontrar «la mejor forma de envejecer» situación, sin duda inherente a toda persona.

En los países con elevada proporción de población adulta mayor, el afán por estos temas es importante, atendida la problemática que enfrentan. En algunos casos se han hecho aportes interesantes al estudio de los procesos de envejecimiento, desde distintas perspectivas, manteniendo vigente la preocupación por la cada vez mayor cantidad de población de edad avanzada, la que se explica fundamentalmente por el aumento en la esperanza de vida y descenso en la tasa de fecundidad. (Hoffman, Paris y Hall 1996)

Moragas (1991), señala que, en el año 2000 la mayoría de los países industrializados tendrá una proporción de población

mayor de 65 años en torno al 15%, y en las primeras décadas del siglo XXI ésta puede llegar a constituir una cuarta parte de su población.

En Chile, la población de 60 años y más en 1992 era de 9.8 % proyectándose un 16 % para el año 2025, con un número superior a los 3 millones de adultos mayores (MIDEPLAN, 1993, Varios Autores, 1996).

La investigación científica histórica de los procesos de envejecimiento, muestra que éste se ha considerado durante mucho tiempo como un tema de interés exclusivo de la medicina, lo cual ha implicado cierto reduccionismo en el tratamiento del fenómeno. A este respecto, quizás ha desempeñado un papel decisivo el desecho de prolongar la vida, buscando el modo de envejecer de la manera mas «sana» físicamente. (Lehr, 1980).

En el trabajo de los psicólogos, Birren, (1961 *cfr. Lehr op.cit.*), distingue tres perio-

dos históricos sobre la investigación psicológica del envejecimiento: el período inicial comprendido entre 1835 y 1918; el comienzo de la investigación sistemática del envejecimiento situado entre ambas guerras mundiales; y finalmente la «fase de expansión de las investigaciones sobre el envejecimiento» (Lehr, *op cit.* p.23)

El desarrollo de diversos estudios y la expansión de los campos de investigación antes señalado, ha reafirmado el carácter interdisciplinar que prevalece cada vez más en gerontología, o estudio de la vejez. Esta expresión, *gerontología*, fue acuñada en 1929 por el investigador ruso N.A. Rybnikov. La descripción que este especialista hace de esta nueva disciplina tiende a enmarcarla dentro de las ciencias del comportamiento:

La finalidad de esta ciencia es la investigación de las causas y condiciones del envejecimiento, así como el estudio y descripción cuidadosa de los cambios del comportamiento regularmente progresivos y que se hallan relacionados con la edad (según Streib y Orbach, 1966, p. 616; *cf.* Lehr *op. cit.*).

A partir de esta definición hoy se requiere, no solo el estudio y la descripción de este fenómeno, como indica Rybnikov, sino además, desarrollar estrategias de intervención, especialmente de intervención psicológica para introducir cambios que favorezcan el bienestar y la calidad de esta etapa de la vida considerando que las situaciones relacionadas con el envejecimiento son de todo orden: sociológico, filosófico, económico, político, cultural, biológico y psicológico.

Además, la intervención del psicólogo, (Coll y Forns, 1980) junto a otras, parece especialmente necesaria no solo utilizando estrategias educativas sino además la tecnología psicológica específica, (especialmente conductual-cognitiva) para que los adultos mayores como personas, puedan aprender a ayudarse a sí mismos, equilibrar su autoconcepto y administrar su

autoestima, es decir, valorarse como personas y jugar un rol interesante y atractivo en su medio. Por el contrario, la falta de preparación psicológica para esta etapa de la vida repercute seriamente en alteraciones de la salud psicológica, accidentes, privación social y privación cognitiva elevados, costos sanitarios y en una creciente dependencia de otras personas y de sistemas o redes de apoyo social, lo que lleva a llevar al Estado a invertir importantes recursos en su cuidado. Actualmente, en Chile, el 50,1% de los adultos mayores del país depende del Estado para sus atenciones de salud, esto es, aproximadamente, 678.207 personas (Escobar y Salinas, 1996, *cf.* Lolas, 1996).

De acuerdo a experiencias internacionales, la intervención del psicólogo ha demostrado tener un rol de prevención y preparación que ha resultado crítico para evitar o retrasar trastornos psicosociales que suelen presentarse habitualmente frente al proceso de jubilación de hombres y mujeres, los cuales si no son atendidos oportunamente suelen derivar mayoritariamente en patología física de elevado costo de tratamiento. (Serra, Dato y Leal, 1988; Cuevas y Vera, 1993)

De hecho, diversas investigaciones muestran importantes diferencias entre las personas que han sido preparadas psicológicamente para la adultez mayor y la jubilación y aquellas personas que no han tenido ninguna preparación previa para enfrentar este proceso, en el sentido que las personas psicológicamente preparadas para la jubilación experimentan en forma más positiva esta etapa de la vida, lo que contribuiría a prevenir o retrasar la aparición de dificultades físicas y psicológicas con la consiguiente reducción de la frecuencia de consultas a especialistas de la salud y el consiguiente ahorro de recursos en salud y gasto social del Estado. (Serra, *et al;* *op.cit.*)

Desde la perspectiva de la Psicología del Desarrollo, las investigaciones acerca del

envejecimiento resultan escasas, fundamentalmente por motivos teóricos y metodológicos. Según Lehr (1980) los obstáculos de índole metodológico apuntarían a la selección de la muestra y de los procedimientos de exploración, la discusión acerca de la conveniencia de realizar estudios longitudinales o transversales y la demanda justificada de investigaciones conjuntas con otras disciplinas.

En relación a las edades del desarrollo, Wolterbeck, (1962) sugirió que esta etapa del desarrollo vital, se incluiría en un tercer período de la vida, subdividido a su vez en *edad madura* (hasta los 65 años) *vejez* (hasta los 85 años) y el estadio de *completa vejez* (desde los 85 años).

El proceso de envejecimiento psicológico muestra diversas características de difícil clasificación. Sin embargo, existe cierto grado de acuerdo en las siguientes características psicológicas: multidireccionalidad, variabilidad individual, multidimensionalidad, multilinealidad, y plasticidad interindividual en diversas áreas del comportamiento-personalidad, habilidades intelectuales, y otras variables similares (Baltes y Danish, 1980 *cfr.* Serra, Dato y Leal, 1988, p. 16).

A partir de estos y otros estudios, el proceso de envejecimiento se entiende como concepto dinámico y complejo y en el cual la vivencia de la vejez está determinada por múltiples factores, independientes de la edad cronológica, como son el tipo de vida que se ha llevado, la personalidad, el trabajo desempeñado, la salud, las expectativas, el medio sociocultural y la capacidad de adaptación de la persona a los cambios, entre otras variables.

Al respecto, Laforest (1991), señala que no es fácil, espontáneamente y sin preparación, formular una definición de la vejez que sea satisfactoria, porque es posible definirla situándose desde diferentes perspectivas; no hay una, sino varias definiciones de la vejez. Para este autor, las definiciones de la vejez según las ciencias sociales tienen en común el concepto de jubila-

ción, ya sea que se la entienda de modo positivo, como una adaptación de la participación social vinculada al declive biológico de la persona que envejece, o de modo negativo, como una exclusión o un desentenderse de toda participación social.

La adaptación del individuo a los acontecimientos críticos normativos y no normativos propios de esta etapa vital surgirá de la interrelación entre los efectos de estos nuevos eventos y de la personalidad previa. Frente a estos cambios, el sujeto reorganizará y redefinirá el sentido de su vida, y como consecuencia de ello, también su autconcepto. Esta adaptación particular de cada individuo se percibe como una nueva personalidad. (Vega, 1990, *cfr.* Gonzalez-Almagro, 1997 p. 80).

En cierta medida, esta concepción se acerca también al concepto de *developmental task* (Havighurst, *cfr.* Lehr *op.cit.*) según la cual a cada nivel de edad corresponderían determinadas tareas vitales típicas, las cuales provendrían en primer término de a) la situación física de la persona, es decir, del estado de su desarrollo biológico y de su estado de salud; b) de las normas y expectativas propias de la cultura imperante y que configuran por tanto su situación social, es decir, un cierto *status* y c) de las expectativas individuales. La confrontación a dichas tareas provenientes del individuo y del medio exige un afrontamiento con la nueva situación y requiere de orientación y preparación para el éxito. Al respecto conviene aclarar que al llegar la etapa de la vejez la preparación para el rol del jubilado ha sido hasta ahora, escasa o inexistente¹.

¹ Sin embargo, cabe señalar que en un estudio exploratorio, realizado por PERSIST LTDA en 1995, sobre 11 Municipios de Santiago de Chile, se encontró que se realizaban 33 actividades diversas dirigidas al Adulto Mayor con un total de 42 programas, los cuales se pueden clasificar en: a) *Acondicionamiento físico*: 10,6%; *Recreativas*: 8,5%; *Culturales* 17,0%; *Manualidades* 31,9%; *Desarrollo Personal* 14,9%;

JUBILACIÓN, CONCEPTOS Y PREPARACIÓN:

Es frecuente observar que en esta nueva situación o nueva tarea vital típica, se hace necesario, para una gran mayoría de personas, un proceso de orientación que les permita enfrentarla de manera positiva y planificar adecuadamente el periodo de la vida que se inicia con el objeto que este cambio vital clave, tenga un impacto lo menos doloroso posible en la persona que lo experimenta. (Skinner, 1986; Oliveros y Altarejos, 1992; Mira y López, 1961).

De forma natural, del conflicto entre la dimensión positiva representada por la aspiración natural del individuo al crecimiento, y la dimensión negativa expresada en la decadencia biológica y social consecutiva con el avance de los años, resulta una situación existencial de crisis, cuya solución podría relacionarse con el «logro de la integridad» (Erikson, 1963) como culminación del proceso de diferenciación e integración de la personalidad. Este concepto supone varios elementos constitutivos, pero significa principalmente la aceptación de un orden y una significación en la totalidad de su propia vida individual: pasado, presente y futuro. (Chopra, 1994; Pitkin, 1992).

Diversos especialistas (Serra *et al.*, *op. cit.*; Laforest *op.cit.* Wolterreck, 1962) no dudan en considerar que uno de los sucesos vitales de primordial importancia que la mayoría de las personas deben afrontar como adulto mayor es la interrupción, de una manera generalmente brusca, a pesar de lo previsible, de su actividad laboral remunerada y desarrollada durante gran parte de la vida.

Atchley (1977) ha conceptualizado la jubilación como un proceso, un acontecimiento y un rol (en Mishara y Riedel, 1986; *cfr.* Dato, Leal, Serra 1988).

Sociales 17,0%. A pesar de este interés creciente por estas personas, en su mayoría jubilados, se trata de acciones aisladas que, por ahora, carecen de una programación sistemática.

Acostumbrado a ser guiado durante muchos años por su trabajo, el jubilado puede desorientarse y experimentar ansiedad u otros trastornos psicológicos, cuando percibe que solo de él mismo, en forma autónoma, depende la distribución de su actividad y de su tiempo de vida. (Schoenberg, 1992).

Huet (en Jimenez, 1975) plantea que para orientar a los trabajadores que se preparan para la jubilación en el uso de su tiempo libre, es necesario conocer su estilo de personalidad. Este autor clasifica los trabajadores en pre-jubilación, en tres tipos de personalidad:

a) *Estáticos*: amantes de la lectura, música, gimnasia no muy activa, trabajos manuales, labores domésticas; capaces de estar mucho tiempo delante de la T.V. u oyendo la radio.

b) *Dinámicos*: prefieren estar ocupados al aire libre en actividades móviles, y suelen estar muy implicados en actividades de clubes o grupos organizados.

c) *Cinéticos*: dados a los viajes y a todo lo que suponga novedad o cambio.

Además de considerar la jubilación en relación con la personalidad, es importante la valoración que la propia persona hace de este hecho, así como la actitud con la que se enfrenta al mismo, la que suele depender del tipo de trabajo, el significado que este trabajo tiene para la persona y la satisfacción que le ha reportado, las cuales son algunas de las variables que influyen su actitud hacia la jubilación. (Fromme, 1985; Nolen, 1985).

Hooker y Ventis (1984) *cfr.* en Furnham (1990) encontraron en personas jubiladas, que las creencias relacionadas con la denominada *ética protestante del trabajo*, se relacionaban inversamente con el grado de satisfacción durante la jubilación. Los menos satisfechos con la jubilación fueron aquellos trabajadores con alta ética protestante del trabajo pues percibían su jubilación como una situación poco útil. En cambio para estas personas, las actividades

semejantes al trabajo eran fuente de satisfacción. Estas personas además, suelen manifestar resistencia a la jubilación anticipada y, por el contrario muestran tendencia a continuar trabajando en el mismo empleo; o a encontrar empleos alternativos; muestran menor satisfacción con el retiro si son capaces de trabajar y suelen adoptar un estilo de vida en la jubilación, especialmente en lo que se refiere al uso del tiempo, semejante al de un trabajador activo.

Por otra parte, Padalia y Davis (1992), señalan que los trabajadores expuestos a trabajo penoso o pesado anhelan la jubilación como un tiempo en el cual no harán nada. En cambio, los trabajadores de oficina suelen ser temerosos frente al retiro y por último, técnicos y profesionales suelen pensar en la jubilación como una oportunidad para hacer aquello que antes no podían, pero, generalmente, dentro de su área de interés.

Otra variable que suele verse afectada por la jubilación es la relacionada con las relaciones familiares, en especial con la vida en pareja, cuyos ritmos vitales serán distintos a partir de este evento vital. El mayor tiempo de presencia del cónyuge en el hogar puede impactar de diversas formas la relación mutua, especialmente si no se está preparado para enfrentarla. Esta situación puede ser aún más compleja en el caso de una reconfiguración familiar en la que la familia actual, que recibe el regreso del jubilado, es distinta de la inicial cuando la persona inició su vida laboral, lo que implica nuevas redes de relación y convivencia entre personas de diferentes edades e intereses, lo cual puede ser fuente de disfrute familiar pero también de potenciales fricciones. (Comfort, 1991; Cuevas y Vera *op.cit.*; Torrie, 1988).

Un estudio de Keating y Cole (1980) en (Hoffman, Paris, Hall, 1996) informa sobre esta situación. Entre 400 parejas, que participaron en su estudio, el 42% de los maridos (todos ellos profesores retirados) sostuvieron que la jubilación había creado pro-

blemas en sus matrimonios. Las esposas tenían una visión aún mas negativa: el 78% dijo tener problemas conyugales, que incluían un descenso en la libertad personal, demasiados conflictos y exigencias sobre su tiempo.

En sí mismo, el momento de la jubilación se distingue por antecedentes y por etapas posteriores, y está influenciado además por factores personales, económicos y sociales. Atchley, *op.cit.*; Hoffman *et. al.* han identificado diferentes fases después de la jubilación que pueden o no presentarse en cada jubilado:

a) *la prejubilación* o fase en la que los trabajadores contemplan la posibilidad de jubilarse que puede ser remota o próxima. En esta fase, las descripciones peyorativas acerca de la jubilación pueden hacer más difícil el proceso. La respuesta racional a los mitos y creencias sobre lo negativo de la jubilación la proporcionan los programas de preparación psicológica, que introducen un esquema lógico de posibles problemas con los que el jubilado puede enfrentarse y les ofrecen técnicas para abordarlos.

b) *Luna de Miel*: primera etapa de la jubilación en la que la persona posee motivación para experimentarla. Básicamente se adoptan dos alternativas con todas las variantes intermedias, ocupación —actividad o descanso— tranquilidad.

c) *Desencanto*: caracterizada por la disminución de la satisfacción experimentada en la fase anterior.

d) *Estabilización*: algunos jubilados se mantienen en la fase de descanso-tranquilidad, pero la mayoría busca una cierta rutina que sustituya a la que tenía durante su trabajo, aunque disminuya su satisfacción.

Algunos jubilados no pueden encontrar actividades rutinarias satisfactorias, lo cual en ciertos casos los puede llevar a la depresión causada, posiblemente en parte, por las razones que esgrime Baudelaire: *se ha de trabajar porque es menos aburrido que divertirse.* (cfr. Riviere y Dexeus, 1995 p. 77).

e) *Dependencia*: ésta afecta solo a un pequeño porcentaje e implica pasar del status de jubilado sano e independiente al de persona con limitaciones que necesita ayuda, con períodos de estabilidad y reorientación alternos.

A partir de los años ochenta se ha desarrollado en diversos países, planes y programas de preparación para la jubilación en los cuales se pueden distinguir los siguientes propósitos comunes:

a) Difundir información referente al proceso de envejecimiento como proceso natural.

b) Facilitar la transición a la jubilación y minimizar los problemas que de ella se pudieran derivar para la salud psicológica de las personas.

c) Ayudar al futuro jubilado a desarrollar planes específicos para su nueva vida.

d) Cambiar actitudes hacia uno mismo en su nueva condición y hacia la jubilación.

La mayor parte de los especialistas en psicología y entrenamiento para la jubilación, mencionan como resultados positivos de estos programas, entre otros, la reducción significativa de temores para enfrentar esta nueva situación a la vez que un incremento en las actitudes positivas hacia ella. Esto se traduce en un cambio positivo de la conducta y en una mejor adaptación durante la jubilación con disminución de la patología psicológica y física. Ash (1966) Glamser y De Jong (1975); Lassen (1978) en Shouksmith (1983). *cf.*: Serra, Dato y Leal, (1988).

Moragas, (1997), plantea que los métodos de preparación para la jubilación pueden dividirse en términos generales en: a) *informativos*, en los cuales se reproduce el tipo de clase magistral, y b) *de desarrollo personal*, en el cual se espera una participación activa de los asistentes, elaborando actitudes, dialogando y tomando decisiones que les impliquen personalmente.

Siguiendo la clasificación anterior, el programa cuyos resultados se analizarán a continuación se enmarca en un modelo mixto, al utilizar elementos de información y técnicas psicológicas para el desarrollo personal. Por consiguiente, se analizan los efectos de una intervención psicológica realizada, con el objetivo de proporcionar herramientas conceptuales y estrategias conductuales a trabajadores en proceso de jubilación, destinadas a elevar su calidad de vida durante este período y simultáneamente, a controlar precozmente la presencia de perturbaciones psicopatológicas (neurosis, depresión, dificultades psicósomáticas y otras alteraciones similares de común ocurrencia durante este proceso.)

La intervención efectuada en un grupo de trabajadores de una gran empresa minera, fue evaluada comparando la vivencia de la jubilación, un año después de su egreso de la empresa, con otro grupo que, voluntariamente y en condiciones similares, por diversas razones no participaron en el *Programa de Preparación Psicológica para la Jubilación*. De igual forma existía interés en establecer parámetros metodológicos contrastando esta experiencia, efectuada en Chile con los estudios y resultados de los trabajos realizados en el extranjero.

MÉTODO

Sujetos

Participaron en este estudio, 71 trabajadores en proceso de jubilación y un total de 15 cónyuges que les acompañaron y participaron en la *Preparación Psicológica para la Jubilación* realizados en Santiago y otras regiones del país, para una gran empresa del área minera como parte de un programa más amplio de *Outplacement* (OPC) o *Desvinculación Asistida* (López-Mena, 1997). Brevemente, un Programa OPC apoya a trabajadores desvinculados de una empresa en forma natural o por razones administrativas, para su reinserción laboral, reconversión ocupacional o para su jubilación.

Muestra

La muestra está constituida por 23 casos que participaron en el programa OPC y 35 casos que no participaron en dicho programa. En los programas de Desvinculación Asistida se suelen ofrecer además otras actividades de capacitación. Esto puede significar que participen en un programa de este tipo personas que están o no, dentro de las edades consideradas habituales para jubilar. (En Chile, los hombres a los 65 años y las mujeres a los 60, con bonificaciones por trabajo pesado. MIDEPLAN, 1996). En este caso, no todos los participantes reunían los requisitos para jubilar, por lo que la muestra analizada en este estudio, considera solo las personas que participaron en la actividad de *Preparación Psicológica para la Jubilación* y como contraste, a aquellos que, teniendo la edad, no participaron en esta actividad.

Todas las personas que reunían los requisitos para jubilar compartían las siguientes características comunes: varones, de edad promedio 60 años, con un promedio de 30 años de trabajo, en la mayoría de los casos en trabajos considerados pesados, con escolaridad básica y en algunos casos analfabetos por desuso.

Las principales causas de pérdida muestral, en el universo inicial se relacionan con

cambios de domicilio, trabajo en otras regiones, y poco interés por participar en un Programa escasamente conocido.

Procedimiento

Se escogió, de entre los cuatro modelos habituales de Intervención Psicológica en Preparación para la Jubilación, el denominado **Modelo F/L**, (Serra *et al.*, 1988) el cual supone la interacción activa del grupo con un facilitador entrenado, con lo cual el psicólogo intervino de acuerdo al modelo, utilizando variadas estrategias psicológicas como, por ejemplo y entre otros, el MBTI y la *Escala de Ética Protestante del Trabajo* (Furnham, 1990), imaginería aplicada a la visión de futuro del pre-jubilado, análisis de casos de personas jubiladas, establecimiento del autoconcepto, análisis de textos seleccionados de difusión y autoayuda, psicodrama, solución sistemática de problemas (SSP), y otras técnicas de trabajo en taller, propias de la psicología de grupos aplicada a la gerontología social, con el propósito de establecer Planes de Vida futura, congruentes con las nuevas visiones del futuro generadas entre los participantes.

Se utilizó el siguiente esquema global como curso-taller (Skoknic, Santa María, Zegers, Vivallo, 1995).

TABLA 1
Contenidos Básicos de un Programa de Preparación Psicológica para la Jubilación

1	Psicología de la Jubilación.
2	Aspectos psicolaborales relativos a la jubilación.
3	Relaciones familiares y sociales durante este periodo.
4	Evaluación y desarrollo del autoconcepto y la autoestima.
5	Tiempo libre: establecimiento de nuevas contingencias conductuales.
6	Autocontrol y Salud Psicológica.
7	Vivienda: adaptaciones de carácter ergonómico.
8	Alimentación y Adultez Mayor.
9	Aspectos económicos y financieros de interés. (Manejo de pequeñas inversiones, presupuesto y similares).
10	Redes Sociales de apoyo: Uso de base de datos.

A este conjunto básico de contenidos se agregan los que el psicólogo, que dirige el Programa de Preparación, detecta de acuerdo a la sensibilidades presentes en el grupo.

Se separó de forma natural a las personas en edad de jubilar en dos grupos. El grupo de participantes en la actividad se comparó con el grupo que no participó en la preparación psicológica para la jubilación. El grupo no participante fue considerado como grupo control natural.

Posteriormente, un año después de efectuado el *Programa de Preparación Psicológica para la Jubilación*, a ambos grupos se les aplicaron entrevistas semi-estructuradas con preguntas abiertas y cerradas, en forma individual, y en su domicilio, generalmente en presencia de su esposa o algún familiar, (Ver Tabla 2).

La organización cuantitativa de los datos y su posterior análisis computacional se realizó en torno a los siguientes factores:

Factor 1: Participación de los ex-trabajadores en el Programa de Preparación Psicológica para la Jubilación.

Factor 2: Viviendo la jubilación.

Factor 3: Evaluación de resultados del Programa de Preparación Psicológica para la Jubilación.

RESULTADOS

Factor 1: Este factor describe las razones que motivaron a los trabajadores a inscribirse en el *Programa de Preparación Psicológica para la Jubilación*.

Los resultados se presentan en la Figura 1 donde se aprecia que el mayor porcentaje de trabajadores muestra interés por la adquisición de conocimientos sobre esta etapa vital.

Factor 2: Viviendo la jubilación

Este factor evalúa la satisfacción que experimenta el ex trabajador en su nueva etapa de vida. (Figura 2)

El análisis de los datos obtenidos permite la comparación, en la forma de vivir el proceso de la jubilación, entre los trabajadores que participaron en el *Programa de Preparación Psicológica para la Jubilación* y aquellos que no participaron.

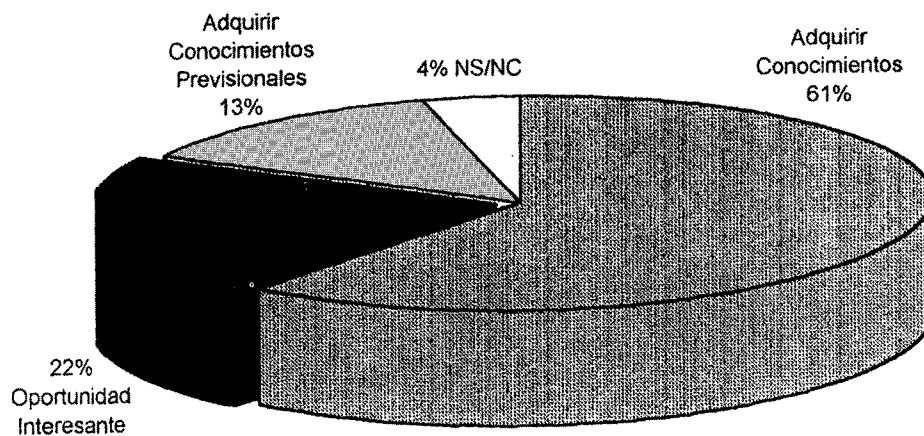
TABLA 2

Evaluación subjetiva de los efectos del Programa, efectuada por los trabajadores que participaron en la Preparación Psicológica para la Jubilación

EVALUACION	PORCENTAJE
Se siente más tranquilo después de haber participado en el programa (mejor estado de ánimo)	94
Lo recomendaría a otros	90
El programa fue útil y provechoso	100
Interés por participación del cónyuge	70
El programa tuvo efectos positivos	90
Relaciones familiares mejores que antes de jubilarse	44

Estos resultados concuerdan con Glamser y De Jong, 1975; en Sierra et al.; op. cit.

FIGURA 1
Razones de los ex trabajadores para participar en el programa de preparación psicológica para la jubilación



FUENTE: Skoknic, 1997

FIGURA 2
La jubilación como experiencia
Ex trabajadores de Empresa X y Z (1 año después)

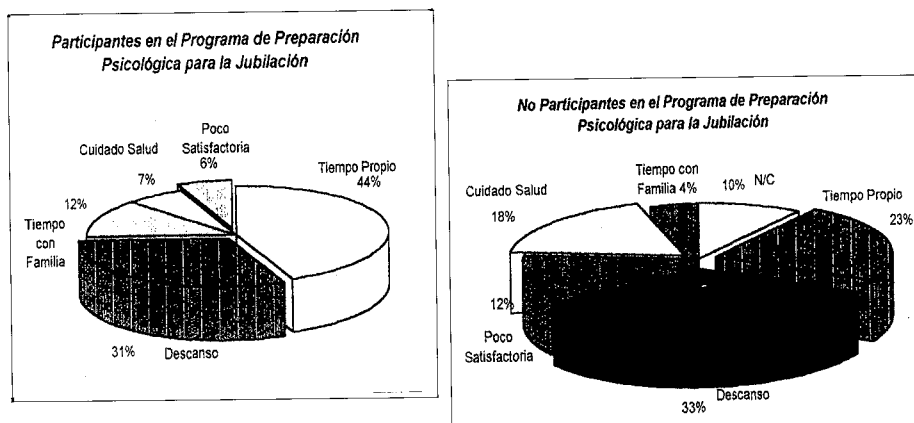
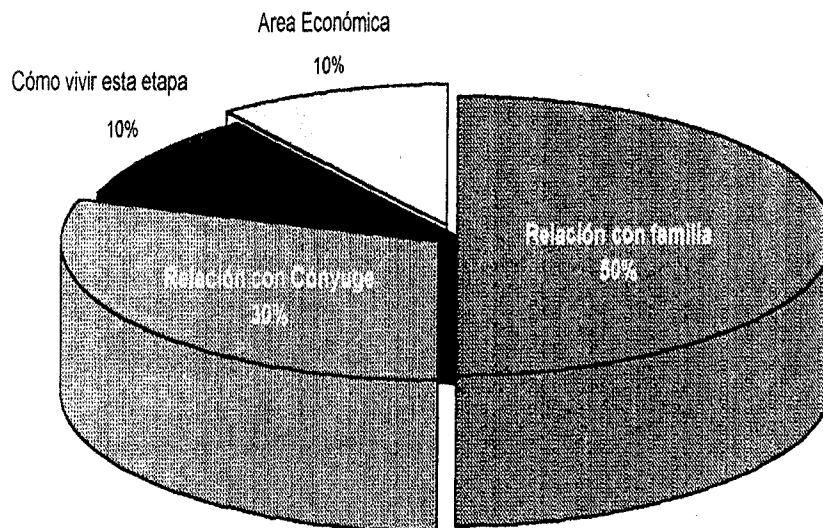


FIGURA 3
Aplicación del programa de preparación psicológica para la jubilación
Ex trabajadores de Empresa X y Z (1 año después)



Se observan diferencias importantes en tres aspectos: la *vivencia del tiempo libre*, la *dedicación y relaciones con la familia*, y el *grado de satisfacción* que experimentan en esta nueva etapa de su vida.

Entre quienes participaron en el Programa un porcentaje elevado manifiesta estar viviendo esta etapa como un tiempo propio, con actividades motivantes para él, duplicando en esta variable a los trabajadores que no participaron en el Programa. Por otra parte, el grupo de participantes en el Programa, en la práctica, triplica a aquellos que no participaron, en su porcentaje de tiempo dedicado actualmente a su familia. En las entrevistas realizadas, los participantes del Programa no manifestaron síntomas de ansiedad o episodios depresivos.

Se agrega que, en el grupo de participantes en el Programa, el porcentaje de jubilados que la viven de forma poco satisfactoria corresponde solo a la mitad de aquellos que

no participaron en el Programa. Con respecto a estos últimos, se apreciaron fricciones familiares y conductas ansiosas, con escaso interés por proporcionar información sobre su vivencia actual.

Factor 3: Evaluación del Programa de Preparación Psicológica para la Jubilación.

Los antecedentes obtenidos en relación a este factor, permiten evaluar el Programa en términos de la aplicabilidad de los conocimientos adquiridos en la vida actual del ex-trabajador (*Figura 3*).

El 100% de los participantes evaluó como útil y provechoso el haber asistido a este curso-taller.

En cuanto a la aplicación en la vida diaria de los conocimientos obtenidos mediante este Programa, el análisis de las respuestas permite destacar que, en primer lugar, aparece el área de las relaciones

familiares, que incluyen hijo, nietos, nue-ras y otros, y en el siguiente nivel de importancia las relaciones con el cónyuge, completando un 80% la aplicabilidad que en su etapa actual han conseguido de los conocimientos y técnicas obtenidas durante su preparación para esta etapa vital.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados del presente estudio permiten razonablemente establecer las siguientes ideas:

1. Se observan diferencias entre los trabajadores que participaron en el *Programa de Preparación Psicológica para la Jubilación* y aquellos que no lo hicieron en aspectos tales como la ocupación del tiempo libre, dedicación a la familia, y satisfacción en la forma de vivir esta etapa. Esta diferencia es percibida en forma positiva por los participantes en el Programa; les permite vivir mejor su jubilación.

2. Se describe como de mayor aplicabilidad los temas relativos a las relaciones familiares y de pareja, aún cuando mayoritariamente, el grupo de los participantes asistiera sin su cónyuge a las sesiones, a pesar de las sugerencias hechas al respecto. Esto podría hacer pensar en la posibilidad de obtener un beneficio mayor aún en estas áreas en el caso de satisfacerse esta recomendación para este tipo de Programas.

3. Los resultados obtenidos en el presente estudio concuerdan ampliamente con aquellos descritos en las investigaciones realizados en otros países, lo cual contribuye a la metodología utilizada y muestra la necesidad de poner en práctica este tipo de Programas en Chile en forma continuada. En efecto, se reducen los episodios depresivos y se eleva la autoestima y el autoconcepto entre los participantes.

4. Ha sido posible apreciar la conveniencia de realizar estos Programas en la etapa de Prejubilación, a ser posible dos a cinco años antes de la Jubilación propia-

mente dicha y en compañía del cónyuge, con el objeto de facilitar el reencuentro familiar y lograr asumir en conjunto la llegada de este inevitable suceso vital.

5. A la luz de la información obtenida en este trabajo, parece importante, y podría ser tema de estudios posteriores, analizar el grado de cumplimiento de las correlaciones que se describen en la literatura, entre el tipo de trabajo de la persona y las expectativas que con respecto a la jubilación son manifestadas por los trabajadores lo que podría incidir en la capacidad de decidir con oportunidad la ocasión de jubilación.

6. Además de los resultados cuantitativos ya expuestos, es importante destacar, que durante las sesiones de este Programa, se han recogido opiniones generalizadas relacionadas a la importancia para la vida futura y para la forma de resolver y afrontar sin temor y con mayor confianza en sí mismos los cambios de diversa índole a los que muchos se verán expuestos en este período post laboral, así como la necesidad de generalizar este tipo de Programas de Preparación Psicológica para la Jubilación a todos los trabajadores, en lo posible un par de años antes del inicio de su proceso de jubilación.

7. Cabe destacar asimismo, la sorpresa generalizada con la cual fue recibido este Programa, considerando la escasa información existente en Chile sobre el mismo. Sin embargo, asimilada ésta, rápidamente existió, a pesar de las connotaciones sociales sobre la expresión «jubilado», una interesante aceptación de este Programa.

8. Por último, los datos obtenidos respaldan la idea que la *Preparación Psicológica para la Jubilación* constituye una orientación necesaria para las personas que inician una nueva etapa en su vida y que les permitiría como señaló Mira y López (1961) «corregir los errores pasados y evitar que se cometan en ese presente ácido y en ese futuro amargo que amenaza a quienes ingresan en la vejez sin haberse preparado y sin querer aprender a vivir en ella».

BIBLIOGRAFIA

- COLL, C. y FORNS, M. (1980). *Áreas de Intervención de la Psicología*. Horsori. Barcelona.
- COMFORT, A. (1991). *La Edad Dorada: Guía para entender y disfrutar la vejez*. Grijalbo. Buenos Aires.
- CUEVAS, A. y VERA, E. (1993). *¿Que hago con mis abuelos? Los conflictos de la familia con el anciano*. Editorial Pax- México. México.
- CHOPRA, D. (1994). *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*. Vergara. Buenos Aires.
- FELSTEIN, I. (1977). *Amor y sexo después de los cuarenta*. Pax-México. Mexico.
- FROMME, A. (1985). *Más allá de los sesenta*. Grijalbo. Barcelona.
- FURNHAM, A. (1990). *The Protestant Work Ethic. The Psychology of Work-Related Beliefs and Behaviours*. Routledge. London and New York.
- GONZÁLEZ-ALMAGRO, I. (1997). *Autoconcepto y autoestima en la vejez*. Temas de Gerontología. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Universidad de Granada.
- HOFFMAN, L.; PARIS, S. y HALL, E. (1996). *Psicología del desarrollo hoy. Vol.2 (sexta edición)*. Mc. Graw-Hill, Interamericana de España, S.A.
- LAFOREST, J. (1991). *Introducción a la Gerontología*. Herder. Barcelona.
- LEHR, U. (1988). *Psicología de la senectud. Proceso y aprendizaje del envejecimiento*. Herder. Barcelona.
- LOLAS, F. (Ed.) (1996). *Vejez y Envejecimiento en America Latina y el Caribe*. Programa Interdisciplinario de Estudios Gerontológicos. Vicerrectoría Académica y Estudiantil. Universidad de Chile.
- LÓPEZ-MENA, L. (1997). La Desvinculación Asistida y la continuidad en el empleo. *Revista del Departamento de Psicología*. Universidad de Chile. Vol XXI. (en prensa).
- MIRA Y LÓPEZ, E. (1961). *Hacia una vejez joven: Psicología y psicoterapia de la ancianidad*. Kapelusz. Buenos Aires.
- MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES, INSERSO. (1991). *El Jubilado ante su futuro: plan de preparación a la Jubilación*. Narcea S.A. de Ediciones. Madrid.
- MIDEPLAN; MINISTERIO DE PLANIFICACIÓN Y COOPERACIÓN (1993). *Política Nacional sobre Envejecimiento y Vejez: Lineamientos Básicos*. Autor. Santiago.
- MORAGAS, R. (1991). *Gerontología Social: envejecimiento y calidad de vida*. Herder. Barcelona.
- MORAGAS, R. (1997). *Experiencias en preparación para la jubilación en la CEE*. Temas de Gerontología. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Universidad de Granada.
- NOLEN, W. (1985). *La crisis del hombre maduro*. Javier Vergara Editor. Madrid.
- OLIVEROS, O.; ALTAREJOS J. (1992). *Los abuelos jóvenes*. Ediciones Palabra S.A. Madrid.
- PITKIN, W. (1992). *La vida comienza a los cuarenta*. Central. Buenos Aires.
- RIVIERE, M. y DEXEUS, S. (1995). *Vivir la madurez con optimismo: la apasionante aventura de envejecer*. Plaza y Janes. Barcelona.
- SERRA, E.; DATO, C. y LEAL, C. (1988). *Jubilación y Nido Vacío: ¿Principio o fin? Un estudio Evolutivo*. Nau Llibres. Valencia.
- SHOENBERG, F. (1992). *¿Viejo yo? Zig-Zag-Atlántida*. Santiago de Chile.
- SKINNER, B.F. (1986). *Disfrutar la vejez*. Martínez Roca S.A. Barcelona.
- SKOKNIC, V. SANTA MARÍA, V. VIVALLO, L. y ZEGERS, A. (1995). *Manual de Preparación Psicológica para la Jubilación*. PERSIST Ltda. Santiago
- TORRIE, M. (1988). *Vida plena después de los 50*. Lidiun. Buenos Aires.
- WOLTERECK, H. (1962). *La vejez, segunda vida del hombre*. Fondo de Cultura Económica. México.