

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE OCCIDENTE

Tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología

JUBILACIÓN Y SUBJETIVIDADES: EXPERIENCIAS EN MUJERES
ADULTAS MAYORES DE LA ZONA DE SAN RAMÓN

PRISCILA MOJICA RODRIGUEZ
NOELIA MONTERO MORA

2019

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE OCCIDENTE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología

JUBILACIÓN Y SUBJETIVIDADES: EXPERIENCIAS EN MUJERES
ADULTAS MAYORES DE LA ZONA DE SAN RAMÓN

Sustentantes:

Priscila Mojica Rodríguez

No. Carné: B14189

Noelia Montero Mora

No. Carné: B14301

Comité asesor:

Directora: M.Ed. Alejandra Arguedas Gamboa

Lectora: Lic. María Andrea Araya Carvajal

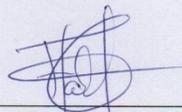
Lectora: M.Sc. Sonia Hernández Sánchez

TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

JUBILACIONES Y SUBJETIVIDADES: EXPERIENCIAS EN MUJERES ADULTAS

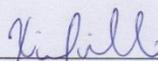
MAYORES DE LA ZONA DE SAN RAMÓN

Presidenta del Tribunal



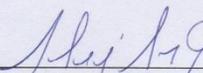
Lic. Harlen Alpízar Rojas

Profesora invitada



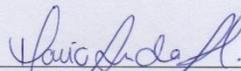
Lic. Xiomara Jiménez Morales

Directora



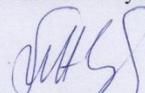
M.Ed. Alejandra Arguedas Gamboa

Lectora

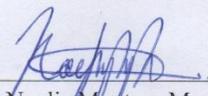


Lic. María Andrea Araya Carvajal

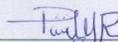
Lectora



M.Sc. Sonia Hernández Sánchez



Noelia Montero Mora
Sustentante



Priscila Mojica Rodríguez
Sustentante

Dedicatorias

Dedico este proceso académico y personal a las personas que fueron impulso, fuente de inspiración y un apoyo constante, mi madre quien estuvo a mi lado en los buenos momentos y las situaciones difíciles, siendo luz en mi camino, a mi padre de quien siempre recibí consejo y me brindó las posibilidades necesarias para cumplir esta meta satisfactoriamente y a mi pareja, con quien enfrenté de la mano gran parte de este camino.

Noelia Montero Mora.

Primeramente, a Dios, lo más importante que tengo en mi vida, quien me ha dado la oportunidad de culminar este proceso, me ha brindado la fortaleza necesaria y quien ha sido mi más fiel compañía, a mi padre, que ha sido un apoyo incondicional, un ejemplo de amor verdadero, de perseverancia, de humildad, me ha enseñado el valor de la fe, ha creído en mí y ha dado todo según sus posibilidades para que yo pueda realizar mis sueños, y a mi madre quien con su ternura ha secado mis lágrimas, me ha motivado a seguir luchando cuando me siento débil, me ha inspirado a ser una mujer independiente que lucha por sus sueños y a no darme por vencida.

Priscila Mojica Rodríguez

Agradecimientos

En primer lugar, un especial agradecimiento a nuestra directora Alejandra Arguedas quien no solo estuvo desde el inicio de la construcción de esta investigación, sino que fue un referente importante de sensibilidad hacia el tema desarrollado y hacia nosotras en nuestras vicisitudes de estudiantes y de vida. De igual manera, a la otra parte de nuestro equipo asesor, María Andrea y Doña Sonia quienes, con una gran capacidad, conocimiento y experiencia, brindaron direccionamientos esenciales a la calidad de nuestro trabajo.

Por otro lado, el más sincero y profundo agradecimiento a las mujeres jubiladas, que gracias a que nos abrieron las puertas y el corazón, resultó esta maravillosa experiencia, que trasciende lo académico para construir juntas un camino de esperanza y una visión de mucho trabajo por cumplir, desde una mirada compartida en nuestro ser mujeres.

De igual manera, queremos agradecer a nuestras familias, quienes fueron fuente de apoyo fundamental en todo el proceso, su compañía y comprensión en los aspectos más emocionales del proceso

Gracias la una a la otra, por confiar y aceptar realizar este amplio trabajo en conjunto, por ser pacientes con las demás situaciones de la vida que se presentaron, por compartir el conocimiento propio y a la vez ser respetuosas de las aportaciones de cada una.

Y, por último, y no menos importante, agradecer a Dios, en quien creemos es pieza fundamental en este trabajo y nuestras vidas, por otorgarnos la felicidad de cumplir esta meta. El tiempo de él es perfecto.

Índice general

Introducción	1
Marco de referencia	5
Antecedentes Investigativos del Estudio	5
Estudios Internacionales.	5
Estudios Nacionales.	7
Marco Conceptual	9
Experiencia subjetiva	9
Significado	10
Jubilación	12
Implicaciones de la jubilación	14
El proceso de jubilación en las mujeres.	20
Jubilación y adultez mayor: procesos del ciclo vital.	23
Estrategias de adaptación a la jubilación	26
Planteamiento del Problema de Investigación	29
Objetivo General.	31
Objetivos Específicos.	31
Metodología	32
Descripción general de la estrategia metodológica.	32
Diseño metodológico.	32
Procedimiento para la selección de las participantes	33
Procedimientos de recolección de información.	34
Procedimientos y técnicas de sistematización	36
Procedimientos y técnicas de análisis de la información.	37
Criterios para garantizar la calidad de la información	38
Precauciones para proteger a las participantes	39
Caracterización de las participantes	41
Señora E.S.	42
Señora G.U.	43
Señora X.V.	44
Señora F.S.	45
Señora C.A.	46
Señora D.M.	47

Señora V.J.	48
Señora H.L.	49
Señora M.C.	50
Señora L.J.	51
Señora A.P.	52
Señora V.D.	53
Aspectos Relacionados al Significado de la Jubilación	57
Relación trabajo – jubilación.	57
Temores en la prejubilación.	60
Desconocimiento de la jubilación.	63
Motivos de la jubilación.	65
Significados de la Jubilación desde la Experiencia de Mujeres Jubiladas	68
Etapa de descanso.	69
Tiempo y libertad.	71
Etapa de transformación	74
Mérito a la labor cumplida.	78
Pérdida.	79
Autonomía.	81
Nuevas oportunidades.	82
Implicaciones de la Jubilación	84
Personales.	84
Sociales.	96
Económicas.	107
Estrategias de Ajuste al Proceso de Jubilación	113
Desvinculación con el ambiente de laboral.	114
Planificación de la nueva etapa.	115
Actividades sustitutivas.	117
Actividades de Ocio.	118
Procesos de aprendizaje.	119
Autocuidado.	121
Espiritualidad.	123
Uso de los recursos tecnológicos.	124
Grupo Focal	128

Análisis del Grupo Focal	130
Taller	138
Análisis del taller	144
Conclusiones	149
Significados	152
Implicaciones	153
Estrategias	154
Recomendaciones	157
Mujeres Jubiladas y en Etapa Prejubilatoria	157
Empresas	158
Entidades Vinculadas con Población Adulta Mayor	158
Carrera de Psicología	159
Universidad de Costa Rica	160
Referencias bibliográficas	162
Anexos	173
Anexo I. Guía de entrevista	173
Anexo II. Consentimiento Informado	176
Anexo III. Cuadros taller	179
 Índice de Tablas	
Tabla 1. Preguntas grupo focal y resultados	135
Tabla 2. Actividades taller y resultados	146

Resumen

Palabras clave:

Experiencia subjetiva, significado, jubilación, roles de género, adultez mayor y estrategias de ajuste.

Referencia bibliográfica estilo APA:

Mojica, P. & Montero, N. (2019). *Jubilaciones y Subjetividades: Experiencias en Mujeres Adultas Mayores de la zona de San Ramón*. Tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología. Universidad de Costa Rica, San José.

La jubilación es un tema de interés actualmente, debido al acelerado envejecimiento de la población tanto en el país como a nivel mundial, así como el aumento de la esperanza de vida (OMS, 2017). Tomando en cuenta el paralelismo entre la adultez mayor y la etapa de retiro laboral, se considera que, cada vez son más las personas que se van a enfrentar a su proceso jubilatorio involucrando factores personales, sociales y económicos donde yace la importancia para la psicología de dicho fenómeno. Así mismo, los estudios en el tema han sido abordados desde una óptica masculinizada invisibilizando las necesidades de la población femenina, de manera que, es necesario realizar una diferenciación por género. Es importante, realizar investigaciones en zonas descentralizadas del país, como lo es la región de San Ramón, donde ha cobrado importancia la inserción laboral y, por ende, el fenómeno de la jubilación.

Considerando lo anterior, se ha llevado a cabo la reconstrucción de las experiencias subjetivas del proceso de jubilación en mujeres adultas mayores de la zona de San Ramón, a través del reconocimiento de los significados que las mismas tienen sobre su propio proceso, el análisis de las implicaciones del retiro laboral en la cotidianidad de la persona y la caracterización de las estrategias de adaptación utilizadas desde sus realidades. En ese orden, el presente estudio cuenta con un enfoque cualitativo descriptivo y un diseño fenomenológico, cuya muestra estuvo conformada por doce mujeres jubiladas de San Ramón, con un promedio de edad de 69 años, y los instrumentos de recolección de datos fueron la entrevista a profundidad, un

grupo focal, y un taller, los cuales permitieron realizar un análisis de contenido direccionado hacia una construcción individual y una grupal.

En ese sentido, con respecto a los significados se evidenció gran variabilidad entre las participantes, en los que influyeron aspectos como la relación entre trabajo-jubilación, los temores experimentados en la etapa prejubilatoria, la identificación de los motivos que brindaron paso al retiro laboral, correspondientes en su mayoría, al rol de cuidadora que se adjudica a la mujer socialmente. Determinando significados sobre la jubilación como una etapa de descanso, tiempo y libertad, etapa de transformación, mérito a la labor cumplida, autonomía y nuevos proyectos, de igual manera, se encuentran connotaciones de pérdida otorgadas al periodo jubilatorio.

En cuanto a las implicaciones de la jubilación en el ámbito personal sobresalen la identidad, la condición saludable y el manejo del tiempo libre. En el área social, se da un reajuste en las dinámicas familiares, los vínculos e interacciones sociales, aunado a la influencia de los roles de género tradicionales en el proceso jubilatorio. Así mismo, el factor económico es un elemento determinante, procurándose la estabilidad financiera. De esta manera, la existencia de un adecuado cumplimiento de las necesidades en los tres ámbitos, determinará el grado de ajuste a la jubilación. Respondiendo a ello, las estrategias de ajuste que utilizan las participantes en su cotidianidad son, la desvinculación con el ambiente laboral, la planificación, la ejecución de actividades sustitutivas, actividades de ocio, la participación en procesos de aprendizaje, el autocuidado, la espiritualidad y la utilización de recursos tecnológicos.

Introducción

Las personas a lo largo del ciclo vital experimentamos diferentes vivencias a las cuales se les atribuyen significados específicos bajo la mirada de cada protagonista, partiendo de su contexto, de su historia y de la etapa de vida en la que se encuentran. Cada periodo trae consigo experiencias que evocan a transformaciones a las que el ser humano busca adaptarse, al ser estas determinantes de su cotidianidad. La jubilación es un proceso de cambio continuo y de impacto relevante en la vivencia, al pertenecer y dar definición al ciclo vital, en ese orden, trae consigo modificaciones a nivel personal, social y económico (Merino & Elvira, 2011).

Dadas las consideraciones anteriores, el interés en esta temática ha cobrado importancia, debido a que, en Costa Rica, y a nivel mundial, se ha evidenciado un proceso de envejecimiento de la población. En nuestro país, se estima que para el 2035 el porcentaje de personas adultas mayores será de un 15.9%, aunado al hecho de que para el año 2017, la esperanza de vida se ve aumentada, manteniéndose aproximadamente, en los 80 años de edad (INEC, 2017). Otro dato relevante corresponde a que en el año 2017 el total de la población adulta mayor pensionada representa un 58.7% (INEC, 2017). Tomando en cuenta estas cifras, se evidencia un aumento del envejecimiento de la población, lo que mantendría relación con el incremento del número de personas jubiladas, el cual se posiciona por arriba de la mitad del total de personas en la etapa de adultez mayor, sumado a la extensión de la esperanza de vida, lo que remite a que se vivencia gran cantidad de años en el periodo jubilatorio.

Bajo ese orden, los países se enfrentan a la necesidad de accionar medidas que se ajusten a los cambios anteriormente mencionados, y Costa Rica no es la excepción, muestra de ello, la actual evaluación de la Ley de Protección al Trabajador ante la sugerencia de modificaciones y reformas en el sistema nacional de pensiones (SUPEN, 2019), siendo este un aspecto representativo del ámbito económico. Sin embargo, para efectos de la presente investigación, se considera que la jubilación va más allá del elemento financiero, con ese fin, es preciso mantener una perspectiva integradora que permita comprender a la persona jubilada en interacción con los diferentes factores que se presentan en su nueva etapa, teniendo en cuenta que parte importante de la vida de los seres humanos, es la incorporación a las actividades productivas, de ese modo, el tiempo laboral así como su finalización, constituyen un determinante en el estilo, la identidad

y calidad de vida de las personas (Montoya, 2014). Es justamente el análisis de dicha perspectiva donde yace la importancia para la psicología y su accionar con respecto a este fenómeno de estudio, al ser un generador importante de cambios a nivel de ciclo vital, debido a que, se requiere de ajustes que se orientan al bienestar psicológico en la transición del trabajo a la jubilación, donde es necesaria una preparación apegada a las realidades; al mismo tiempo que se fortalecen estructuras de orden socioeconómico, político, cultural y familiar, que intervienen en el proceso de retiro.

En términos de jubilación, cabe hacer especial énfasis respecto a la perspectiva de género, debido a que el proceso de retiro laboral al igual que otros fenómenos, ha sido menos estudiado desde la experiencia jubilatoria de las mujeres (Hermida et al. 2014). Bajo esa lógica, en la presente investigación se considera que la vivencia de la jubilación se experimenta de manera distinta entre mujeres y hombres. En ese sentido, es preciso abordar las especificaciones de dicho proceso en el género femenino, atendiendo a roles y demandas sociales que regulan su relación con los ámbitos laboral y familiar que, a su vez, mantendrán influencia en la experiencia jubilatoria y la construcción de la vejez (Freixas, 2009). De modo que, la profundización de dicho tema en este grupo poblacional, permite proporcionar un antecedente para la toma de consciencia y elaborar estrategias de preparación ante esta etapa como aporte integral.

Acorde a lo mencionado anteriormente, la presente investigación tuvo como principal objetivo la reconstrucción de las experiencias subjetivas de la jubilación de mujeres adultas mayores en San Ramón. En ese orden, el reconocimiento de los significados que las mismas tienen sobre su propio proceso, el análisis de las implicaciones en la cotidianidad de la persona jubilada y las diversas formas de adaptación al proceso en general, son parte de los lineamientos en los que se ahondó mediante una intervención individual a través de una entrevista a profundidad, aunada a una construcción de conocimiento grupal, integrada por un grupo focal y un taller, las cuales propiciaron no solo la reelaboración de las vivencias en torno a la jubilación, sino que además, permitió la apertura de espacios de diálogo, la expresión de emociones, el fortalecimiento de relaciones, entre otros beneficios que promueven un mayor bienestar y la plenitud del periodo de retiro laboral.

En ese orden, el estudio en cuestión generó importantes resultados con respecto a los distintos ejes planteados anteriormente. En términos de significados, se muestra una amplia diversidad de perspectivas, predominando las descripciones de índole positivo, como principales, que la jubilación es mayor tiempo disponible, libertad y descanso, aunado a ello, la referencia al trabajo fue un elemento de alta incidencia en relación al significado de la jubilación, la satisfacción con la etapa laboral mantiene concordancia con una perspectiva de bienestar del posterior proceso jubilatorio. Por otro lado, las implicaciones de orden económico, de salud y familiar se señalan como las de mayor influencia en el retiro laboral, al posicionarse la condición saludable, un ingreso monetario ajustado a las necesidades y el apoyo por parte de los seres queridos como fundamentales para la adaptación al nuevo proceso.

En la misma línea, las estrategias construidas se ven marcadas por una distinción importante entre las participantes, debido a que, estas se determinan acorde a sus intereses y posibilidades, una de las de mayor importancia es la planificación del tiempo libre. Cabe hacer énfasis que, tanto en los significados como en las implicaciones y las estrategias, es notoria la atribución de los roles sociales con respecto al rol de cuidadora de la mujer. Otro aspecto que sobresale en dicha relación, es la condición socioeconómica, la cual marca importantes diferencias en la vivencia del proceso de cada una de las jubiladas.

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

Marco de referencia

Antecedentes Investigativos del Estudio

Un aspecto esencial dentro de la investigación, consiste en indagar acerca de la temática de interés, ya que, es necesario contar con un punto de referencia que brinde direccionalidad al proceso investigativo. Con una mirada general de los diferentes aportes que se han realizado en materia de jubilación, puede comprobarse hacia qué horizonte se han orientado las aportaciones en este ámbito, así como cuáles son las perspectivas predominantes, promoviendo un cuestionamiento acerca de la dirección que debe tomar el presente estudio. Además, de que se puede efectuar una revisión de los métodos y técnicas que han tenido una mayor efectividad de acuerdo con las condiciones que forman parte del fenómeno que se desea analizar.

Es por ello, que a continuación se establece una reseña de las principales investigaciones que brindan un panorama contextual de la jubilación, y en específico, la situación de las mujeres en dicho proceso, haciendo un recorrido por diferentes elementos como el tipo de jubilación, la variabilidad de significados, los factores que influyen, la modalidad, los cambios ante al retiro y la metodología empleada, con el fin de tener al alcance las contribuciones más recientes en el estudio del fenómeno, tanto a nivel nacional como internacional.

Estudios Internacionales.

Una investigación elaborada en México por Preciado y Gómez (2019), tuvo como fin conocer y analizar las expectativas sobre la jubilación por parte del personal académico que labora en la Universidad de Colima, mediante un estudio de tipo cualitativo y con enfoque de género. Para ello, realizaron entrevistas a profundidad, obteniendo como principales resultados, la complejidad del proceso de jubilación, debido a su diversidad en las dimensiones emocional, laboral, económica y social. Por otro lado, el género como estructurador de la vida cotidiana y construcción de perspectivas; los hombres muestran mayor resistencia al cambio por la pérdida de estatus, principalmente, y las mujeres asumen roles de cuidado y también se enfocan en dedicar

un tiempo para sí mismas. Otro punto es la resignificación de la identidad en un contexto de angustia e incertidumbre ante el retiro laboral definitivo, así como la necesidad de la aplicación de un plan o programa institucional que prepare a las personas en la prejubilación.

En otro orden, una indagación científica ejecutada en Venezuela por Árraga, Sánchez, y Pirela (2014), abordó el análisis del significado que tiene la jubilación para quien se retira por medio de un estudio de tipo descriptivo, comparativo y transeccional. Resultando que la mayoría de las personas participantes la percibieron como positiva (descanso, tranquilidad, tiempo libre, etc.), así como un fenómeno natural y oportuno por cumplido el tiempo de servicio. Por otro lado, se resaltó la influencia con respecto al retiro voluntario de las personas, siendo éstas quienes describen con mayor positividad el proceso, debido al hecho de contar con planificación de la siguiente etapa.

En esta misma línea, un estudio realizado en Colombia por Montoya (2014), presentó las transformaciones generadas en las dinámicas vitales de las personas jubiladas cuando concluyen el ciclo laboral, bajo un paradigma interpretativo-comprensivo basado en el enfoque fenomenológico. Se destacaron cambios en el ámbito económico, la espiritualidad, en el desarrollo de actividades culturales y de proyección social, las percepciones frente a la vida, al trabajo y al tiempo libre, pues se incorporan nuevos significados que marcan las prácticas e intereses. Además, modificaciones en la disponibilidad del tiempo para compartir, y en el rol desempeñado que suceden no solo en la vida de la persona sino también en el grupo familiar.

Por otro lado, el trabajo elaborado en Venezuela por Centeno y Cedeño (2009), implementando el método cualitativo y diseño fenomenológico, analiza los significados atribuidos a la jubilación según las experiencias y vivencias del personal jubilado de la Universidad de Núcleo de Sucre. Se destaca esta, como un proceso de complejidad en el cual confluyen factores como el apoyo familiar, determinante de buen ajuste a la jubilación. Así mismo, se describe como la culminación del periodo laboral, etapa difícil de ser asumida, periodo de evidenciar la experiencia adquirida, el alcance de metas, mayor libertad disminuyendo las responsabilidades laborales, y la obtención de mayor cantidad de tiempo para realización de proyectos y actividades. Por lo que, en términos generales, la jubilación es representada como satisfactoria y percibida de una manera positiva.

Otro estudio de tipo exploratorio llevado a cabo en Chile por Osorio (2007), analizó hasta qué punto las expectativas ante la jubilación se relacionan con las expectativas ante la vejez y en consecuencia, cómo esperan las mujeres vivir ésta última. Se comprueba que la vejez comienza a vivirse con elementos nuevos como la jubilación creando referentes, marcando nuevas pautas para la autopercepción, construcción de identidad y la expectativa como mujeres mayores.

Así mismo, una investigación realizada en España por Pastor, Villar, Boada, López, Varea y Zapalana (2003), de tipo transversal-descriptiva, refiere la jubilación como un acto que varía en sus significados a través del tiempo, según las medidas de adaptación de cada persona. Obteniendo como resultados, que una mayoría relaciona éstos con descanso y nuevo comienzo y menos frecuente con pérdida. Además, se determina que la realización de actividades de desarrollo, experienciales y sociales mantiene relación con significados positivos de la jubilación.

Estudios Nacionales.

Un estudio realizado en el país por Cruz (2011), bajo un paradigma naturalista utilizando el enfoque fenomenológico, tuvo como objetivo, ahondar en el significado que las personas dan a sus vivencias con respecto a la condición de género en la transición y ajuste al proceso trabajo-retiro laboral. Se obtuvieron como principales resultados diferencias en el significado de la experiencia de la jubilación entre hombres y mujeres. Éstas últimas remiten a la continuidad de su rol laboral, mientras que los hombres refieren a una culminación directa con mayor dificultad de ajuste.

Así mismo, otra investigación importante fue realizada en el país por Aguilar y Gamboa (2007), de tipo cualitativa descriptiva, con el objetivo de identificar la influencia que tiene en las esferas personal y familiar, la jubilación de las mujeres adultas mayores afiliadas a la Asociación de Educadores Pensionados. Se reconstruyó la rutina diaria de las docentes (antes y después del retiro), resultando que efectivamente ésta constituye un cambio en la vida de estas mujeres, por aspectos como los horarios y las actividades realizadas. Además, existe una percepción de cambio, tanto por ellas, como por sus familiares, en cuanto a los roles que ejercen, pues se dice

que éstos siguen siendo tradicionales respecto al género y que, las funciones de cuidado incrementaron en la etapa de jubilación. Se destaca que, tuvieron poca preparación antes de jubilarse, pero de manera general, significan este proceso como un tiempo de nuevas oportunidades.

A modo de síntesis, se parte de las investigaciones anteriores para afirmar que efectivamente existe estrecha relación entre el significado de la jubilación y las vivencias de las personas en este proceso, viéndose involucrados una serie de factores sociales (estatus laboral, relaciones interpersonales, preparación para la jubilación, género), individuales (rutinas, actividades, autoconcepto, salud), familiares (roles, relaciones, apoyo familiar) y económicos (ingresos, organización económica), que implican cambios. Estas modificaciones, permiten entender la jubilación como un proceso de transformación, que genera la necesidad de adaptarse, de donde parte la importancia de promover programas que colaboren con un mejor ajuste y bienestar.

A raíz de lo anterior, el presente estudio, va más allá de la comprobación de cambios y del ajuste a la jubilación, debido, a que profundiza y brinda mayor relevancia a las experiencias de las mujeres jubiladas, a partir de la reconstrucción del significado desde su propia vivencia, brindando particularidad y contextualización al fenómeno. Además, evita que se realice una generalización en términos de género, y a la vez, abre parámetros para la comprensión e intervención con mujeres trabajadoras que se encuentran próximas a dicha etapa, en términos preventivos y de acompañamiento, en beneficio de una jubilación sana.

Marco Conceptual

Con una base metodológica y contextual establecida acerca del fenómeno en estudio, es necesario determinar los aportes teóricos que han cimentado los análisis en relación con las experiencias jubilatorias de las personas, desde que surgió como un proceso social de interés para el ser humano. Existen múltiples teorías en torno a la jubilación, sin embargo, es necesario tomar en cuenta aquellas que tienen mayor concordancia con los objetivos planteados en la presente investigación.

Acorde a lo anterior, en el presente apartado se abordan los principales conceptos que fundamentan el desarrollo del trabajo en cuestión, así como el posterior análisis de los resultados, con el propósito de comprender los elementos que se interrelacionan para dar origen al fenómeno estudiado, por lo tanto, se incluyen la experiencia subjetiva, el significado, la jubilación, las implicaciones de esta, el proceso de jubilación en las mujeres, adultez mayor y jubilación y como última sección las estrategias de ajuste al proceso jubilatorio.

Experiencia subjetiva.

El desarrollo de la ciencia objetiva de la experiencia subjetiva se fundamenta a partir de mediados del siglo XIX mediante investigaciones fisiológicas y psicológicas, que se direccionaban hacia la localización estructural anatómica de la misma, posteriormente se plantea que el único método posible de analizar la experiencia subjetiva parecía darse por la interacción entre el experimentador y la persona del experimento (Moscoso, 2001). Aunado a lo anterior Zumalabe (1990), indica que el estudio de la subjetividad como método científico, se sustenta en que la conducta de las personas se encuentra mediatizada por las percepciones de sí misma, del mundo a su alrededor y de significados de procesos en general.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, se debe atender a la subjetividad como la construcción de la realidad humana, a partir de las propias experiencias vitales formando un significado único para cada persona. Por lo tanto, la experiencia subjetiva refiere a la organización experiencial de la cotidianidad fundamentado en la realidad de cada ser humano, al

mismo tiempo que demarca la particularidad y especificidad de su vivencia (Giraldo & Chaverra, 2012).

En ese sentido, Osorio (2012) define la experiencia subjetiva como el sumario de las vivencias, preferiblemente de índole emocional, que conforman una representación interna, brindando un sentido explicativo de coherencia, en el sistema de conocimiento y razonamiento de la persona. Sumado a ello, aporta a la experiencia vivencial la necesidad de posicionarse en palabras, con el fin de lograr la concientización por parte de la persona de su propio proceso, y a la vez, permite la creación de nuevas experiencias y significados.

En el marco de las observaciones anteriores, para el trabajo en cuestión se determinará como experiencia subjetiva la organización y estructuración conceptual de la realidad de las mujeres jubiladas, siendo ellas las protagonistas de su propio proceso de retiro laboral, en el que se toma en cuenta la red de significaciones construidas desde la propia experiencia bajo una óptica integradora de lo emocional, cognoscitivo y comportamental, que a su vez, influye en las vivencias y la representación de sus realidades a partir del significado de la jubilación.

Significado.

En cuanto al estudio del significado, éste ha sido abordado desde la psicología, principalmente por los enfoques cognitivos, de modo que ha estado centrado en las funciones mentales. No obstante, se ha abierto el acercamiento a dicho concepto desde otras perspectivas, como por ejemplo el comportamiento y la experiencia.

Ante ello, la psicología humanista ha sido una herramienta fundamental apelando a lo más específicamente humano, la vivencia de la plena subjetividad, en tanto es ésta la que valida la realidad de quien la experimenta. De modo que, el significado de las propias experiencias estará influenciado por la realidad personal y, conforme a ello, será la percepción del mundo externo, así como la vivencia en él, por ende, la conducta manifiesta, se considera subordinada a la experiencia misma y a el significado para la persona (Henao, 2013).

Aunado a lo mencionado anteriormente, el ser humano es en cuanto organismo concreto, un ser único e irreplicable con una combinación de características personales de naturaleza biológica, psicológica y sociocultural, influenciando todo este conjunto, la formación de las relaciones con el mundo externo. En este proceso de construcción de relaciones se conforman significados que buscan ponerse al descubierto repetidamente en experiencias para validar la propia identidad, así como para que se establezcan y apoyen los compromisos, así como las responsabilidades vitales que se asumen. Es mediante la búsqueda de sentido y la elaboración de significados que se intenta hallar algún grado de seguridad, certeza y guía en medio de una existencia que transcurre en un mundo marcado por la incertidumbre (Henao, 2013).

Es decir, para lograr comprender al ser humano, es necesario el reconocimiento de la existencia de un mundo interno, que el sujeto construye a partir del proceso de internalización del mundo externo y le permite autorregularse. De modo que, los significados también serán determinados por las conexiones que la persona establece con los signos que surgen en la cultura, convirtiéndose en fuente y guía para la acción (Arcila, Mendoza, Jaramillo y Cañón, 2010).

Ballesteros (2005) por su parte, propone que el significado se refiere a la función psicológica que tienen objetos, personas o eventos de enmarcar relacionamente a través de la derivación de relaciones entre eventos estimulares, siempre en contexto, de aquí la importancia de la subjetividad, el significado es dar sentido a algo y se logra al relacionar ese algo con otros elementos ya conocidos y el cambio de éste requiere una función de reencuadre como un proceso mediante el cual algo se reubica y se relaciona con elementos distintos. Por lo tanto, van a ser construidos según la organización de hechos, percepciones, conductas, así como fenómenos, asumiendo que lo que el sujeto percibe no corresponde a una copia perfecta del mundo, sino a la reconstrucción del mundo realizada por él (Pezzano, 2001).

Considerando lo expuesto en líneas anteriores, en este estudio se entiende el significado como la capacidad del ser humano, tomando en cuenta sus facultades mentales, lingüísticas, perceptivas, motoras, así como emocionales, para construir y dar sentido a hechos, situaciones, elementos, vivencias o circunstancias, a partir de la experiencia en su realidad, vinculando cada fenómeno experimentado en el presente con anteriores, de modo que se ve influenciado por la cultura y cada contexto particular. Una de ellas es la jubilación, la cual representa una vivencia

importante ligada a otros acontecimientos del ciclo vital que para cada persona es necesario elaborar como parte de sus significados de la realidad.

Jubilación.

La jubilación puede ser entendida desde una perspectiva laboral como una situación a la que acceden personas que, atendida la circunstancia de la edad, cesaron de manera voluntaria o forzosa, de su trabajo formal o informal. Es decir, se trata del término del desempeño de tareas laborales remuneradas a causa de la edad establecida según la ley (Hernández, 2009). Puede ser descrita desde dos posiciones, según las líneas anteriores, se establece como un acontecimiento que se da en un momento específico.

No obstante, Fandiño (1999) amplía esta definición, al exponerla como el cese de la actividad laboral de una persona y, que además, acontece con frecuencia en la etapa de la adultez mayor, pero advierte que es un proceso; un continuo entre el trabajo y el retiro de la actividad laboral, ya que, aunque se lleve a cabo en un momento específico en la vida, no sucede un corte absoluto con el antes o contexto de trabajo, sino que, algunos aspectos de este último siguen estando presentes en el de la jubilación. De ese modo, la misma se comprende a partir de la conceptualización de trabajo, el cierre de una etapa da paso a la apertura de la nueva, por tanto, la significación del trabajo va a tener influencia en la definición de la perspectiva hacia el proceso del retiro laboral (Fundación MAPFRE, 2016).

Además, Fandiño (1999) explica que con frecuencia va acompañada de la pensión; que se trata de una prestación de dinero, sustitutiva del salario, que adquieren como derecho las personas trabajadoras cuando han cotizado en algún régimen de pensión por vejez o por edad. Así mismo, plantea el retiro desde una perspectiva ecosistémica, según la cual, este proceso se da en un contexto referido a la forma en que opera la seguridad social, las políticas de empleo, estereotipos, etc., que influyen favoreciendo y obstaculizando el grado de satisfacción con el mismo, por ende, el significado de la jubilación dependerá de la propia persona y de una serie de factores contextuales implicados en dicho proceso.

El concepto de jubilación explicado desde esta perspectiva de ciclo vital, proporciona una visión más amplia y centrada en la propia experiencia, este refiere a que los eventos que componen la historia de vida, en este caso la jubilación, se encuentran en estrecha concordancia con la trayectoria de la persona, siendo este un marco de referencia de tipo contextual y dialéctico, que toma en cuenta la vida como un todo con cambios, donde sobresalen factores influyentes como la historia vital, aspectos socioculturales, contextuales, y de orden cotidiano e individual, sobre cualquier clasificación etérea o en la que prepondere la edad como criterio (Sahagún, Hermosillo & Selva, 2014).

En un orden similar, Limon (1993) menciona que existe una conciencia generalizada de que la jubilación marca un momento trascendental en la vida de todo ser humano. Implicando un replanteamiento de la experiencia vital; el uso del tiempo, las prácticas físicas, la dedicación intelectual y el significado social del sujeto. En concordancia con este autor, es importante tener en cuenta una aproximación psicosocial, según la cual, esta etapa consiste en una nueva realidad que conlleva una transformación de la vida y un cambio cualitativo que afecta a la persona en la mayoría de sus aspectos, siendo de gran relevancia en tanto, cambia la estructura de las funciones, hábitos y la propia organización de la cotidianidad, lo que repercute en el sentido de eficacia de sí mismo (a), por lo que implica una respuesta psíquica global del individuo, debido a que, el sujeto debe de hacer una revisión de su vida (Merino & Elvira, 2011).

Al reflexionar en este concepto, y considerando los aportes anteriores, es importante realizar un análisis crítico, tomando en cuenta, además, influencias socioculturales y políticas, que se encuentran emergidas desde definiciones que se fundamentan en una ideología capitalista, donde el valor de la persona es correspondiente a su capacidad para producir en el sistema de mercado (Bazo, 2002). Aunado a lo anterior, cabe atender a una visión integral del concepto en cuestión, la cual no solo se delimita dentro de los ámbitos económico y jurídico como es comúnmente fijado, sino que, además, se toman en cuenta las explicaciones enmarcadas en el imaginario social y personal (Sahagún, et al. 2014).

En ese orden, la toma de decisión con respecto al momento del retiro laboral va a encontrarse ligada y ajustada a las necesidades e intereses más próximos de la persona cercana a jubilarse, por tanto, corresponderían con la especificidad de cada caso (Osorio, 2007). De modo

que, dicha decisión no se reduce únicamente a aspectos políticos y legislativos o económicos, sino que intervienen una variabilidad de factores.

Para el presente trabajo se entenderá la jubilación como un proceso que se da principalmente en la etapa de adultez mayor, pero no necesariamente, con una característica particular que consiste en el cese de las labores profesionales. En algunos casos, es acompañada de una pensión como sustituta del salario, además, implica un cambio cualitativo en el que intervienen factores sociales, personales y económicos, diferente según la persona que lo vivencie y su contexto, rescatando el valor que ejercen las experiencias vitales.

Implicaciones de la jubilación.

La jubilación es un proceso que conlleva cambios en el estilo de vida de la persona, que impacta tanto su identidad como su medio relacional, lo que, a su vez, mantiene estrecha relación con las experiencias acumuladas a lo largo de la vida, exigiendo un ajuste global que conlleva a la preparación, toma de decisiones, ajuste al evento y a asumir el rol de persona jubilada (Bonilla & Mata, 1998). Dicha adaptación se encuentra mediada por una variedad de implicaciones que colaboran o, por lo contrario, limitan el proceso de una jubilación lograda.

De acuerdo con lo anterior, la salida del mercado laboral se compone de una serie de rupturas que en mayor o menor medida, requieren de la adaptabilidad de la persona jubilada y del apoyo social disponible, con el fin de lograr objetivos como la reconstrucción de la identidad, reorganización de rutinas y espacios de relación y la redefinición de roles tanto a nivel familiar como social, al mismo tiempo, estas son áreas en las que es importante profundizar para analizar de manera integrada la interrelación de factores que juegan un papel determinante en el proceso de jubilación (Sahagún et al. 2014).

Implicaciones en el ámbito personal.

El trabajo es uno de los eventos del ciclo vital que mantiene mayor relación con la construcción de la identidad, en ese sentido, el cese del mismo se encontrará ligado a significados que permitirán entender el impacto como una pérdida importante o no; lo que determinará el ajuste a la etapa jubilatoria (Fandiño, 1999). Otro factor presente en ese ámbito es la personalidad, debido a que ésta influirá en las actitudes que mediarán dicho periodo, principalmente, en términos de adaptación, tomando en cuenta el autocontrol dirigido a la toma de decisiones, mayores niveles de autoestima y la disminución del estrés ante cambios en general (Bueno & Buz, 2006). Así mismo, otro de los aportes teóricos, remite a que las personas pueden percibir su jubilación más positivamente de acuerdo a la evaluación que realicen del evento en función de los recursos personales que posean (Hermida y Stefani, 2011).

En esa línea, la salud es otro aspecto por tomar en cuenta, estudios indican que a pesar de que no existe una relación directa entre el deterioro de la misma y la jubilación, se han evidenciado casos de depresión relacionados con el mal ajuste a la etapa de retiro, y, por el contrario, se ha demostrado concordancia entre mejores índices de salud en la jubilación y en la adultez mayor en general, con respecto a la práctica de un envejecimiento activo (Velázquez, 1999). Por otro lado, investigaciones señalan que aunque es un factor de muy bajo impacto en comparación con otros elementos influyentes en el proceso de jubilación, esta mantiene relación con la ingesta de bebidas alcohólicas y el consumo de drogas, de ese modo los efectos de la jubilación en términos de salud, serían correspondientes a la manera en la que son atendidas cuestiones sanitarias y factores psicológicos como el miedo a jubilarse, la autoeficiencia y la toma de decisiones (Saragún, Hermosillo & Selva, 2014). No obstante, cabe señalar que para Merino y Elvira (2011) el estado de salud en general, favorece la realización de acciones y actividades e interviene en la toma de decisión de alcanzar el retiro, por lo que para ellos tiene gran relación con el proceso de jubilación.

Es así como, la salud retoma importancia al ser una de las principales fuentes de preocupación para las personas jubiladas, debido a que la ausencia de esta podría implicar la limitación de la vivencia cotidiana o la amenaza latente que pone en riesgo la experiencia positiva de la jubilación. En ese sentido, durante este proceso surge la necesidad de conservar

una buena condición de salud promoviendo de ese modo que el autocuidado sea uno de los componentes básicos del estilo de vida de las personas jubiladas (Fundación MAPFRE, 2015).

Otros elementos influyentes en la jubilación desde lo personal son, el elemento cultural, debido a que, las construcciones sociales a partir de la socialización son fuertes fundadores de significados que guiarán las posibles actitudes y acciones en dicho proceso; así como, los hábitos personales, que tienen importante incidencia, debido a que, muchas de las rutinas diarias se modifican tras el cese del trabajo y, por último, el proyecto de vida, ya que es un recurso de suma relevancia en esta etapa, en tanto es preciso planificar el tiempo libre a causa de su aumento en comparación con el periodo de trabajo (Bueno & Buz, 2006).

En relación al manejo del tiempo libre en la jubilación, Cuenca (2009) lo explica desde dos perspectivas, puede ser una oportunidad para llevar a cabo acciones orientadas a la autorrealización y desarrollar el modo de vida que siempre se ha deseado o bien, puede convertirse en un momento angustiante que se relaciona con decrepitud, el deterioro o la etapa final de la vida, influyendo en la identidad de la persona, quien se debe ajustar a los cambios que experimenta. Bajo estos lineamientos es indispensable desarrollar un ocio significativo capaz de ocupar el tiempo libre con sentido, ya que pasar del mundo laboral al retiro genera el riesgo de pasar de una vida activa a una situación de pasividad, sin embargo, esto depende de la persona y la manera en que vivencie su proceso. Mientras que el proyecto de vida permite identificar diversos caminos y posibilidades con el fin de reorientar la vida personal y social (Londoño y Díaz, 2019).

En otro orden de ideas, la satisfacción con la jubilación es un aspecto importante en el proceso de la misma, y determinante como implicación personal; dentro de dichos términos, se rescata la función de toma de decisiones o la elección voluntaria de jubilarse, al mantener una relación positiva con el bienestar psicológico, la satisfacción y la salud en el proceso jubilatorio y por ende, resulta una mejor adaptación a la nueva etapa (Sahagún et al. 2014).

Debido a dicha relevancia, en estudios recientes el tema de la toma de decisiones en torno a la jubilación ha tomado importancia con respecto a la incidencia que ejerce en la experiencia de retiro, sus significados, ambientes laborales, personales y sociales; por otro lado, en cuanto al ámbito personal, la expectativa de vida es un factor de impacto en el momento de la decisión del

retiro laboral, tomando en cuenta el nivel de exigencias, el grado de control del trabajo y las metas laborales alcanzadas, aunado a ello la búsqueda de la satisfacción de necesidades personales forma parte de parámetros importantes dentro de dicha elección (Saragún, et al. 2014).

Implicaciones en el ámbito relacional/social.

En términos de impacto relacional y social, sobresalen dos agrupaciones influyentes en el proceso de jubilación, las amistades principalmente compañeros (as) de trabajo y de manera primordial, la familia, uno de los factores esenciales en la adaptación de la persona a su estado de jubilación. Los primeros, en la mayoría de los casos, conforman el grupo social de amigos y usualmente se da un distanciamiento debido a que la ausencia de la persona jubilada en el espacio físico de trabajo limita coincidir regularmente. De igual manera, se evidencia una repercusión en el estatus social determinado por su rol laboral, habiendo éste construido parte importante de la identificación de la persona para sí misma y su entorno (Velázquez, 1999).

Con respecto a la familia, se deben de tener en cuenta las distintas dinámicas relacionales, en algunas ocasiones se enfrentan a fenómenos como el que los hijos abandonen el hogar para constituir el propio, entendido esto como nido vacío, propiciando mayores modificaciones a nivel cotidiano-vital (Velázquez, 1999). En el caso de la pareja, además de enfrentarse a cambios en el estilo de vida y convivencia, podría ser un apoyo fundamental para la persona jubilada, de modo que el ajuste al cambio mediante una toma de decisiones en conjunto facilita el proceso. Por otro lado, la viudez, mayoritariamente en las mujeres, ha sido señalada como uno de los factores que influye en un mayor deterioro y estrés en el envejecimiento, lo que a su vez dificulta un adecuado ajuste a la jubilación (Agulló, 2001).

En el mismo orden de ideas, entre padre, madre e hijos (as), existe una gran variedad de alternativas en términos de la relación, por lo tanto, es difícil adscribirlos a una sola dinámica, sin embargo, existen casos en los que se visualiza el apoyo, goce económico y el acompañamiento social entre estos durante el proceso de jubilación. En la situación de los nietos (as), las personas jubiladas se ven en disposición, según cada caso, del cuidado de estos, esto

debido a la cantidad de tiempo disponible con el que cuentan (Velázquez, 1999), en la misma línea, dicha relación permite la generación de afecto y la vivencia de una nueva experiencia, diferenciada en el caso del cuidado de los hijos debido a que durante este periodo el tiempo de veía limitado por la jornada laboral (Fundación MAPFRE, 2015).

De igual manera, otro fenómeno que sobresale, principalmente en el caso de las mujeres, es en relación con el cuidado de los padres. Esta actividad enmarcada en los roles tradicionales de la mujer como cuidadora y ama de casa, al contar con personas dependientes que requieren de atención y cuidados específicos, esto a su vez responde a que las mujeres sean más proclives a retirarse del trabajo por cuestiones familiares (Bermejo, 2006).

De este modo, en cuanto a la dinámica familia - trabajo, se logra identificar una asociación entre jubilación y bienestar emocional, en ese sentido, las personas que han sufrido estrés a causa de la interrupción de un área sobre la otra, tienden a experimentar la jubilación como la solución a dicha complicación, principalmente en las mujeres que, a pesar de su jubilación, no necesariamente consiguen desligarse de la carga familiar (Saragún et al. 2014).

Aunado a la relación expuesta anteriormente, la vinculación entre la persona jubilada y el ámbito social que le rodea, de igual manera se ve influenciada por la jubilación, debido a que a pesar de que en algunas ocasiones se identifica un distanciamiento social de la persona jubilada, por el contrario, se encuentra que a pesar de haber finalizado su etapa laboral no se sienten menos útiles, contrariamente, establecen que es la sociedad la que instituye una limitación entre la persona que labora y la jubilada, tomándose en cuenta criterios de capacidad o utilidad, refiriéndoles a una cierta invisibilidad social (Fundación MAPFRE, 2015). En ese sentido se vincula socialmente al quehacer en el trabajo con la productividad y la jubilación con pérdidas y aislamiento (Hermida, Florencia, Deborah & Stefani, 2014).

Descritos estos cambios, conviene señalar que las redes de apoyo son fundamentales en periodos como la jubilación, por lo tanto, se considera el concepto de redes de apoyo social explicado por Hermida y Stefani (2011), desde el cual, todas aquellas relaciones que un individuo percibe como significativas, diferenciadas del resto del conjunto social constituyen dichas redes que influyen en el ajuste a situaciones de cambio y en el bienestar general del

individuo. Mismas que se dividen en cuatro grupos, familia, amistades, relaciones laborales y relaciones comunitarias.

En el caso de la familia, el acompañamiento que puede proveer es fundamental para afrontar las diferentes crisis experimentadas en ciclo vital, ya que cuando son mantenidos lazos familiares fuertes, contruidos a partir de la comunicación y el respeto entre los miembros, la adaptación a la jubilación resulta más fácil, para el jubilado y para su familia, en tanto es un apoyo para la integración de las distintas emociones que se desarrollan en el proceso (Luján & González, 2013).

Respecto a las relaciones comunitarias, existen registros de participación de personas adultas mayores en los espacios sociales y comunitarios, según los cuales son las mujeres quienes se adhieren con mayor facilidad a los mismos, percibiéndose una tendencia en las mujeres de participar en este tipo de actividades (Hernández, 2010). De aquí que en el área social no solamente se experimenten todo un conjunto de cambios, sino que puede ser valorada como una herramienta de adaptación.

Implicaciones en el ámbito económico.

El ámbito económico es uno de los cambios con mayor visibilidad e impacto en la jubilación, debido a que, el ingreso monetario que se da a partir de dicho periodo disminuye, por lo tanto, genera incertidumbre siendo necesario recurrir a la planificación financiera (Velázquez, 1999).

En la misma línea Bueno y Buz (2006) indican que el nivel educativo y los ingresos económicos son factores sociodemográficos importantes en el ajuste a la jubilación; ingresos bajos o inadecuados, aunado a problemas financieros se asocian con insatisfacción y mal ajuste a la misma, fenómeno que es reconocido por Merino y Elvira (2011), quienes de igual manera determinan que a mayores problemas económicos, se torna más dificultoso el grado de ajuste a la a la nueva etapa. En ocasiones la persona se ve exigida a la modificación de su estilo de vida, y, en ciertos escenarios brota una sensación de ser una persona pasiva, lo que se relaciona con una percepción de inutilidad y poca satisfacción personal (Agulló, 2001).

En este sentido, es importante retomar el tema de la planificación de los aspectos financieros de la jubilación al ser este uno de los determinantes de la satisfacción y calidad de vida posteriores a esta transición, en ese sentido, para Forteza (1990) el área económica se vuelve un problema si no existe una preparación, pero si no se percibe como tal, como un aspecto problemático, sino como un cambio más en el que es necesario realizar ajustes no tendrá un efecto adverso. La ausencia de esta planificación se relaciona con la poca relevancia de perspectiva de futuro, escasa claridad de metas para la jubilación y el desconocimiento de la organización financiera (Saragún et al. 2014). Mientras que por otro lado una adecuada planificación incluye prácticas como el ahorro y la evitación de deudas (Trinidad, 2006).

Tomando en cuenta todos los aspectos económicos que han sido abordados, cabe considerar que la condición socioeconómica mantiene una gran influencia en el proceso jubilatorio. La misma está determinada por el nivel educativo y las oportunidades de superación según el contexto en el que se haya desarrollado la persona. En relación a esta condición, van a ser las actividades realizadas, creencias y actitudes en la jubilación, de aquí que marque un referente en el desarrollo del individuo en sus diversas circunstancias (Agulló, 2001).

En recuento de lo anterior, las implicaciones de la jubilación para la presente investigación responden a las variables influyentes y determinantes en la vivencia de dicho proceso, ya sea para un adecuado ajuste o contrariamente, su limitación. Además de ser predictores a partir de la experiencia subjetiva de las percepciones acerca del mismo, dando paso a la planificación de estrategias para experimentar este fenómeno con plenitud, acompañado de los demás acontecimientos que suceden en la etapa de adultez mayor.

El proceso de jubilación en las mujeres.

El trabajo remunerado ha sido un ámbito determinado socialmente desde lo masculino, vinculándose a la esfera de lo público y de las actividades productivas, mientras que la esfera de lo privado, en cuenta los sentimientos y el cuidado, a lo femenino. De manera que, durante la adultez las mujeres suelen desempeñar en simultaneo un rol productivo en el ámbito laboral y otro reproductivo o de cuidado en el ámbito privado (Hermida, Trataglini & Stefani, 2016).

A pesar de que en las últimas décadas, se ha dado un incremento en la participación laboral de las mujeres, estas, al enfrentarse con jornadas irregulares, trabajo a domicilio, menor remuneración, sobrecarga de labores, entre otras actividades, se enfrentan a una importante desigualdad en términos de trabajo pagado y oportunidades laborales (Gómez, 2016). A pesar de ello, en la actualidad se ha promovido la modificación social de la vida de las mujeres de manera general, lo que conlleva a transformaciones que repercuten en diversos ámbitos entre ellos el laboral y por consiguiente la jubilación (Osorio, 2007).

En ese sentido, es notable que el modelo de organización social actual no toma en cuenta especificaciones en cuanto a los ciclos vitales femeninos, y aunado a ello, son señaladas al no seguir el ritmo de la población masculina, en donde al mismo tiempo se añaden otros acontecimientos como el cuidado de hijos, trabajo en el hogar y cargas afectivas, mientras que por otro lado, sus compañeros se desentienden y, pueden dedicar y desarrollar su desempeño en el ámbito laboral de manera más diligente, brindándoles una gran ventaja en cuanto a lo económico, capacitación, mejor posicionamiento laboral, entre otros (Freixas et al. 2009).

A propósito de lo anterior, Agulló (2001) indica que no se puede hablar de jubilación sin tomar en cuenta el trabajo, en el sentido de que, el significado del mismo se encuentra en relación directa con la perspectiva del proceso jubilatorio, lo que tendrá una estrecha correspondencia entre la vivencia del periodo laboral y la futura experiencia en el retiro. En ese orden de ideas, en muchas ocasiones el significado del trabajo remunerado en la mujer se ha vinculado con deseos de independencia y autonomía personal, convirtiéndose en una actividad prioritaria para sus vidas, se reconocen casos también, en los que se prioriza a la familia sobre este. Las primeras, representan cierta ruptura a patrones sociales, mientras que las segundas los mantienen.

En esa misma línea, Hermida, Tartaglini, Ofman y Stefani (2014), mencionan que en su mayoría las mujeres valoran la jubilación como una etapa de descanso, comienzo y continuidad, y que, parte de las que actualmente se encuentran jubiladas, están incluidas en la generación tradicionalista, caracterizada por valorar el esfuerzo realizado en el trabajo y ser pionera de la integración de las mujeres al campo laboral, al mismo tiempo que continúa con el desarrollo de sus tareas en el hogar de manera paralela, cumpliendo con un doble rol. Por ende, las mujeres

pertenecientes a dicha generación tienden a tomar decisiones sobre su trabajo en relación a las necesidades familiares.

Considerando lo ya expuesto, es preciso atender al doble rol de las mujeres que laboran fuera del hogar, quienes atienden oficios domésticos una vez finalizado su periodo diario de trabajo formal, creando una doble jornada, que en la mayoría de los casos es invisibilizada. A lo anterior, se suma el tema de las tareas delegadas como parte de su papel social, entre ellas, el cuidado a otras personas en situaciones de enfermedad, madres a hijos, su condición de abuelas en el atiende de sus nietos (as), el cuidado de su pareja, y en algunos casos, de contar con sus padres, la atención a éstos (Agulló, 2001).

Ahora bien, es importante tener en cuenta que, de acuerdo a los objetivos de este estudio, hasta aquí se ha hecho alusión a las mujeres trabajadoras como aquellas que realizan actividades de remuneración formal. Sin embargo, es preciso atender a que mujeres que ejercen laboralmente sin una contratación formal carecen de una categorización social que les perciba como mujeres jubiladas, ejemplo de lo anterior son las amas de casa, lo que perjudica el cese de sus laborales y la realización de otro tipo de actividades, es decir, que no por el hecho de recibir pensión a causa de su labor formal se puede catalogar o no como mujer jubilada, esto genera confusión no solo a nivel social, sino en las propias mujeres que se enfrentan al proceso en su propia auto identificación como jubiladas (Agulló, 2001).

Resulta oportuno, profundizar en la vida laboral de las mujeres comprendiendo que las situaciones antes mencionadas, las decisiones y tratos desiguales en el mercado laboral, repercuten en la jubilación. Por consiguiente, se ven enfrentadas bajo su condición de género, a situaciones que les limitan gozar en plenitud de su proceso jubilatorio, lo cual, en algunos casos es reforzado por factores como temor a envejecer, a la dependencia, y a la pasividad como resultado de la socialización del rol de la mujer tradicional (Freixas, 1997).

Dadas las condiciones que anteceden, es importante que la jubilación en las mujeres tome en cuenta su ciclo laboral y la diversidad de variables dentro de este, considerando la suma de actividades que ejercen adicionalmente a la jornada laborada formal, entre ellas la labor doméstica y el cuidado en general, por consiguiente, analizar y atender el proceso de jubilación

desde un mismo modelo queda limitado al contraponerse a las diversas implicaciones del mundo laboral y familiar de las mujeres (Freixas et al. 2009).

Para la presente investigación, se va a comprender el término de mujeres jubiladas primeramente, tomando en cuenta el contexto histórico de lucha por la inserción laboral, y cómo éste ha evolucionado de manera desigual con respecto al trabajo formal masculino. Por otro lado, no se pretende establecer una definición como tal de mujeres jubiladas, ya que, es parte fundamental de este trabajo profundizar en la autodefinición de las participantes sobre su proceso jubilatorio. Sin embargo, es preciso conocer ciertos factores que mediatizan estos procesos femeninos, como la naturalización del doble rol, la evidencia de la escasa preparación y capacitación desde una óptica femenina, aunado a la serie de cambios no solo de la etapa del ciclo vital, sino que se suma la importante trascendencia del pasaje del trabajo al tiempo de ocio, de la mano a fenómenos como ser abuela y el nido vacío. Además, interesa cómo se ve modificada la relación de las mujeres trabajadoras con lo social, el quehacer doméstico y familiar, al mismo tiempo en cómo esto influye en la experiencia de la jubilación y la construcción de la vejez.

Jubilación y adultez mayor: procesos del ciclo vital.

La adultez mayor constituye un proceso de individualización, de cambios, de pérdidas y ganancias, a través del cual se descubre y se expresa la propia vocación del ser, desarrollándose situaciones que implican transformaciones en la vida cotidiana (Orellana, 1993). Cabe agregar que también existe un factor de edad, según el cual, la Constitución Política Costarricense considera adulta mayor a una persona a partir de los 65 años (CONAPAM, 2012).

Desde la perspectiva de ciclo vital, la adultez mayor es entendida como la pertenencia a un proceso en el cual se encuentran en constante interacción múltiples factores que influyen en cada una de las transiciones. En dicha población se dan mayor cantidad de pasajes en comparación con otras etapas del ciclo, entre esos eventos sobresalen, la salida de los hijos de la casa, el retiro laboral, la viudez, entre otros. Cada acontecimiento dentro de la experiencia humana no es un

hecho definitorio, sino la suma de experiencias dentro de un continuo de cambios (Dulcey & Uribe, 2002).

En concordancia con lo anterior, envejecer no es un proceso que pueda definirse desde un mismo punto de vista, no es lo mismo envejecer siendo mujer que siendo hombre, como tampoco tiene el mismo significado siendo miembro de una país desarrollado o no desarrollado, o haber disfrutado de educación, el acceso a la cultura y a los sistemas de salud, el tipo de labor profesional y contar con relaciones afectivas (Freixas, Luque & Reina, 2009).

Como se mencionó anteriormente, uno de los fenómenos que tiende a coincidir con el periodo de la vejez y tiene gran impacto dentro de los procesos del ciclo vital es el pasaje de ser una persona que labora a una jubilada, en tanto, se considera el trabajo como un elemento estrechamente relacionado a la construcción de la identidad, de rutinas, a un instrumento de valoración social, de soporte económico, entre otros (Mayoz, 2011). Aunado a lo anterior, es importante recalcar que las capacidades para la ejecución de una labor no se encuentran inscritas a la edad, lo que remite a que jubilarse no debería ser sinónimo de inactividad, por el contrario, la condición de actividad para la persona adulta mayor le permite la vivencia satisfactoria y exitosa tanto del periodo jubilatorio como del envejecimiento, sin embargo, algunos autores (as) hablan acerca de una exclusión social (Ramos, Salinas, Colín, Mora y Maldonado, 2012), llegada la jubilación, en tanto no es percibida como una necesaria incorporación a un nuevo estado social, sino como una desvinculación donde los jubilados no han sido socializados para disponer de su tiempo libre de trabajo y obligaciones. Ante este hecho, es esencial promover la continua resocialización de la persona adulta mayor con el fin de lograr un mejor ajuste a la etapa. (CONAPAM, 2012).

De igual manera, es importante mencionar que diversos estudios han coincidido que, a la edad de 65 años, las personas gozan de buena salud y que, además, cuentan con una suma sustancial de conocimientos y habilidades que podrían ser de mucho provecho, en los ámbitos laborales, sociales y comunitarios. En ese sentido, un modelo homogéneo de jubilación responde a una posición arcaica y poco concordante con las necesidades e implicaciones que la sociedad contemporánea, específicamente en el caso de la población femenina, exige (Freixas et al. 2009).

En ese sentido, la jubilación es un cambio de importancia en la adultez mayor, cuando se da en esta etapa, debido a la ruptura que realiza respecto a la vida laboral, propiciando una reestructuración de la persona en cuanto a su autopercepción, la organización económica, la realización de nuevas actividades, entre otros, y a nivel social, principalmente con su familia, donde se torna necesaria la reelaboración del rol. Aunado a ello, el retiro se enlaza a otros fenómenos propios del periodo de adultez mayor, como por ejemplo ser abuelo (a), el cuidado de los nietos (as) y el fenómeno del nido vacío, demarcado principalmente en mujeres, por el sentimiento de soledad y poca funcionalidad dentro de su entorno familiar (Agulló, 2001).

Cabe mencionar que, aunque en determinado momento la jubilación y la adultez mayor se entrecruzan, no necesariamente el retiro llega cuando la persona es adulta mayor, sino que inclusive puede darse antes de que la persona se encuentre en este momento del ciclo vital al que se viene haciendo referencia. Lo anterior ha dado paso al análisis social de la relación adultez mayor como etapa y la jubilación como dos procesos diferenciados y, que a pesar de que en algunos casos aparecen de manera simultánea dentro del ciclo vital, en nuestra sociedad estos conceptos no siempre surgen vinculados, debido a que la jubilación ha pasado de ser un proceso normativo a partir de los 65 años de edad, a darse bajo distintas circunstancias que han permitido modificar progresivamente esta modalidad (Merino & Elvira, 2011).

Según lo expuesto anteriormente, el estudio en cuestión, concibe la adultez mayor como un periodo de cambios que al igual que en otros del ciclo vital experimenta transformaciones inevitables y cada caso es vivenciado de manera particular, misma que tiene gran importancia en tanto se entrecruza en una mayoría de ocasiones con la jubilación, siendo un proceso paralelo. Sin embargo, se analizan como dos procesos diferenciados, donde ninguno es consecuente del otro, sino que se relacionan ya que los cambios que se dan en aspectos sociales, económicos, personales en cada uno pueden tener su influencia en el otro debido a que en algunos casos tiendan a coincidir y desarrollarse de manera simultánea.

Estrategias de adaptación a la jubilación.

Según los aportes de Luján y González (2013) existe la idea de que la jubilación es el cese definitivo del desarrollo profesional y personal vinculado a sentimientos de soledad, tristeza y abandono, sin embargo, han surgido posturas que la consideran como un proceso que puede producir gran satisfacción personal, ya que, cuando el individuo tiene una perspectiva positiva, con buena disposición, pensando en las nuevas posibilidades que se le ofrecen, se adapta mejor al cambio. En relación a lo anterior, Trinidad (2006) advierte que socialmente se está dando una modificación en la cual, la jubilación cada vez se ve menos como sinónimo de exclusión social para dar paso a la posición de que es un periodo de la vida lleno de actividad, donde las personas tienen la necesidad de ser útiles, modificándose la percepción inclusive en los (las) mismos (as) jubilados (as). Por este motivo, plantea la existencia de un (una) jubilado (a) tradicional caracterizado por limitarse personal y socialmente y otro (a) que opta por seguir un estilo de vida en interacción con otras personas y principalmente con intereses que le traigan bienestar.

En ese sentido para Cuenca (2009), es necesario tomar conciencia de los cambios, necesidades y áreas de acción, para lograr que la jubilación sea una etapa plena, de bienestar y con calidad de vida, por ello, es necesario implementar nuevas estrategias o formas alternativas en la vida cotidiana en los diferentes ámbitos. Al respecto, Alpízar (2011) explica que la adaptación al proceso de jubilación consiste en asumir nuevos roles, por tanto, adquirirán nuevo significado e importancia. Lo que implicaría cambios en las rutinas, en las ocupaciones, en la estructuración del tiempo, en las relaciones, etc., logrando reestructurar la nueva vida, no solamente a nivel conductual sino también emocional y cognitivo, resignificándola.

Bazo (2002) por su parte, plantea que existen estrategias que utilizan las personas para afrontar esta etapa de sus vidas, centrándose en el modo en que emplean el tiempo libre, las actividades que realizan de ocio y altruistas, así como sus motivaciones. En este sentido, explica que se extiende, cada vez más, valores relacionados con el cuidado del cuerpo y la salud, con la idea de sentirse útil para los demás, con la familia y la sociedad, contrario a posturas que vinculan el retiro laboral con la pérdida de capacidades, aptitudes y competencias (Árraga & Sánchez, 2014).

Por otro lado, para Pastor et al. (2003), más que formas de adaptación a la jubilación, definen que existen formas diferentes de experimentar la transición al retiro y en relación a ellas, se realizan diferentes actividades y tipos de comportamiento. A raíz de ello, estas pueden ser experienciales; que aportan satisfacción a la persona, sin ninguna recompensa extrínseca, pueden ser actividades sociales, llevadas a cabo para reforzar, mantener o establecer vínculos sociales, o actividades de desarrollo, donde se intenta conseguir una meta extrínseca que va a hacer que el individuo llegue a ser diferente.

En relación con lo anterior, es fundamental resaltar el papel de la preparación ante el proceso de transición que requiere la jubilación, en términos estratégicos, implementar planes y actividades que promuevan la atención específica a las necesidades de las personas a retirarse del ambiente laboral es importante para generar un mejor ajuste a dicha etapa (Saragún et al. 2014). En evidencia de lo anterior, personas trabajadoras que han planificado su jubilación han tenido resultados positivos en cuanto a su adaptación, aunado a ello el contar con mayores niveles de educación y mejor posicionamiento sociolaboral influye en una mejor planificación y por consiguiente mejor ajuste (Bermejo, 2006). Un aspecto que se ha incluido en dicha preparación con gran relevancia corresponde al autocuidado y practicas orientadas al bienestar general del individuo (Ponce, 2010), el mismo a remite a una actividad aprendida por los individuos que se orienta hacia un objetivo concreto y cuando las acciones para ejercer el autocuidado son menores que las que se necesitan para satisfacer su demanda se habla de un déficit de autocuidado (Guzmán, Páez, y Pinto, 2016).

Conjuntamente a la preparación psicológica, emocional y física centrada en el cambio y el ajuste, surge como herramienta de afrontamiento a la jubilación, el conjunto de prácticas orientadas a la espiritualidad, ya que el ser humano tiene la necesidad de otorgar una explicación a aquellos acontecimientos que se salen de su control, así como de estar en equilibrio con la totalidad de sí mismo, con otros seres vivos y con el universo (Edelberg & Guillermo, 2006), lo cual es favorecedor en momentos de transformaciones significativas.

Otra línea de acción en cuanto a las estrategias de afrontamiento, es la preparación con respecto a la organización financiera, siendo este un factor de influencia importante en el proceso jubilatorio, este se centra en la seguridad financiera y se centra en la toma de decisiones y la

organización correspondientes a la situación económica una vez que las personas se retiran del ambiente laboral. Es interesante que estudios reconozcan una diferenciación entre mujeres y hombres con respecto a la planificación del periodo posterior a la jubilación, ya que se indica que éstas última dedican menor tiempo a pensar en la jubilación, por lo que se replantea como necesario contar con programas de preparación para la jubilación pensados de acuerdo con el género (Saragún, et al. 2014).

En esta misma línea, otro componente que mantiene gran relevancia dentro del marco de las estrategias de adaptación a la jubilación es la interacción con el grupo de pares, esto les permitirá compartir intereses comunes, interactuar con personas en su una condición similar, recreación, participación social activa, entre otros, que permitirán un mayor bienestar y por ende, ajuste a la etapa. Se identifican diferentes espacios de convivencia para estas personas, entre ellas las comunidades de personas jubiladas (Saragún et al. 2014).

A propósito de dichas estrategias, investigaciones han destacado la implementación de un modelo laboral jubilatorio, que responda a una mejor vivencia de la jubilación mediante la promoción de una transición entre el trabajo y el no trabajo que aminore la crisis de significado e identidad que podría resultar de la aplicación de un único modelo ante el retiro, un ejemplo de ello es que en algunas instituciones, empresas o ámbitos de trabajo, se implementan en las personas próximas a jubilarse, diferentes medidas como la reducción de la jornada laboral (Freixas et al. 2009).

En relación con lo anterior, en la conceptualización del proceso de jubilación se ha integrado un novedoso concepto que hace referencia al paso del trabajo a la jubilación, teniendo en cuenta la transición social, psicológica y económica, y, es en referencia al empleo puente, el cual surge como una alternativa voluntaria que permite implementar una menor carga laboral, que permite a la persona contar con un proceso que le permita ajustarse de una manera más adecuada a la nueva etapa (Saragún et al. 2014).

Por otro lado, el fenómeno tecnológico demarca elementos interesantes de analizar con respecto a su influencia en el proceso de jubilación, tomándolo en cuenta como una estrategia de ajuste, en términos de acceso a información y de interacción virtual mediante redes sociales, permitiendo observar que en el caso de las personas jubiladas que viven cercanos al mundo

digital, les ofrece no solo diversidad de modalidades de entretenimiento sino que además un posibilidad para encontrarse en contacto con familiares y grupos sociales en general (Fundación MAPFRE, 2016).

Bajo este panorama, se entienden las estrategias de adaptación a la jubilación como una serie de acciones y comportamientos fundamentados en el significado propio de la jubilación, y además, van disponerse de acuerdo a factores como la condición socioeconómica, el estatus social, la personalidad, los intereses, entre otros, que van a facilitar el ajuste a este proceso y la satisfacción, así como la adquisición de nuevos roles y su resignificación.

Planteamiento del Problema de Investigación

Con el paso de los años, la población mundial adulta mayor ha tenido una serie de transformaciones, una de las consecuencia de ello, es que se espera que entre el 2015 y el 2050 el porcentaje de los habitantes del planeta mayores a 60 años se duplique pasando del 12% al 22% de la población total, debido a factores como las mejoras en temas de salud, de políticas públicas, apoyo institucional, entre otros, que intervienen en la prolongación de la vida (OMS, 2017). Debido a este fenómeno es fundamental para nuestra sociedad la intervención focalizada en dicho grupo etario, mediante la generación de estudios a partir de sus realidades y, la preparación necesaria para atender a las modificaciones requeridas, de manera efectiva.

Ahora bien, relacionado a la etapa de envejecimiento dentro del ámbito social y laboral, se encuentra la jubilación. Trata de un proceso que en la actualidad, inician la mayoría de personas en promedio a los 65 años de edad (Badilla & Ramírez, 2019), siendo cada vez más, quienes se van a jubilar, y mayor el tiempo que las personas vivirán jubiladas, lo cual representa un reto a nivel social, en aspectos de salud, redes de apoyo institucionales y familiares, así como la seguridad económica, por lo que es importante la capacitación desde edades anteriores, con el fin de que la persona cuente con los recursos necesarios para posteriormente, gozar de una mejor adaptación y calidad de vida en este proceso.

En el caso específico de las mujeres, en las últimas décadas se ha dado una mayor inserción a las actividades laborales remuneradas, sin embargo, socialmente todavía se percibe desigualdad en términos de contratación, salarios, oportunidades, relaciones labores, entre otros. Consecuente a ello, temas como la jubilación han sido analizados desde una perspectiva masculinizada por la inclinación de los estudios hacia una óptica patriarcal (Freixas, 2008), evidenciando la necesidad de la diferenciación de género, por lo que, investigaciones como la presente permiten no solo reconocer lo anterior, sino que, además, busca comprender y validar la experiencia de la mujer a partir de su propia voz.

Bajo esa determinación, es relevante añadir que a pesar de que en la actualidad se haya fortalecido la participación de las mujeres en el mercado laboral y, por ende, la obtención de las garantías sociales, incluida la protección socioeconómica del periodo de jubilación, se evidencia una demanda social en la que la mujer se ve exigida a conciliar ámbitos como la familia, el trabajo y la comunidad, en los que su tiempo y el cumplimiento de deseos propios se han visto amenazados de complacer. En ese sentido, las mujeres continúan ejerciendo de manera preponderante un compromiso social, estructurando su vida laboral correspondida con las necesidades de sus seres queridos (Freixas, 2009). Lo señalado anteriormente, muestra una pauta fundamental de estudio con respecto al fenómeno de la jubilación de las mujeres en el contexto histórico actual, debido a que, demarca una línea de atención ineludible de ser visibilizada e intervenida en este grupo poblacional, con el fin de brindar una intervención apegada a su realidad.

En correspondencia con lo anterior, ese tipo de fenómenos deben de analizarse de manera descentralizada, incorporando otras poblaciones fuera del Gran Área Metropolitana en las que se evidencie esta problemática social, por lo que el presente estudio se desarrollará en el cantón de San Ramón, el cual ha presentado durante los últimos años un importante crecimiento poblacional y laboral en la mujer (INEC, 2015). Aunado a ello, esta zona representa un campo de acción social de la Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica, teniendo como direccionamiento concientizar y atender las necesidades, así como promover beneficios en mejora de la calidad de vida de las personas. Tomando en cuenta las consideraciones anteriores, se desarrolla el siguiente cuestionamiento: ¿Cuáles son las experiencias subjetivas del proceso de jubilación en mujeres adultas mayores de la zona de San Ramón?

Objetivo General.

Reconstruir las experiencias subjetivas del proceso de jubilación en mujeres adultas mayores de la zona de San Ramón.

Objetivos Específicos.

Determinar el significado que tiene la jubilación para las mujeres, en el proceso de culminación de la relación laboral.

Identificar las implicaciones de la jubilación en los ámbitos personal, relacional y económico de las mujeres adultas mayores.

Caracterizar las estrategias de adaptación al proceso de jubilación desde la experiencia subjetiva de las mujeres adultas mayores.

Metodología

Descripción general de la estrategia metodológica.

La presente investigación se enmarca dentro del enfoque cualitativo, debido a que, reconstruyó la realidad de mujeres en la etapa jubilatoria desde su perspectiva, promoviendo una posición contextualizada al profundizar en el entorno cotidiano del fenómeno. Por lo tanto, la importancia del estudio recae en la subjetividad de las participantes, incluyendo elementos de su contexto como historias y estilos de vida, características personales, condiciones socioeconómicas, las cuales dan origen a las vivencias analizadas en próximos apartados.

Así, Ito y Vargas (2005) describen dicho enfoque como un proceso de investigación comprensivo, con metodologías que se encargan de explorar problemáticas sociales y humanas, mediante descripciones complejas, holísticas, de análisis de palabras, detalladas y en un escenario natural. Bajo esta línea, la investigación permitió conocer de una manera integral el fenómeno correspondiente a la jubilación, incluyendo aspectos de las áreas personal, económica y social de cada mujer jubilada, lo cual se aprecia desde una visión holista, donde cada implicación, así como los significados y estrategias de ajuste al proceso de retiro, se establecen en dirección a dichas áreas relacionándose unas con otras.

Al mismo tiempo, se recurrió a la interpretación para comprender los significados a partir de las experiencias, mediante el entendimiento de los procesos, antes, durante y posterior al retiro laboral, asintiendo como base los discursos e interacciones de las participantes. En este sentido, las palabras funcionan como material prioritario para dar cuenta de especificidades y realidades que se encuentran más allá del plano verbal.

Diseño metodológico.

Para efectos de esta investigación, el diseño fenomenológico comprendió el estudio de la experiencia de las mujeres en su proceso de jubilación. Ito y Vargas (2005), explican que dicho diseño busca conocer las experiencias vivenciadas con el fin de entender un determinado fenómeno, dando énfasis a la intencionalidad y conciencia de las personas. De manera que, la importancia de este abordaje se enmarca en disminuir las intencionalidades de la mirada exterior

respecto del análisis del fenómeno, que en este caso refiere a la participación de las investigadoras, para dar paso a la voz de aquellas que son dueñas de sus procesos jubilatorios como aporte central del estudio.

En este sentido, fueron reconstruidas las vivencias en torno a la jubilación, considerando las particularidades de las mujeres participantes, lo que a su vez, dio pie al develamiento de la esencia del fenómeno mismo, desde la colectividad. Por tanto, se logró constituir esta última, analizando cada especificidad que tuvo su aporte como un elemento en un todo que culminó en la esencia del proceso de retiro en este grupo de mujeres.

Así mismo, se logró responder a los objetivos de la investigación de una manera acertada, en tanto el diseño fenomenológico permitió el establecimiento de los significados de la jubilación, debido a que es uno de sus principales intereses en relación al fenómeno estudiado (Ito & Vargas, 2005). Además, permitió centrarse en temas específicos como lo fueron las implicaciones del retiro laboral, así como las estrategias de adaptación utilizadas para el ajuste a la nueva etapa.

Procedimiento para la selección de las participantes.

La población participante estuvo conformada por 12 mujeres jubiladas, tomando en cuenta que el tamaño mínimo sugerido en los estudios fenomenológicos es de 10 casos debido a la variabilidad que puede ocurrir en el proceso de la investigación cualitativa (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Todas pertenecientes al cantón de San Ramón, con edades entre los 47 y 82 años de edad, siendo la media, 69 años de edad. Es importante aclarar que dada la modalidad de selección de la muestra y la variabilidad de los procesos de jubilación, se contó con la colaboración de dos participantes que no se encontraban en etapa de adultez mayor según los criterios de legalidad del país, en los que se considera una persona adulta mayor a partir de los 65 años de edad.

Por otra parte, el tiempo que había transcurrido desde el momento en que se dio el retiro laboral hasta el momento de la investigación es de un año para la que tiene menor cantidad de tiempo como jubilada, y de 36 años para la que tiene mayor cantidad. Además, se contó con

diversidad en cuanto al tipo de trabajo realizado anterior al periodo jubilatorio, con el fin de incluir distintas experiencias laborales, lo que enriqueció el alcance de la investigación.

La selección de las participantes se estableció por medio de la tipología de muestra en cadena o por redes (Ito & Vargas, 2005), según la cual, se buscó la identificación de referentes clave, y estos a su vez, facilitaron el contacto con otras personas. Se logró contactar personas conocidas por las investigadoras que se encontraban jubiladas y, estas a su vez, recomendaron a otras mujeres que también estaban vivenciando la experiencia del retiro, por ejemplo, ex compañeras de trabajo, amigas o compañeras de grupos de participación de adultos (as) mayores y jubilados (as).

Entre los criterios de inclusión se especificó que, las participantes fueran mujeres jubiladas, residentes en el cantón de San Ramón y que contaran con un mínimo de 20 años laborados de manera continua. Por otro lado, se excluyó a mujeres en condición de jubiladas por razones estrictamente de enfermedad que impidiera la continuidad en el desempeño laboral o limitación cognitiva, debido a que este hecho puede contener variaciones importantes en torno al tiempo de trabajo consumado y el significado hacia la jubilación.

Procedimientos de recolección de información.

Para el enfoque cualitativo, la recolección de datos toma en cuenta significados, roles, percepciones, imágenes mentales, creencias, experiencias, vivencias, entre otras (Ito & Vargas, 2005). Para efectos del presente estudio, se eligieron tres instrumentos de recolección de información, en un trabajo individual con cada participante, se utilizó la entrevista a profundidad, mientras que en una construcción grupal se llevó a cabo un grupo focal y un taller; para todos se contó con el mismo grupo de mujeres, constituido por las 12 participantes, sin embargo, al momento de la ejecución del trabajo grupal la asistencia no fue completa.

La entrevista a profundidad fue elaborada mediante revisión literaria principalmente obtenida desde el marco teórico del trabajo en cuestión, y, permitió profundizar en el conocimiento de los significados de mujeres jubiladas en torno a su propio proceso, lo que consintió en reconstruir las experiencias subjetivas según sus vivencias en los ámbitos

emocional, social y cognitivo, visualizando de una manera más apegada a la realidad el proceso de retiro. Lo anterior, se basó en que, en la entrevista de tipo profunda se realiza una investigación exhaustiva con el fin de que quien participe, logre expresarse libremente, y de manera detallada brinde su opinión, creencias, emociones y significados sobre un tema mediante preguntas semiestructuradas (Scribano, 2007).

En este caso, la entrevista fue realizada por parte de las investigadoras a cada participante de manera individual, tuvo una duración de aproximadamente una hora y fue abordada en una sesión. Retomó aspectos generales en cuanto a la descripción básica del perfil de la persona, las circunstancias en que se dio la jubilación, el significado del proceso, las implicaciones en el ámbito personal, social y económico y las formas de adaptación a la jubilación (Ver anexo I).

Bajo esta lógica, se realizó un abordaje general y amplio de la temática, posteriormente, a partir de esta información se procedió a profundizar en el primer objetivo específico, que refiere al significado de la jubilación mediante el grupo focal y para ahondar en el segundo y tercer objetivo específico se realizó la construcción conjunta de estrategias de adaptación a dicho proceso en el taller. Partiendo de los principios de la investigación cualitativa cabe mencionar que para el presente trabajo la elaboración de la guía de preguntas del grupo focal y el taller fueron construidos con base a la información brindada en las entrevistas, según los elementos en los que se requirió una mayor profundización.

El grupo focal por su parte consistió en una discusión generadora acerca del significado de la jubilación, lo que permitió un reconocimiento y construcción conjunta acerca de la propia experiencia al ser compartida con vivencias similares. De ese modo, Scribano (2007), menciona que, además, de ser una técnica que se realiza por medio de una persona moderadora a un conjunto de personas que hablan sobre un tema previamente establecido, permite un intercambio de experiencias y significados entre quienes participan, y produce a su vez un impacto en sentido de transformación.

El taller ejecutado para el presente estudio, tuvo como finalidad reconocer las implicaciones y formas de adaptación de la jubilación desde la experiencia subjetiva de las mujeres jubiladas mediante la reelaboración de aprendizajes en cada uno de los procesos. En ese mismo orden de ideas, Quintana (2006) refiere que el taller representa una técnica de

intercambio de información que posibilita abordar temas desde una perspectiva integral y crítica, que además incluye análisis y planeación.

Procedimientos y técnicas de sistematización.

Una vez que la información fue recolectada se procedió con la sistematización de la misma, lo que permitirá documentar los casos en su especificidad y estructura para posteriormente ser analizada y reconstruida (Flick, 2012). En cuanto a las entrevistas se contó con grabaciones y notas de campo que garantizaron la permanencia de la información tal cual surgió en el contexto de interacción. Después fueron transcritas utilizando el procesador de textos Microsoft Word con el fin de que se plasmasen los datos que surgieron en el espacio propuesto sin ninguna alteración y con la mayor fidelidad posible. En lo que respecta al grupo focal, se llevó a cabo el mismo procedimiento.

En el caso del taller, se desarrolló desde su inicio hasta el final una bitácora de anotaciones documentando el desarrollo de las actividades y sus resultados, así como la descripción detallada del lugar. Con el fin de que el proceso pudiera realizarse de una forma fluida, una de las investigadoras diría la actividad mientras que la otra elaboraba dicha bitácora, turnándose tales funciones. Así mismo, se dispuso de los materiales que fueron elaborados y construidos por las participantes durante la sesión, pudiendo aportar como material de análisis valioso.

En lo que respecta a la organización de toda la información, fue dada por los criterios tipo de datos y por temas, con el fin de que éstos últimos fueran correspondientes con los objetivos del estudio, mediante la elaboración de matrices. Finalmente, para documentar los aspectos que surgieron en los procesos de recolección, sistematización, etc., se fueron realizando observaciones y anotaciones que aludían a reacciones, ideas, dudas y experiencias propiamente de las investigadoras durante las fases del proceso de estudio, que posteriormente fueron incorporadas en el análisis.

Procedimientos y técnicas de análisis de la información.

Dada la etapa anterior, se realizó el proceso de análisis cuya base refiere a la técnica de análisis de contenido. Seleccionada como una herramienta dirigida a formular inferencias reproducibles y válidas que puedan aplicarse a su contexto, con pretensiones como, denotar el contenido latente y manifiesto de los datos, reelaborar la información bruta, llegar a su conceptualización o regla descriptiva e integrar tales datos, interpretaciones o abstracciones estableciendo relaciones e inferencias entre los temas analizados y con teoría previa (Krippendorff, 1990).

Es por ello que el primer paso del análisis consistió en definir una postura teórica disciplinar, para lo cual se determinó el enfoque y diseño de la investigación, así como la contrastación de la información con el marco de referencia establecido. El siguiente paso, fue la elaboración de un pre-análisis, donde se definió el material e información adecuados para analizar, que en este caso, lo conformaron las transcripciones de las entrevistas, del grupo focal y las bitácoras así como apuntes del taller. Además, se delimitaron indicadores de los temas generados en la recolección de la información, para lo que se decidió profundizar en aquellos que hicieron referencia a las vivencias de la jubilación y a su significado.

El tercer paso refiere a determinar las unidades de análisis, descritas como el principal elemento de contenido a procesar: la unidad de registro (Cáceres, 2003), que consistió en las citas textuales de las participantes, debido a la abundancia de información que fue recolectada. Además de que al trabajar vivencias, significados y estrategias pudo darse una mejor integración utilizando citas en el momento de crear los códigos y categorías.

Como cuarto paso, se establecieron las reglas de análisis y los códigos de clasificación. Las primeras son fundamentales en la definición de qué elementos se deben de codificar y categorizar, surgen en el momento en que se realiza el agrupamiento del contenido, por lo que pueden variar durante el proceso (Cáceres, 2013). Bajo esta lógica, la información se categorizó en función de que hiciera referencia a los tres objetivos del estudio, a significados, a implicaciones y a estrategias de adaptación al proceso jubilatorio.

El agrupamiento se efectuó por unidades de análisis que guardaran relación entre sí e involucraran temas correspondientes a dichos objetivos, se le brindó un nombre característico a cada agrupación dando origen así, a los códigos, que fueron de orden descriptivo con el fin de acentuar cada significado y vivencia en torno a la jubilación. Cabe mencionar, que dicho proceso de codificación fue realizado por las investigadoras individualmente en un primer momento, y posteriormente, fue analizado con el objetivo de encontrar similitudes entre los códigos que surgieron desde ambas perspectivas, contribuyendo con los criterios de rigurosidad.

En el quinto paso se crearon las categorías de análisis agrupando los códigos que ya se habían construido, focalizándose en la incorporación de aspectos inferenciales y razonamientos propios de las investigadoras, a la vez que se establecieron relaciones entre las mismas, con el fin de lograr la reconstrucción de los datos y dar origen al análisis de los resultados cuya finalidad recayó en reconstruir las experiencias de las mujeres participantes. Como sexto paso, dicho análisis se efectuó partiendo de las categorías con las interpretaciones de las investigadoras, direccionadas a los tres objetivos de la investigación, divididas en una construcción individual y otra grupal para un estudio más profundo y diferenciado incluyendo la confrontación con la teoría que fue planteada como base de la investigación, para responder a las pretensiones establecidas con anterioridad.

Criterios para garantizar la calidad de la información.

Un aspecto esencial dentro de la presente investigación refiere a contar con un trabajo de calidad que contenga características de rigor y que responda a las exigencias de la comunidad científica. Por lo que se apeló a una serie de procedimientos en busca de mantener la confiabilidad y la validez durante el proceso investigativo.

A manera de contribuir con el criterio de confiabilidad que representa la medida en que una técnica en particular, aplicada al mismo objeto obtiene los mismos resultados, se llevó a cabo acuerdo inter-codificadores (Cáceres, 2003), donde cada investigadora en el momento del análisis agrupó la información elaborando sus propios códigos y categorías, para posteriormente revisar el número de coincidencias y establecer las que fueron definitivas. A raíz de esta técnica

surgieron líneas de análisis con una mayor complejidad en tanto la perspectiva de las investigadoras en ocasiones era variable, realizando cada una su aporte desde diferentes aristas para una mayor integración del fenómeno estudiado.

Aunado a lo anterior, se contó con triangulación metodológica, al utilizarse entrevista, grupo focal y taller para la obtención de los datos, lo cual favoreció el alcance de validez de constructo, que se caracteriza por la concordancia que deben de tener los constructos o temas desarrollados en el análisis de contenido evaluados a través de diferentes métodos de recolección de los datos (Cáceres, 2003). Los distintos métodos lograron comprobar la consistencia en la información que fue recolectada en un inicio pero, además, se obtuvieron aportes adicionales en cada una de las categorías construidas al apreciarse una perspectiva grupal y otra individual del mismo grupo de participantes, lo que brindó una profundización mayor en el tema de la jubilación como experiencia subjetiva.

Precauciones para proteger a las participantes.

Las precauciones tomadas en cuenta para la protección de las participantes fueron el consentimiento informado como parte de la autorización que se obtuvo de la participación voluntaria de la persona cuando se le informó el propósito de la actividad y el uso que tendría, así como la utilización de seudónimos, con el fin de cumplir con el principio de confidencialidad brindándole anonimato a la persona participante (Noreña, Alcaraz, Rojas, & Rebolledo, 2012). En cuanto a las entrevistas, la información será salvaguardada por el periodo de 5 años estipulado para este tipo de documentación por parte de las investigadoras Noelia Montero Mora y Priscila Mojica Rodríguez

RESULTADOS Y ANÁLISIS

Caracterización de las participantes

Como parte de la finalidad de la presente investigación, resulta oportuno hacer referencia a la caracterización de cada una de las participantes con la intención de generar una perspectiva que posibilite la comprensión de cada caso en particular con respecto a su proceso de jubilación, con la expectativa de proponer un mejor abordaje de la lectura del documento, permitiendo de esa manera la identificación de los perfiles que protagonizan y brindan razonamientos a los resultados del estudio en cuestión.

Bajo esta lógica, los siguientes párrafos estarán dedicados a la construcción de una reseña explicativa de cada una de las doce participantes, para ello, en un primer momento se toma en cuenta una sección enfocada en información de índole personal, incluyendo la fecha de nacimiento, la edad al momento de su participación en la investigación, el lugar de residencia, aspectos relacionados a su familia, estado civil y algunos puntos con respecto a su personalidad. Otro fragmento de la contextualización conlleva la descripción de elementos relacionados al ámbito laboral, el cual contiene datos sobre estudios realizados, grado académico, puestos y lugares de trabajo, la cantidad de años laborados y la significación acerca del trabajo. Por último, se encuentra un espacio en el que se abordan datos acerca de la jubilación, en el que se integran modalidades con respecto a la edad de jubilación, años transcurridos al periodo actual de su retiro, el motivo por el que se dio el término de la relación laboral y una visión general sobre su proceso de jubilación.

De esta manera, la persona lectora contará con la posibilidad de tener al alcance una guía con respecto al perfilado de cada una de las mujeres jubiladas de este estudio, brindando de esa manera un panorama general que permita un entendimiento más fluido, y a la vez, un acercamiento a la vivencia de cada caso con respecto a su proceso de jubilación, atendiendo a los criterios de confidencialidad necesarias y requeridas en relación a las participantes, según las prescripciones éticas de la investigación.

Señora E.S.

E.S nació el 19 de febrero de 1951, al momento de su participación en la investigación tenía 67 años de edad y su estado civil es casada, tiene tres hijos de los cuales dos son mujeres y uno hombre, actualmente reside en San Ramón de Alajuela, y vive con su esposo y una de sus hijas, quien permanece en la casa de manera intermitente por algunos días. Con respecto a cualidades de su personalidad, E.S menciona que se considera una persona muy balanceada emocionalmente, con mucho agradecimiento a la vida por las oportunidades que ha tenido, se enfoca en disfrutar el día a día y se encuentra satisfecha por el esfuerzo, la perseverancia y la lucha que conllevó al estilo de vida que se halla experimentando, por otro lado, indica que gusta de escribir y participar de espacios políticos.

En otro orden, E.S realizó sus estudios en la Universidad de Costa Rica, Sede Occidente, y su grado académico es Licenciatura en Trabajo Social. Inició su carrera laboral desempeñándose en el IMAS en San José, posteriormente, se dio una reestructuración de la institución, y colocaron una sede en San Ramón, asumiendo allí un puesto de coordinación, y antes de jubilarse participó en la planificación para la construcción del nuevo edificio del IMAS en Occidente, para su inauguración ya se encontraba jubilada; laboró en dicha entidad por 35 años consecutivos y menciona que el trabajo le significaba el medio ideal para realizarse como persona y profesional, trascendiendo a la obtención del ingreso económico, el cual califica como importante, sin embargo, se enfoca en otros beneficios del trabajo como el aporte social y personal.

Con respecto al proceso de jubilación, E.S indica que tenía 61 años cuando culminó su relación laboral, por tanto, al momento de la entrevista tenía 6 años en estado de jubilada. El principal motivo de su jubilación fue dedicar más tiempo a su madre, no necesariamente cumpliendo con una función de cuidado, esto debido a que, con su padre no pudo compartir de esa manera a causa de que su tiempo se veía más limitado por el trabajo, este falleció y, refiere a que no desea vivenciar una situación similar con su madre, por tanto, decide jubilarse. Desde una perspectiva general esta señora indica que su jubilación se dio en un momento muy oportuno y bajo un estado de mucha satisfacción, indicando que a pesar de que al inicio del proceso tenía

mucha incertidumbre, debido a que, en comparación con dos de sus hermanos, ella no había recibido preparación, cerró el ciclo eficientemente y revela que el trabajo no le hizo falta.

Señora G.U.

G.U nació el 23 de abril de 1936, al momento de su participación en la investigación contaba con 82 años de edad, su estado civil es casada, tiene cinco hijos y su lugar de residencia responde a San Ramón de Alajuela, vive con su esposo e hijo. Doña G.U. se describe como una persona positiva ante los cambios de la vida, capaz de adaptarse y de encontrar los aspectos favorables de cada situación que se le presenta, además disfruta de participar en actividades como cocinar con sus nietas, e inclusive creó su propio libro de cocina con ayuda de ellas, y actualmente se encuentra trabajando en una versión más económica y sencilla de dicho libro, ya que tuvo gran éxito con el público en general.

En relación al trabajo, realizó sus estudios de licenciatura en educación, ejerció su profesión como educadora en escuelas de la zona de San Ramón de Alajuela y, posteriormente se trasladó a laborar a la Universidad de Costa Rica, trabajó de manera continua un total de 31 años, de los cuales la mayor parte se dedicó a estudiar simultáneamente. Respecto al significado de su trabajo refiere que tenía gran valor en su vida, que era fuente de felicidad, tanto sus estudiantes como dar las clases era lo más importante que tenía, aún en la actualidad cuando ve a sus ex alumnas comparte con ellos (as) un saludo y esto la llena de gratificación.

G.U. se jubiló a los 51 años de edad, al momento de la entrevista tenía 36 años de haberse retirado. El motivo se debe a que su madre que vivía con ella enfermó, por lo que doña G.U. decidió dedicarse a cuidarla, además de que consideraba que su formación académica era muy diferente a lo que en ese momento se estaba desarrollando en la educación, por lo tanto, no había una conexión total entre la manera en que ella impartía sus clases y las metodologías que se exigían a los (as) docentes, representando esto, un factor de peso para su retiro. Según su experiencia de jubilación, esta llegó en el momento adecuado, debido a que ella tuvo mucho trabajo al realizar sus funciones laborales, en el hogar y de estudio, antes de su retiro pensó que sería un pasó difícil de dar puesto que iba a estar “desocupada”, sin embargo, sigue siendo una persona que realiza diferentes actividades y por el contrario siempre se encuentra ocupada, por lo

que el retiro nunca significó un cambio brusco sino más bien un cambio de actividades y rutinas, de esta manera su proceso jubilatorio es vivenciado con satisfacción, más bien ha sido una “liberación” tal como ella lo expresa.

Señora X.V.

X.V nació el 03 de mayo de 1944, al momento de su participación en la investigación contaba con 74 años de edad, su estado civil es divorciada, tiene 2 hijos los cuales son hombres, su lugar de residencia es San Ramón de Alajuela y vive con sus hijos. Doña X.V se describe como una persona tranquila, activa, feliz y con facilidad para adaptarse al cambio, características que le ayudaron en su proceso de jubilación y otros acontecimientos como su divorcio y el embarazo posterior a su retiro. Disfruta de participar en actividades, especialmente relacionadas al tema de política, dedica gran parte de su tiempo a compartir con sus hijos, con los cuales mantiene una estrecha relación, escribe estudios bíblicos que pretende publicar en un futuro, y con respecto a esto último, X.V menciona que la espiritualidad ha sido un elemento fundamental en el periodo de jubilación debido a que ha sido un referente importante en su estilo de vida.

Con respecto al ámbito de trabajo, X.V realizó sus estudios en la Escuela Universitaria de San Ramón y su nivel académico es segundo año, ejerció su profesión como educadora en distintas escuelas pertenecientes a lugares como Grecia, Esparza y San Ramón, trabajó por 25 años de manera continua y ganó 5 años por laborar en centros educativos ubicados en zonas rurales. En relación con el significado de su trabajo, menciona que la educación representa una de las labores más importantes y de mayor responsabilidad en la sociedad costarricense, por ende, siente orgullo del trabajo que redimió, debido a que, este le representaba una herramienta fundamental para el desarrollo del país.

X.V se jubiló a los 43 años de edad, lo cual es una edad temprana a lo usualmente identificado en otros casos, por tanto, al momento de la entrevista cuenta con 30 años de jubilada. El motivo de su jubilación recae principalmente en haber cumplido con su ciclo laboral y la necesidad de retirarse a descansar. Esta señora indica que su proceso de jubilación fue dificultoso al inicio debido a que, durante este periodo enfrenta un divorcio y un embarazo, sin

embargo, en general lo califica como positivo al establecer esta etapa como el cumplimiento de una meta profesional y de vida.

Señora F.S.

F.S. nació el 03 de marzo de 1940, tenía 79 años de edad al momento de la entrevista, su estado civil es casada, tuvo cinco hijos de los cuales cuatro se independizaron del hogar y tienen sus propias familias, ella vive en San Ramón de Alajuela con su esposo, una nieta y un hijo. F.S. expresa que es una persona muy activa, positiva, con energía física y emocional, lo que le ha permitido cumplir las metas que se ha propuesto, igualmente se complace en “servir a los demás” como lo explica ella misma de modo que, disfruta de participar en actividades de política, así como apoyar las funciones de entidades comunitarias por lo que gran parte de su tiempo lo dedicado a dichas acciones.

En cuanto a la formación académica y el área laboral, realizó sus estudios en primaria y secundaria en instituciones de San Ramón, esta última no la concluyó, debido a que comenzó a prepararse en el ámbito de la costura, un trabajo al que se dedicó los primeros años de su juventud. No obstante, continuó buscando oportunidades para superarse y tiempo después empezó a desempeñarse como conserje en un colegio de San Ramón, posteriormente, pasó a ser secretaria de conflictos del MEP, donde su función consistía en regir como intermediaria en la resolución de conflictos entre conserjes de todo el país, finalmente, en el último puesto que ejerció se desarrolló como secretaria general del MEP, para un total de 30 años laborados de manera continua. Para la señora F.S. su trabajo ha significado realización tanto a nivel personal como profesional, también fue un medio para conocer personas, compartir, servirles, y acumular experiencias, además, lo que más recuerda de su trabajo, y a la vez, le genera gran satisfacción fue colaborar en la solución de conflictos y en consecuencia el agradecimiento de las personas.

F.S. se jubiló a los 53 años de edad, desde su retiro han pasado 26 años, y este se dio por razón de que ya había cumplido con su tiempo de servicio. Sin embargo, acerca de la jubilación opina que es un tiempo para continuar trabajando, apoyando las instituciones y comunidades que lo necesitan, con la diferencia de que no se presentan las exigencias de cumplir con horas y requisitos establecidos. El mayor disfrute que le ha brindado esta etapa es ayudar a otras

personas como ya se ha mencionado, así como poder contar con su propia granja y cuidarla ella misma, de aquí que signifique la jubilación como un tiempo de libertad, logrando sus deseos, lo cual influye en que se encuentre satisfecha con la forma en la que ha vivenciado su proceso hasta el momento.

Señora C.A.

C.A nació el 09 de julio de 1938, al momento de la entrevista contaba con 80 años de edad, su estado civil es viudez, su esposo murió cuando ella tenía varios de años de jubilada, tuvo 5 hijos, los dos primeros murieron recién nacidos debido a que eran prematuros de 7 meses; reside en San Ramón de Alajuela y vive sola en su casa, misma que se encuentra ubicada contigua a la de una de sus hijas. C.A expresa que es una persona muy amigable y activa, le gusta incluirse y aportar en lo que le sea posible, gusta mucho de ir al gimnasio y una de sus mayores pasiones es el baile a pesar de que su padecimiento de cadera le dificulta practicarlo.

Con respecto a su preparación académica y su periodo laboral, C.A cursó hasta sexto grado escolar, realizó varios trabajos desde temprana edad, entre ellos, vendedora de hielo y confeccionando puros, sin embargo, la mayor parte del tiempo se desempeñó como conserje en distintas escuelas y colegios de la zona de San Ramón, para un total de 31 años consecutivos, para C.A su trabajo significó una experiencia muy agradable debido a que, mediante la interacción con las personas estudiantes y el personal de los centros educativos estableció vínculos que van más allá del periodo laboral, contraponiéndose a otras situaciones poco placenteras con las que los conserjes se enfrentan en su quehacer como el cansancio, las arduas jornadas de trabajo, la exposición a trabajo físico forzoso, entre otras.

C.A se jubiló a los 59 años de edad, por tanto, tiene 21 años de haberse retirado, el motivo de su jubilación fue principalmente un dolor en su cadera, sin embargo, ya cumplía con la edad y el número de cuotas, aunado a lo anterior, pero no en un sentido prioritario, su esposo era una persona alcohólica y estaba enfermo, por lo que también pretendía estar un poco más al cuidado de él. Con respecto a esta temática, la señora opina que la jubilación en su experiencia ha sido una etapa que le ha permitido experimentar tranquilidad, además de brindarle tiempo de

descanso y de cuidado personal, principalmente, con respecto al tratamiento de su malestar de cadera.

Señora D.M.

D.M. nació el 11 de mayo de 1953, para el momento de la entrevista tenía 65 años de edad, su estado civil es divorciada, tuvo tres hijos, dos viven de manera independiente, su lugar de residencia corresponde a San Ramón de Alajuela donde vive con su hijo menor que estudia en la universidad. Se considera una persona paciente y con fé en Dios, aspectos que le han ayudado a sobrellevar las situaciones difíciles a las que se ha enfrentado en la vida, tiene algunos padecimientos físicos que le han afectado emocionalmente también. Y dentro de las actividades que realiza se encuentran cuidar de sus animales y plantas, así como realizar oraciones por lo que la mayor parte del tiempo libre lo expende en su casa.

Por otro lado, su formación y experiencia laboral es una maestría en administración educativa, comenzó a desempeñarse como maestra en escuelas de zonas rurales, por ejemplo, San Carlos, Limón y Miramar donde laboró por 16 años, posteriormente, se trasladó a San Ramón donde trabajó en varios centros educativos, y estos últimos años se encontraba realizando los estudios de su maestría, la cual no llegó a ejercer. Trabajó de manera continua 27 años, y acerca de su trabajo comenta que era todo para ella, le dedicaba todo el día y gran parte de la noche, compartir con sus estudiantes le generaba gran alegría, marcaba una prioridad en su vida.

D.M. se jubiló a los 49 años de edad, cuando se efectuó la entrevista tenía 16 años de haberse retirado, y el motivo se debe principalmente a que ya había cumplido con el tiempo de servicio y le era necesario descansar. Con respecto a su proceso de jubilación explica que dar el paso le fue bastante complicado, ya que deseaba ejercer su maestría y no logró hacerlo, además de que, desde que está jubilada ha experimentado una serie de enfermedades fisiológicas, que le han generado gran cantidad de gastos y cuenta con notables preocupaciones económicas, debido a que, sus ingresos disminuyeron considerablemente y tuvo que hacerle frente a una deuda por la construcción de su casa. De esta manera, su proceso no ha sido considerado positivamente, lo ha significado como un tiempo para descansar y realiza pocas actividades fuera de su casa.

Señora V.J.

V.J nació el 03 de febrero de 1957, al momento de la entrevista contaba con 61 años de edad, es casada y tiene dos hijos, ambos son hombres, su lugar de residencia es San Ramón de Alajuela y habita con su esposo, sus hijos les visitan los fines de semana. V.J se considera una mujer muy activa y con mucha pasión de participar en espacios comunitarios junto con su conyugue, de igual manera, gusta de realizar ejercicio y bailar, por lo que participa en una agrupación de baile de la Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica.

Con respecto al área laboral, V.J cuenta con una maestría en Trabajo Social, y laboró en el IMAS, un año en San José, para posteriormente, ser trasladada a la sede en San Ramón, ocupando puestos de coordinación y dirección en dicha institución, de esa manera trabajó por 38 años de manera continua, y describe que su trabajo le significó una labor de gran valor, por las implicaciones a nivel personal y social que requería a causa del tipo de trabajo que desempeñaba, un ejemplo de ello, la gratificación sentida con la actividad realizada en el hogarcito donde atendían a niños y niñas con distintas problemáticas a nivel familiar.

V.J se jubiló a la edad de 60 años y cuenta con un año de retirada laboralmente, el motivo por el que se jubiló fue por el cumplimiento de la edad y las cuotas, además de una lesión en su rodilla que fue provocada por un accidente en el trabajo, ante esta situación se incapacitó algunos meses y ese tiempo le instó a tomar la decisión de jubilarse. Cabe agregar que esta señora contó con preparación para la jubilación mediante capacitaciones e indica que es una experiencia muy provechosa debido a que abordar temas sobre la jubilación, desde aspectos económicos hasta en cómo organizar su tiempo libre, le ayudó mucho en su propio proceso, el cual describe como pleno al referirse, que en esta etapa puede desarrollar una lista de actividades que en la etapa laboral no conseguía llevar a cabo.

Señora H.L.

H.L. nació el 22 de agosto de 1944, para el momento de la entrevista tenía 74 años de edad, su estado civil es casada, tuvo cuatro hijos, tres hombres y una mujer, su lugar de residencia es la zona de San Ramón de Alajuela, y vive con su esposo y su hija menor. H.L se describe como una persona muy trabajadora, luchadora y perseverante, que se ha ganado todo lo que necesita para vivir desde su infancia, esto porque nunca se ha negado a trabajar tal como ella lo menciona. La actividad a la que más se dedica es a cuidar de su esposo, que tiene padecimientos de salud, a los quehaceres del hogar y, ocasionalmente, a realizar sus diligencias.

La señora H.L. no realizó estudios formales, desde su infancia comenzó a trabajar haciendo puros, debido a que, la condición económica de su familia lo ameritaba, en su juventud empezó a trabajar en la cocina de escuelas y colegios, por lo que tiene mucho conocimiento en esta área, y mantuvo el oficio de la fabricación de puros por las noches como complemento a la cocina prácticamente toda su vida, ya que, cuando tuvo sus cuatro hijos ella les proveyó lo que necesitaban pues no tuvo apoyo del padre. Por requisitos académicos el MEP no le permitió seguir trabajando como cocinera en dichas instituciones, sin embargo, continuó ejerciéndolo en otros espacios laborales como guarderías, para un total de 57 años de manera continua en dicho oficio. En su discurso refiere que el trabajo ha sido esencial en su vida debido a que nunca ha estado sin realizarlo hasta la actualidad, nunca pensó en que iba a dejar de trabajar puesto que no le ha gustado depender económicamente.

H.L. se jubiló a la edad de 72 años, y el motivo refiere a que la guardería en la que trabajaba tuvo que ser cerrada, de manera que no logró conseguir más empleo y se dedicó a los trabajos del hogar. Expresa que antes de la entrevista realizada como parte de esta investigación, nunca había escuchado acerca del término jubilación, ya que nunca existió para ella la opción de no trabajar, por lo tanto, según su criterio, actualmente es una etapa de la vida en la que está descansando más no por su elección, aunque también advierte que este tiempo le era necesario para cuidar de su esposo que requiere de gran ayuda por su condición de salud, menciona que en este momento tiene algunas preocupaciones adicionales principalmente relacionado al área económica.

Señora M.C.

M.C nació el 04 de mayo de 1948, al momento de la investigación tenía 70 años de edad, es casada, tiene cuatro hijos de ellos tres son mujeres y uno hombre, vive en San Ramón de Alajuela con su esposo y una de sus hijas. M.C se considera una persona muy positiva e indica que ese aspecto de su personalidad le ayudó en el ajuste a los cambios de la jubilación. Menciona que a diferencia de otras personas jubiladas no le gusta asistir a agrupaciones sociales y prefiere mantenerse ocupada en la casa donde puede hacer las cosas con calma, tener tiempo y espacio, al igual que disfrutar con sus hijos y nietos.

En relación a su grado académico y su ejercicio laboral, M.C indica que cuenta con secundaria incompleta y trabajó como asistente de cocina en el Hospital Carlos Luis Valverde Vega de San Ramón por un lapso de 32 años de manera continua. M.C indica que el trabajo para ella no requería de ningún tipo de esfuerzo, por el contrario, le apasionaba lo que hacía, el lugar de trabajo se convirtió en su segundo hogar y sus compañeros (as) en una familia.

Por otro lado, con respecto a su proceso de jubilación, indica que se jubiló a los 63 años de edad, por lo tanto, cuenta con 7 años de jubilada, y el motivo de su retiro laboral fue, además del cumplimiento de la edad y las cuotas, dedicarse en conjunto con sus hermanos a cuidar a su madre. M.C expresa que al momento de su jubilación fue convocada a unas charlas, pero no era de su interés asistir, debido a que, no deseaba jubilarse y decidió postergar su retiro laboral, indica que tenía mucha incertidumbre acerca de la siguiente etapa, se rehusaba a dejar de trabajar, y a consecuencia de ello, menciona que la jubilación fue un proceso muy triste para ella.

Señora L.J.

L.J. nació el 04 de noviembre de 1971, al momento de la entrevista contaba con 47 años de edad, su estado civil es casada, tuvo tres hijos, dos mujeres y un hombre, vive en la zona de San Ramón de Alajuela, con su esposo, una hija, el yerno y una nieta. Se describe como una persona sana, activa y ocupada, dentro de su rutina diaria realiza muchas actividades, entre ellas cocinar pan para vender, cuidar de personas adultas mayores y asistir a grupos de oración.

En lo que respecta a su formación académica y desarrollo laboral, su grado académico corresponde a primaria completa, se formó en costura y a la edad de 13 años comenzó a crear forros de colchón para una fábrica, posteriormente, pasó a un taller de costura en el cual realizaba diferentes prendas de ropa, y finalmente, el último taller en el que estuvo elaboraba ropa para una marca reconocida, para un total de 28 años consecutivos de trabajo. Mismo que tuvo gran relevancia en su vida puesto que además de permitirle pagar los estudios a su hija, también para ella significaba independencia, en el sentido que todas sus necesidades personales eran suplidas por ella misma.

En cuanto a su jubilación, esta se dio cuando tenía 41 años de edad, es decir tiene 6 años de encontrarse en este periodo, y el motivo se trató del nacimiento de uno de sus nietos, ya que, se dedicó a su cuidado para que su hija pudiese trabajar. Cuando se habla del tema de la jubilación, comenta que nunca pensó en este momento, sino que se dio de manera repentina dado que fue una decisión que tomó de manera aligerada, por lo tanto, no había pensado en cómo habría de ser dicho proceso y por lo tanto, tampoco había realizado planes al respecto, lo que le generaba ciertos temores. No obstante, estando ya jubilada se dio cuenta de que aquellos temores no tenían fundamento, ya que el tiempo libre lo invierte en actividades de interés, y el área financiera que era otra de sus preocupaciones, estaba cubierta por su pareja. En este sentido, significa su proceso como positivo a nivel general, como un tiempo de actividad, pero a la vez de libertad, en tanto no tiene las presiones y exigencias de horarios establecidos.

Señora A.P.

A.P nació el 04 de enero de 1948, al momento de la entrevista contaba con 70 años de edad, su estado civil es soltera, no tiene hijos, reside en San Ramón de Alajuela y vive con una de sus hermanas quien, de igual manera, es soltera. A.P se describe como una persona muy “hablantina”, amigable y positiva, y considera estas cualidades de su personalidad importantes para el ajuste a la jubilación, debido a que le ha permitido construir redes de apoyo; además, le gusta asistir a rosarios y participa en un grupo de oración.

En el ámbito de la preparación académica y el trabajo, indica que cuenta con primaria completa y trabajó en una joyería en San Ramón por 34 años y allí se jubiló, se encargaba de la atención al cliente, la limpieza, asistencia a la contabilidad, inclusive algunos trabajos de creación y reparación de joyería. A.P comparte que el trabajo para ella significa un escenario de diversión y aprendizaje, en cual compartía vivencias no solamente con sus jefes y compañeros, agregando que mantenían una estrecha relación, sino que, además, con las personas que visitaban la joyería, que en algunas ocasiones no necesariamente eran clientes, sino que simplemente pasaban a saludar, por lo que expresa que su trabajo le permitió establecer vínculos de gran valía.

En lo referente a la jubilación, indica que culminó su relación laboral a los 64 años, por tanto, cuenta 6 años de jubilada. El motivo de su jubilación radica en el cumplimiento de las cuotas y la edad, de igual manera, la joyería estaba próxima a cerrarse, los dueños eran personas adultas mayores, y deseaban retirarse del trabajo, en ese sentido, A.P tenía un plan muy establecido para la siguiente etapa, era volver a la costura y tiempo después llegó a convertirse en una fuente de ingreso económico. Para A.P la jubilación significó la oportunidad para retomar actividades que desde su niñez había pretendido desarrollar, como es el caso de su pasión por la costura, y con respecto a ello menciona que su jubilación no ha sido un periodo de mucha libertad por la labor a la que se dedicó, sin embargo, cuenta con un importante disfrute de autonomía debido a que su actual trabajo es ejecutado bajo su propio ritmo.

Señora V.D.

V.D. nació el 09 de agosto de 1951, para el momento de la entrevista tenía 67 años de edad, su lugar de residencia es San Ramón de Alajuela, su estado civil es casada y vive actualmente con su esposo, un hijo y un nieto. Ella comenta que es una persona libre e independiente, a quien sus hijos y demás familiares respetan mucho y le atribuyen funciones de organización y dirección a la mayoría de situaciones familiares, ya sean celebraciones, proyectos o de alguna otra índole. Una de las actividades que más disfruta es viajar con amigas, además de cocinar y compartir con sus hijos a quienes también ayuda económicamente cuando lo necesitan. Aunado a lo anterior, cuenta con una finca la cual gusta de visitar regularmente con el fin de disfrutar y relajarse.

En términos laborales y de formación profesional, su grado académico es una maestría en literatura latinoamericana, se dedicó a la docencia, comenzó ejerciendo su carrera en un colegio nocturno de San Ramón, posteriormente, pasó a ser funcionaria de la Universidad de Costa Rica donde fue profesora y supervisora de las prácticas de estudiantes, directora del departamento de educación y coordinadora de Acción Social, para un total de 32 años laborados consecutivamente. El trabajo ha sido para V.D. una función que disfrutaba ejercer, ella comenta que disfrutaba lo que hacía, explicar, enseñar, relacionarse con estudiantes y diferentes personas por lo que este le generaba felicidad. Inclusive tenía la intención de ejercer su maestría para lograr una mejora en la economía, a pesar de ello, no lo hizo.

V.D. se jubiló a la edad de 52 años, de manera que cuenta con 15 años de estar retirada, el motivo se fundamenta en que le era necesario cuidar de tres adultos mayores familiares, su madre, su padre y su abuela materna, ante esta situación, se le presentaban dos opciones una de carácter económico, que correspondía a continuar en el trabajo para ejercer su posgrado y así aumentar sus ganancias o bien, jubilarse para cuidar de sus familiares, estar al pendiente de ellos y compartir sus últimos años, siendo este último por el que se inclinó. En un principio dejar su trabajo le generaba temor, sin embargo, después del retiro esto cambió, ahora percibe su jubilación como una etapa de descanso, donde sí bien ya realizó las tareas más importantes de su vida según su concepto, puede dedicarse a realizar actividades que antes no podía. En general, se

encuentra satisfecha con su proceso jubilatorio e invierte su tiempo en actividades que le generan interés.

Construcción individual

Las personas desde edades tempranas interiorizan cada una de sus experiencias como parte de sus funciones biológicas y psicológicas, con lo cual se va conformando como individuo dentro de un contexto que, además, le va a permitir desarrollar capacidades y al mismo tiempo, incluir factores del ambiente dentro de sí misma, que tendrán influencia en pensamientos, actitudes y conductas frente a determinadas circunstancias. En este sentido, los diferentes eventos presenciados a lo largo del ciclo vital estarán expuestos una y otra vez en su desarrollo humano, cada etapa superada marcará el accionar del individuo en el futuro por lo que la influencia en los distintos ámbitos del individuo será evidente (Henaó, 2013).

Bajo esta lógica, la adultez mayor, el trabajo, así como la jubilación, se consideran acontecimientos del ciclo vital, que impactan a la persona de manera tal que, evoluciona adoptando nuevos estilos de vida, siendo estos reelaborados a partir de los cambios que traen dichas etapas, en términos psicofisiológicos, económicos, sociales, etc., atendiendo a la integralidad que la caracteriza, cada elemento se encuentra entrelazado uno con otro para dar a conocer un todo; un individuo y su forma de vivir. En ese sentido, la jubilación retoma la historia de la vivencia humana y los eventos que la componen tienen estrecha relación con la trayectoria de la persona, convirtiéndose en un marco contextual de referencia importante. En la misma línea, Sahagún et al. (2014), exponen que el retiro laboral determinado desde la integralidad es constituido por la historia vital, elementos socioculturales, de contexto, de orden cotidiano e individual, reconociendo que a lo largo de la vida se dan pérdidas y ganancias.

Así mismo, este estudio cuenta con una perspectiva de proceso, que considera desde la etapa pre jubilatoria hasta el estado actual de cada una de las mujeres jubiladas participantes, por tanto, se toman en cuenta reflexiones acerca del periodo laboral en relación al significado de la jubilación, debido a que esta última, refiere a la sumatoria de eventos en la transición al estado de retiro, esto se establece en Pastor et al. (2003) quienes consideran que la jubilación evoca a un ajuste procesual, al ser un fenómeno que consiste en cambios sucesivos y paulatinos dentro de una red de transiciones. En ese sentido, la separación de estas dos etapas se consideraría una limitación en el estudio de la jubilación, y se torna necesario analizar su relación e influencia.

Por otro lado, la presente investigación toma en cuenta la jubilación y la adultez mayor como dos eventos del ciclo vital diferenciados, ya que, contrario a investigaciones como la de Ramos (2012), que realzan una estrecha relación entre ambos términos, a partir del análisis en cuestión, dicha correspondencia queda descalificada, debido a que no se logra identificar, de manera significativa, dicha reciprocidad en los discursos expresados por la mujeres jubiladas participantes, lo que si coincide con autores como Merino y Elvira (2011), los cuales hacen distinción con respecto a que la jubilación cada vez se percibe más desvinculada con la etapa de adultez mayor, ya que, a pesar de que en algunas ocasiones coinciden en la trayectoria vital, una no es consecuente de la otra, y debido a esta premisa así como a la variabilidad de los tipos de jubilaciones en el presente estudio, se ha producido la necesidad de flexibilidad respecto a la edad de algunas mujeres jubiladas, que si bien en términos de legalidad aún no se consideran adultas mayores, se encuentran en un periodo del ciclo vital cercanas a su etapa de senectud.

A raíz de este enfoque, se ha propuesto indagar en los procesos relativos a la jubilación mediante una lógica que integre en la medida de lo posible, la mayoría de sentimientos, características socioeconómicas, actitudes y conductas considerando los ámbitos ya mencionados, para lo cual se opta por utilizar diferentes métodos de recolección de datos; enfocadas en dos vertientes una grupal y otra individual. En cuanto a esta última se planteó una entrevista a profundidad, cuya finalidad estuvo dirigida al reconocimiento de factores personales, sociales y económicos, vinculados con el significado, las implicaciones, así como las estrategias de la jubilación, cabe resaltar que constituyó una herramienta de gran aporte en la medida en que permitió un acercamiento cara a cara con las participantes.

En las siguientes páginas se describen, analizan y se contrastan teóricamente, las principales aportaciones retomadas desde la perspectiva individual, la cual evidencia una manera distinta de apreciar un mismo fenómeno, así como conocer aspectos que de alguna manera no logran ser expuestos en un trabajo grupal. Sin embargo, esta contribución proyecta una visión que va a complementarse con las contribuciones de la construcción a nivel de grupo, como lo es el taller y el grupo focal, que de la misma manera tienen sus aportes diferenciados.

Aspectos Relacionados al Significado de la Jubilación

El abordaje de la temática de jubilación permite valorar distintos elementos que tienen influencia en la construcción del significado del retiro laboral como proceso dentro del ciclo vital. Bajo es lógica, en el presente apartado se incluyen aspectos que, si bien es cierto, no se contemplan en los objetivos de este estudio, han surgido como elementos relevantes en la propiedad de los discursos de las mujeres jubiladas participantes y, por tanto, es fundamental que sean tomadas en cuenta en el análisis, con el fin de reconstruir, de la manera más apegada a la realidad, las experiencias subjetivas del proceso de jubilación.

Relación trabajo – jubilación.

En una sociedad en la que el valor del ser humano está mediado por la productividad en términos económicos, es indispensable considerar el papel que cumple el trabajo en la vida de cada persona, no solamente como un medio para satisfacer las necesidades cotidianas, sino, como un referente de estatus social, y también personal. Es por ello, que cuando las participantes de este estudio hablan sobre jubilación, inherentemente hacen referencias al trabajo, unificando el significado del retiro laboral con la experiencia profesional, ya que, esta tuvo un papel primordial en sus vidas, y, por ende, influye en sus pensamientos, así como en sus conductas en torno a los procesos relacionados al retiro laboral.

En primera instancia, por parte de las entrevistadas se le concede un valor al trabajo como medio para subsistir y satisfacer las obligaciones de orden diario; de vivienda, de alimentación, de vestido, de salud, tanto para sí mismas, como para sus familias, tal y como se explicita en el siguiente caso:

Para mi tenía mucho valor porque mi familia era muy pobre, mis hijos no tuvieron un papá que fuera responsable de ellos, los mayores, porque los mayores yo los crie a la par de mi mamá y tenía que trabajar para arrimar la comida y darles el colegio (H.L).

En el caso de la señora H.L, particularmente, se puede percibir esta connotación dada al trabajo, en tanto sus condiciones económicas desde edades tempranas fueron limitadas, y fue ella misma, quien proveyó a sus hijos, lo necesario para vivir. Para la señora L.J también, el trabajo representó la herramienta con la que logró pagar los estudios universitarios de su hija. Mientras que para doña F.S, fue el medio por el cual, pudo construir su vivienda, por lo tanto, se resalta la importancia que tuvo el espacio laboral en la vida de estas mujeres. Por ello, es comprensible que exista gran reconocimiento y gratitud hacia el mismo.

En efecto a lo antepuesto, las jubiladas participantes del estudio, destacan entre las significaciones del trabajo, el tema de subsistencia, la mayoría de los casos se enfrentaron a la necesidad de apoyar o hacerse cargo de la economía del hogar, destacándose un referente importante de la socialización del rol de cuidadora que asume la mujer, ante esto, Freixas et al. (2009), enuncia que el género femenino dispone su ingreso y salida del mercado laboral atendiendo a las demandas familiares.

No obstante, además de ser importante como medio de sobrevivencia, representa un factor que influye en la identidad de cada mujer participante, así por ejemplo, algunas se autodefinen como maestras, como fundadoras de instituciones, como cocineras, inclusive se dan un valor a sí mismas por las labores que realizaron, el esfuerzo que implicó y los resultados que obtuvieron, tal y como lo expresa la señora a continuación: *“Yo tenía la oficina en San José ah porque era gran cosa yo en ese momento” (F.S)*. En ocasiones, también lo relacionan con autonomía, debido a que, pueden disponer de su propio dinero y, por el hecho de sentir que no requieren la ayuda de otra persona para lograr obtener lo que necesitan, tal es el caso de H.L, quien indica que: *“a mí nunca me ha gustado no trabajar, a mí no me gusta vivir atendida a nadie en mis cosas, me gusta tener mi platica y a mí no me gusta estar pidiendo”*.

Por lo tanto, el trabajo en relación a la autodefinición aparece como un aspecto tan arraigado, que en ocasiones es difícil hacer una ruptura con el ambiente laboral en el que se desarrolló la persona por tanto tiempo, al igual que el factor económico es considerado trascendental para la solvencia de necesidades cotidianas. En función de lo anterior, Hermida et al. (2014), indican que la actividad laboral no solamente representa una ganancia en términos

económicos, sino que, además, es un componente formador de la persona, produciendo un fuerte impacto en la subjetividad.

Ahora bien, cuando quedan pendientes tareas, actividades, planes que no se lograron concluir, existe mayor dificultad para cerrar el ciclo laboral y, en consecuencia, puede percibirse cierto grado de insatisfacción en la jubilación. Para dos de las participantes, por ejemplo, el no cumplir una meta laboral es un aspecto que se percibe como un obstáculo en la satisfacción, al momento de jubilarse, así lo expresa la señora D.M: *“yo pretendía ser directora antes de jubilarme, aunque tuviera que trabajar más años porque mis planes era que me quedara un salario mejor pero no lo logré por políticas”*. Así mismo, denota un descontento con el proceso jubilatorio que vive actualmente desde su discurso, aunque acepta que por el cansancio también le era necesario retirarse a descansar. Una situación similar es la de V.D, quien decidió retirarse del mercado laboral para cuidar a su abuela materna, mamá y su papá, expresando que:

Yo tuve que bastantear entre quedarme en la universidad y hacer publicaciones con mi maestría y mi tesis de filología y todo eso, o cuidarlos a ellos, entonces decidí cuidarlos, ya tenía el tiempo, lo que pasa es que a mí me hubiese gustado quedarme más”.

Por otro lado, cuando se habla de satisfacción en el momento del retiro, y posterior a éste, es asociado con la realización personal que se tenga respecto a la labor que se llevó a cabo, a los logros obtenidos, y al cumplimiento de las metas durante la etapa de trabajo. Según los datos recabados con las entrevistas, mujeres que se sentían satisfechas con el trabajo que realizaron, que fueron mayoría, mostraban un mejor ajuste a la jubilación, por ejemplo, en el caso de la E.S, quien comparte que:

Yo creo que hasta el último día trabajé con motivación y yo amaba lo que hacía, hay gente que me pregunta cómo hacía yo para trabajar en el IMAS, pero uno se engancha con el trabajo, y me siento orgullosa de la labor realizada.

En ese sentido, al percibir que se cumplieron los objetivos establecidos y se concluyó el ciclo laboral, puede darse de una forma más placentera el desapego del ambiente laboral, mediatizada por la satisfacción de la conclusión de su faena profesional, sin embargo, no se

puede dejar de lado, que en los casos en los que la demanda social sobrepasa las convicciones y deseos personales, se torna necesario considerar la variabilidad de las trayectorias laborales de las mujeres, quienes en su mayoría desarrollan sus actividades tanto laborales como en su jubilación, de manera correspondida al doble rol demandado desde la sociedad, en esta línea, Freixas (2009), reconoce justa la revaloración de los ciclos laborales femeninos específicamente, al ser estos procesos análogos, a otro tipo de trabajos de cuidado, trabajo afectivo, de participación social y comunitaria, entre otros.

Partiendo de lo anterior, cabe mencionarse que dicha transición entre el trabajo y el retiro laboral, implica una serie de cambios a nivel social, económico y personal que, pueden generar en las personas próximas a jubilarse, emociones de angustia e incertidumbre por lo desconocido de la siguiente etapa, en ese fin, la preparación se posiciona como una de las alternativas con mayor efectividad para contrarrestarlo. De igual manera, es preciso tomar en cuenta que la focalización de un acompañamiento profesional en ese sentido, debe de adscribirse a la situación de cada persona, tomando en cuenta el género, condición socioeconómica y particularidades de índole personal.

Temores en la prejubilación.

Existe una tendencia en los seres humanos con respecto a resistirse al cambio en las diferentes etapas que experimenta, ya que, con ello advienen una serie de temores por la incertidumbre de no saber cómo será lo que está próximo a suceder. La jubilación no es la excepción, si bien es un proceso dentro del ciclo vital que experimentan la mayoría de las personas que desarrollan trabajos, antes que esta se dé, surgen algunas preocupaciones debido a diferentes circunstancias en torno a la familia, los recursos económicos, el establecimiento de rutinas, la organización del tiempo, entre otras. De allí que, en el discurso de las participantes del presente estudio, se identifique un listado de temores que indican haber experimentado principalmente en su etapa de prejubilación, entre ellos la preocupación por lo desconocido, el temor a sentirse triste y sola, la incertidumbre sobre el manejo y la organización del tiempo, así como la angustia ante el cambio de rutinas y su respectivo ajuste.

En primer lugar, mediante las entrevistas realizadas se logró apreciar que entre los principales temores surge la preocupación por lo desconocido, por no saber qué cambios se darán en los días de jubilación, tal como lo explica la señora V.D:

Es que usted sabe que lo desconocido tiene temores [...] temor porque era un temor a que me diera depresión, yo tenía miedo, miedo hacia lo desconocido, no sé qué va a pasar, si me irá a sobrar tiempo, sí irá a ser terrible ya estar los dos esposos en la casa y cómo vamos a reaccionar.

Además, se menciona el temor a la depresión, que se genera a raíz de la incertidumbre y la mediación de los estereotipos sociales, que las mismas participantes han logrado percibir en la cotidianidad social, relacionados a una creencia de que el cambio traerá tristeza y sentimientos negativos. De esta manera, cinco de las doce participantes hicieron referencia al temor a lo desconocido, siendo de gran interés el hecho de que acompañaban este discurso con afirmaciones sobre hechos como, que no tuvieron una preparación individual y grupal, por medio de charlas o de algún otro tipo, previo a su jubilación.

Lo anterior lo ejemplifica de este modo la señora S.E:

Yo me vi pensionada yo me dije, bueno y ahora sí, porque yo no recibí ninguna charla preparándome para la jubilación y yo escuchaba a mi hermana y a mi hermano que trabajan en el OIJ que desde ahora le dan charlas de qué hacer cuando se jubilen, entonces yo tenía como ese sustillo que pasaba después.

En ese sentido, cabe rescatar que del total de la muestra solo dos participantes tuvieron una preparación antes de su retiro laboral, lo cual les permitió contar con bases más sólidas para organizar y ajustarse al cambio. No obstante, si hubiese existido dicha preparación para las demás, tal vez se habría dado también una mejor planificación del tiempo, de los recursos, inclusive, esto hubiera favorecido el manejo de las emociones y de dichos temores. Con respecto a dicha intervención, Hermida et al. (2014), indican que el período anterior al retiro laboral, constituye un momento óptimo para la intervención profesional con respecto a la preparación, desarrollando actitudes y significados más favorables hacia la nueva etapa. De allí que, este tipo

de intervenciones sean fundamentales, al ser espacios de capacitación que brindan una preparación beneficiosa a las personas cercanas a concluir con su relación laboral.

Así mismo, otra de las preocupaciones que sobresalen ante la jubilación, es el manejo del tiempo libre, al culminar con la etapa laboral el tiempo que se invertía en esta, pasa a disponerse de una forma distinta, y debe darse una reestructuración en las rutinas. Sin embargo, al no existir una planificación, el temor acerca de en qué se va a ocupar este tiempo continúa siendo evidente, tal como se indica en este caso: *“lo que pensaba era que qué iba a hacer yo todo el día entre la casa, porque como hacía el oficio, yo nunca tuve empleada, entonces yo me levantaba hacía todo, me alistaba y jalaba para el trabajo” (M.C).*

Por otro lado, en relación con el ámbito económico también surge incertidumbre debido a la disminución de los ingresos económicos en la jubilación. Este es un aspecto en el que cabe resaltar la especificidad de cada caso, por ejemplo, para la señora H.L. quien fue cocinera, había gran preocupación respecto a cómo iba a pagar sus gastos una vez que estuviera jubilada, pues su único ingreso es la pensión. Así también, para la señora L.J. quien ejerció como costurera en sus años de servicio, le generaba temor, pensar en las necesidades que no podría satisfacer por no laborar, tal y como lo determina en el siguiente enunciado: *“pero mi preocupación era de dónde voy a agarrar si siempre he trabajado para tener mi dinero”*. Para otras señoras como, G.U., V.D y V.J., el dinero no fue un tema de preocupación, debido a que, tienen solvencia económica y diferentes fuentes de ingreso, con las que cuentan en su periodo de jubilación.

Tal y como se evidencia de lo anterior, la condición económica es un foco de atención que atraviesa la jubilación. De acuerdo a las consideraciones de las mujeres participantes, de allí surge la necesidad de posicionarla como una de las principales preocupaciones en la etapa anterior al retiro laboral, debido a que, al igual que otras implicaciones del periodo jubilatorio, tiene modificaciones que suscitan al ajuste, siendo necesaria la organización financiera. A respecto de lo anterior, Fundación MAPFRE (2016), considera que la variable económica se percibe entre las principales preocupaciones, debido a que interviene como predictor del futuro bienestar en la etapa de jubilación, con el fin de contar con la posibilidad de un disfrute de la libertad y la tranquilidad esperadas.

Cabe mencionar que las participantes hicieron referencia a los temores surgidos antes de la jubilación, sin embargo, en algunos casos marcaron una clara diferencia con respecto a dichas preocupaciones una vez jubiladas. Por lo tanto, es notorio un cambio de perspectiva antes y después del momento del retiro. Al encontrarse retiradas del ámbito laboral mencionan que invierten su tiempo en actividades que antes no podían realizar, también la señora L.J explica que con ayuda de su esposo nunca le ha faltado nada en cuanto a aspectos económicos y materiales. Sin embargo, para otras señoras como doña H.L las preocupaciones se mantienen en relación con la solvencia de sus necesidades cotidianas.

Dicho lo anterior, es necesario subrayar el tema de la preparación, como medida de acción ante los temores que limiten la experimentación placentera del proceso de jubilación, teniendo como principales ejes de intervención la toma de conciencia acerca de los diversos factores que influyen en el retiro laboral y el análisis de cada uno de estos elementos en términos de incidencia en los ámbitos, social, económico y personal, debido a que, los diferentes temores aquí planteados tienen su génesis en el desconocimiento sobre la jubilación como fenómeno del ciclo vital, y en las distintas limitaciones a las que se enfrentan en casos específicos, como por ejemplo, el tema de condición socioeconómica, lo que dificulta la vivencia en plenitud de la misma.

Desconocimiento de la jubilación.

En este apartado, se toma en consideración el desconocimiento que existe en torno al tema de la jubilación desde dos perspectivas, en la primera se puede apreciar que existe escaso conocimiento sobre la definición de jubilación tanto antes como después del momento del retiro. Todas las participantes a excepción de un caso, comentaron que en la prejubilación no imaginaban cómo iba a ser su salida del ambiente de trabajo, a pesar de que el concepto de jubilación no les era incierto, tal y como se menciona en el siguiente enunciado: *“no, yo no lo tenía claro qué era” (el concepto de jubilación antes de jubilarse) (X.V)*, lo que implica que no se ha promovido la toma de conciencia sobre el proceso de retiro laboral, tanto a nivel social como personal.

Al fenómeno anterior, se le suman los estereotipos que existen socialmente en torno a la persona jubilada, los cuales se evidencian con mayor preponderancia, en dos de las mujeres entrevistadas, al percibirse en sus discursos sobre la jubilación, influencias de este tipo, generando dificultades de ajuste a la etapa de retiro laboral, además, de impactar el auto concepto, y lejos de aceptarlo como un momento de oportunidad, les genera sensaciones de improductividad y se relaciona con bajo estatus social, tal y como se expresa a continuación: *“no ven igual a una maestra activa, que a una maestra jubilada [...] ya no se toma en cuenta de la misma forma” (D.M).*

Desde la otra perspectiva, y lo cual es evidenciado en uno de los casos, al consultar sobre el significado del retiro laboral, doña H.L responde: *“no señorita”*, indicando que no contaba con conocimiento sobre el concepto de jubilación. Con respecto a este caso en particular, se deben de tomar en cuenta aspectos como la historia de vida, ya que, esta participante desde la edad de siete años comenzó a trabajar, debido a los escasos recursos económicos de su familia, en su adultez trabajó para proveer lo que necesitaban sus hijos, y, hasta la edad de 72 años se retiró del trabajo debido a que cerraron el lugar donde laboraba como cocinera, no encontró otra opción de trabajo, y se dedicó a los quehaceres del hogar y el cuidado de su esposo.

Es decir, es una persona que toda su vida ha trabajado respondiendo a sus necesidades de subsistencia, por lo que no contempla tener una etapa de descanso, contrariamente, a lo que la mayoría de los casos en este estudio experimenta. Lo anterior, representa un factor importante de análisis, debido a que, se evidencia que el acceso a esta temática no alcanza a todos los sectores de la población por igual y, por ende, las personas con este tipo de condiciones, se ven limitadas de gozar en plenitud del proceso de jubilación. El fenómeno anteriormente planteado, es señalado por Agulló (2001), al indicar que la jubilación es distinta para quien la experimente de acuerdo a su estatus socioeconómico, marcándose aún mayor dificultad en el género femenino, atribuyéndoles una posición desventajosa con respecto al resto de la población que cuenta con mayores recursos de esa índole.

Bajo este panorama, se demuestra la necesidad de poner en práctica acciones para contrarrestar las ideas estereotipadas fundadas en la sociedad actual. Además, se evidencia la importancia de la preparación y planificación desde el emprendimiento institucional y político,

prioritariamente, al ser ámbitos que apoyan la inserción al mundo laboral, dejando a un lado, el acompañamiento a la población próxima a su retiro. Por otro lado, es fundamental tomar conciencia acerca de la especificidad de los casos, para comprender el significado que las mujeres tienen sobre su proceso de jubilación, los motivos de su retiro laboral y la manera en la que lo experimentan.

Motivos de la jubilación.

Las personas atraviesan diferentes etapas de la vida en las cuales elementos psicológicos, sociales y biológicos se entrelazan, las situaciones que experimenta no se pueden ver como fenómenos que ocurren aisladamente, sin influencia de otros aspectos de la vivencia que paralelamente se desarrollan. De esta manera, al iniciar el proceso de jubilación, se pueden dar una serie de contingencias que van a determinar el motivo y, por tanto, definir el momento en que se lleve a cabo el cese de las labores. Con respecto a dichos parámetros, en el presente análisis se encuentra que los principales motivos de jubilación externalizados por las mujeres participantes, son el cuidado de familiares, la condición de salud, la necesidad de descanso y el enfrentamiento a las actualizaciones de las condiciones laborales.

Según sus discursos, los motivos de sus jubilaciones son variados, sin embargo, para la mayoría es coincidente la influencia que tiene el rol de cuidadora de la mujer para que se dé el paso a la jubilación. En ese sentido, el principal motivo para jubilarse fue el cuidado de algún familiar, pareja o persona cercana, en tanto, el tiempo destinado a su jornada laboral, les era necesario para disponerlo a dichas personas, tal y como se demuestra a continuación:

Me pensioné porque tenía un pequeño asilo de ancianos yo, digo yo, un pequeño asilo de ancianos [...] yo tuve solo un hermano y él se fue a vivir a San José, y a Heredia y bueno él se perdió, entonces a mí me tocó cuidar la vejez de mi abuela materna, de mi papá y de mi mamá entonces ese es el pequeño asilo de ancianos que yo cuidé (V.D).

Tal y como se puede percibir en el caso de la señora V.D, la carga social de cuidar a los padres en la vejez recae sobre ella a pesar de que cuente con un hermano, debido al hecho de ser mujer, ya que, socialmente se le ha educado para que ejerza esta función de cuidado y, si no llegara a ejercerse dicha demanda por motivos de trabajo, probablemente, estaría expuesta a críticas

sociales, y sentimientos de culpa. Esta manifestación es explicada por Hermida et al. (2014), al referirse a que en la sociedad occidental es normalizado que las mujeres desempeñen de manera simultánea, el rol laboral junto con el reproductivo o de cuidado, por tanto, las decisiones correspondientes a su trabajo estarían determinadas por las necesidades y demandas familiares.

Por ejemplo, tal es el caso de la señora E.S, quien se retiró del trabajo por dos motivos importantes, uno la muerte de su padre, y el segundo, el cuidado de su mamá en la vejez, así lo expresa: *“tenía mucho temor que mi mamá entrara en crisis y que yo no tuviera la posibilidad de compartir con ella en condiciones normales, como pasó con papá”* (E.S). Dicho temor y sufrimiento, pese a que no son propias de la jubilación, sino que es parte de otras circunstancias que se experimentan en esta etapa del ciclo vital, como lo es la pérdida de los padres, influye en que se tome la decisión de terminar la relación laboral, por lo tanto, es necesario considerar las demás circunstancias que están alrededor.

Aunado a lo anterior, otra de las motivaciones de gran influencia y, además, figura una restricción transversal al proceso de jubilación es la condición saludable integral, la cual define de manera esencial, la vivencia de los años posteriores al retiro laboral. Respecto esta, es importante recalcar, que a pesar de que la mayoría de las participantes indican tener excelentes hábitos de autocuidado y un buen estado de salud en general, debe de considerarse la situación de desgaste físico y emocional en etapas de adultez media y mayor, que mantiene gran relevancia en el discurso de las mismas, y, que además, aparece como intrínseco al proceso de envejecimiento, por lo tanto, parece ser una razón de peso para tomar la decisión de retirarse del trabajo, en concordancia con Merino y Elvira (2011), quienes estipulan que la condición de salud en el proceso de jubilación es una pieza importante, debido a que, es un factor que favorece o por el contrario limita la ejecución de actividades, aunado al hecho que intercede en la toma de decisión con respecto al retiro del trabajo, principalmente en condiciones de desgaste.

En relación con lo anterior, algunos motivos de jubilación generados a partir de la condición de salud fueron, por ejemplo, un desgaste en la cadera que sufrió doña C.A, tal y como se expresa a continuación: *“al final ya yo estaba padeciendo mucho de la cadera”*, o para doña V.J, una lesión que tuvo en su rodilla que, aunque recibió una operación y tratamiento médico, le

continuaba aquejando el dolor en algunas ocasiones, De este modo, puede apreciarse que, condiciones de salud específicas son impulsoras de que se tome la decisión de jubilarse.

En esta misma línea, el desgaste puede ser sentido no necesariamente como una enfermedad específica, sino padecimientos como el cansancio crónico, ante ello, para las entrevistadas el descanso que trae consigo la jubilación es un aspecto fundamental para tener ese deseo a retirarse. Lo anterior sin perder de vista que las participantes trabajaron de manera continua, un promedio de 30 años, siendo éste un número considerable, en el cual el trabajo, aunque para algunas de ellas implicaba su sustento, realización personal, oportunidades, etc. también era fuente de presiones, estrés y cansancio, como se puede ver en la cita a continuación *“eso de la jubilación, lástima, debería darse como no tanto, no tardar tantos años, porque ya cuando usted sale de trabajar ya está cansada, ya ha perdido mucho”* (C.A).

Además, dicho desgaste tanto físico como emocional tiene influencia en las demandas asumidas bajo el rol tradicional de la mujer, en las que simultáneamente se cumplen funciones del ámbito laboral y familiar como el cuidado de los hijos y las labores domésticas. Esto se evidenció en gran medida, por ejemplo, en la situación de D.M quien llevaba una vida muy atareada entre el trabajo, los estudios de posgrado y la atención a su hogar, lo que contrapuso a la idea de jubilarse y descansar como motivo principal para retirarse, tal como se evidencia en el siguiente pasaje expresado por ella misma: *“pero pensé que mejor por la salud, porque en la casa yo pasaba muy presionada, los últimos años que trabajé pasé estudiando”*. Es así como, la necesidad de descansar, aunada a la preocupación por la condición de salud, representan los principales motivos de la jubilación a nivel personal, en total tres entrevistadas comentaron explícitamente acerca del cansancio como motivo de jubilación, sin embargo, nueve de ellas hablaron del cansancio indirectamente.

No obstante, en otras situaciones la jubilación se dio de manera menos esperada y por motivos externos a la persona, como es el caso de dos de las participantes, quienes señalan que los lugares donde ellas laboraban cerraron sus puertas, como es el caso de Doña H.L: *“trabajé en una guardería de cocinera hace como dos años y medio pero la cerraron por eso dejé de trabajar”* es decir, que ellas no tenían una intención de jubilarse definida, y debido a las condiciones de su trabajo, toman la decisión de no buscar otra opción y dedicarse a descansar o

ejercer otras actividades. El otro caso es el de doña A.P, debido a que cerraron la joyería donde ella laboraba, según se describe en la siguiente cita: *“yo tomé una decisión porque ya la joyería estaba por terminar y yo ocupaba pensionarme”*.

Cabe aclararse que el hecho de cumplir con la edad y requerimientos necesarios para jubilarse como el tiempo de servicio y las cuotas, representan requisitos para obtener una pensión, ligado al cese de las labores profesionales, sin embargo, para efectos de la presente investigación, no figura un motivo de jubilación en sí. Habiendo recalcado lo anterior, se debe de indicar que en este caso todas las mujeres participantes cuentan con el cumplimiento de dichas obligaciones y, por tanto, del beneficio económico otorgado por el estado.

Otro punto importante de recalcar es que las doce participantes tomaron la decisión de jubilarse de manera voluntaria, fueron ellas mismas quienes tomaron la decisión de retirarse del trabajo formal, influenciadas por los motivos comentados anteriormente. Sin embargo, cabe aclarar que se identificaron casos aislados, como los de las señoras G.U, D.M y M.C en los que se denota que deseaban prologar su periodo laboral, y dos de ellas inclusive continuar con sus posgrados, no obstante, se inclinaron por cuidar de sus familiares adultos mayores, y la necesidad de descansar, debido a la magnitud del cansancio físico que sentían.

Es importante realizar esta aclaración debido a que, la toma de decisión voluntaria con respecto al momento del cese de las labores, se relaciona con la satisfacción que se tenga en la vivencia del proceso de jubilación. Lo cual es emitido en Sahagún et al. (2014), al indicar que el carácter voluntario de la elección de jubilarse, se relaciona positivamente con el bienestar psicológico, la satisfacción y la salud posteriores, por tanto, el ajuste logrado mantiene correspondencia con la percepción de control sobre dicha decisión.

Significados de la Jubilación desde la Experiencia de Mujeres Jubiladas

Como parte de la interiorización que realizan las personas, de las experiencias a las que están expuestas, se da la atribución de significados a la experiencia vital, dichas nociones pueden contribuir, ya sea al bienestar de la persona o bien, a que las futuras vivencias sean percibidas con una connotación adversa que, además, dificulte el desarrollo personal en plenitud. De esa

manera, los significados van a estar contruidos a partir de la organización de hechos, percepciones y conductas, tomando en cuenta que las perspectivas de la persona estarán definidas por su cosmovisión (Pezzano, 2001).

En ese sentido, las significaciones aquí generadas parten del conocimiento propio, a raíz de la vivencia de diversos procesos de jubilación experimentados por mujeres que, de acuerdo a su historia de vida, aportan a una suma de elementos compartidos en el común. De lo anterior, surge la importancia de analizar dichas percepciones desde la mirada de sus protagonistas, las cuales serán examinadas en los siguientes párrafos.

Etapas de descanso.

Una de las perspectivas de mayor beneficio que se ha encontrado en la presente investigación, es la jubilación significada como descanso, tranquilidad, felicidad y un motivo de paz. En cinco de los casos, se percibe desde esta óptica, es decir, bajo la generación de sentimientos y emociones con tendencia positiva, que colaboran a un proceso jubilatorio ajustado. En este sentido, X.V lo expresa de la siguiente manera: *“ah, la felicidad más grande de que ya me iba a jubilar era lo que sentía (risas) porque si ayer era felicidad hoy es más seguro, porque ahora es más difícil ser maestro, si me vuelven a decir con cinco millones de salario no voy ni un solo día”*. Esa forma de presentarlo deja ver la satisfacción que tiene esta señora en la actualidad, con respecto al proceso que está vivenciando, contrapuesto al desgaste que le generaba su trabajo.

Ahora bien, es importante destacar que esta perspectiva positiva de la jubilación se atribuye más al proceso que surge después del retiro laboral, en ese sentido, cuando la persona logra ajustarse a las nuevas condiciones, y ha tomado conciencia de que ya no existe la misma presión psicológica y las mismas exigencias laborales, en contraposición a cuando se encontraba trabajando, surgen sentimientos relacionados al gozo y la plenitud emocional. En ese orden, Fundación MAPFRE (2016), ha constatado en sus trabajos de investigación, que son mayormente representativos los elementos positivos relacionados con la jubilación, y que, además, esta perspectiva mantiene estrecha relación con satisfacción, asumir un posicionamiento activo y una adecuada adaptación.

Es así como, las participantes de este estudio, contraponen repetidamente esta categoría, con el estado emocional experimentado durante la etapa laboral. Es decir, demarcan una diferencia relevante con respecto a un antes y un después de la jubilación, en torno a sensaciones relacionadas a mayor disfrute y la disminución del estrés. En ese sentido, refieren a que el trabajo les representa desgaste anímico, limitación del tiempo, poco dormir, intranquilidad; mientras que la jubilación figura lo contrario, tal como se logra apreciar en lo indicado por X.V: *“ahora yo me percibo como una mujer relajada, yo ando sin estrés, sin preocupaciones de las que tenía antes, o sea digamos son dos etapas totalmente diferentes, entonces así me visualizo, ya relajada, sin estrés, sin presiones, sin tanto corre, corre como tenía anteriormente”*.

De acuerdo a lo anterior, es evidente que, en estos casos, la jubilación es percibida como un descanso, una etapa para reposar de labores adscritas al trabajo, de horarios, del cansancio, de presiones y de exigencias, lo que, a la vez, genera una sensación de libertad; después de haber pasado tantos años en servicio se reconoce que es indispensable la etapa jubilatoria, debido a que en términos físicos y psicológicos, la persona tiende a encontrarse en un estado de desgaste, como se evidencia en la siguiente cita *“como que es más bien un descanso, uno llega a una edad que ya no puede dar más”* (G.U).

Ahora bien, casos como el de A.P, quien se dedicó a la costura en su etapa de jubilación con el fin de cumplir con una meta deseada y encontrarse más estable económicamente, mantienen una concepción de la jubilación distinta, tal y como se expresa a continuación: *“Después de que me pensioné, yo dije: que me voy a poner a hacer en la casa, sino tengo que ir a la joyería, yo no soy de andar en la calle, yo no soy fiestera, pero mi locura no se me había quitado, que era la costura, entonces yo dije: voy a dedicarme a coser [...] compro mis cosas de costura y eso me ha dado para vivir”*. De esa manera, plantea explícitamente, una vivencia que marca la diferencia con respecto a las expuestas anteriormente, mediante una perspectiva de descanso contrapuesta a la desvinculación de las actividades laborales. Sin embargo, en la presente investigación, también se consiguen examinar casos que son asumidos por el rol tradicional de la mujer, en los que encontrándose en su etapa de jubilación, ejercen trabajos no remunerados en el hogar o se ocupan del cuidado de familiares, por mencionar uno de los casos el de doña C.A, quien indica: *“Yo le crie los hijos a esta hija que vino antes cuando yo me jubilé, yo le cuidé los chiquillos junto con mi esposo que también ya se había jubilado”*.

Con base en las consideraciones anteriores, se logra percibir una asociación entre las emociones y los sentimientos que las mujeres participantes describen como descanso, felicidad y tranquilidad, con el disfrute del proceso de jubilación, en el sentido de que, los recursos personales, la condición saludable tanto física como psicológica, la disposición del tiempo, el proyecto de vida, las condiciones socioeconómicas, y el doble rol, van a influir en esa perspectiva. Lo anterior es reforzado por Hermida et al (2016), al demostrar una tendencia en la población femenina con respecto a percibir la jubilación como un descanso, comienzo o continuidad, una vez más atendiendo a las implicaciones sociales con respecto al empleo del doble rol, debido a que la mujer culmina con uno de sus trabajos y continúa asistiendo en las faenas del hogar.

Tiempo y libertad.

En líneas anteriores se menciona la organización del tiempo libre como una preocupación a la que tenían que enfrentarse las participantes antes de llegar a su retiro laboral, sin embargo, una vez jubiladas, explican que uno de los aspectos de mayor beneficio en su jubilación es el tiempo disponible con el que ahora cuentan. Dicho tiempo es utilizado en actividades que, debido al trabajo, eran improbables de llevar a cabo, lo que es fuente de satisfacción actualmente. En ese sentido, tres de las mujeres entrevistadas definen la jubilación como un estado de tiempo libre, que les permite gozar en plenitud de las necesidades e intereses de cada caso en particular.

Así, por ejemplo, la señora A.P lo expresa de la siguiente manera: *“es algo como que uno ya lo necesita, necesita como disponer del tiempo, de la vida de uno”*. Esta afirmación denota que la mayor parte de su tiempo se encontraba destinado al trabajo, y en menoridad hacia sí misma, creando un sentimiento de poca autonomía con respecto a su propia vivencia. Por tanto, la jubilación le permite reestructurar el tiempo y dedicarlo a sí misma. Otra de las participantes, indica que: *“La jubilación es como dedicarse ya uno a disfrutar de lo que le gusta, yo me meto a cursos de natación, yo me meto a cursos, por qué, porque tengo el tiempo que no tuve cuando usted está trabajando” (V.D)*, dejando entrever que la jubilación representa un aumento del tiempo disponible para atender a sus propios intereses, de acuerdo a sus posibilidades.

Cabe mencionar, que, a modo general, algunas de las actividades que realizan las mujeres entrevistadas en el tiempo libre son descansar, pasar tiempo en su hogar, asistir a actividades religiosas, actividades de estudio, eventos familiares y pasatiempos. No obstante, se rescata que existen diferencias entre las participantes con respecto al manejo de este tiempo; en algunos casos la manera más efectiva de ejercer dicho espacio temporal es descansando en la casa, en otros es asistiendo a agrupaciones y a actividades, por tanto, no se puede señalar alguna como la forma adecuada de utilizarlo, ya que, lo más importante es que quien las realiza se sienta plena y satisfecha con lo que hace. En concordancia con lo anterior, Sahagún et al. (2014), reafirman que la jubilación es definida como la etapa de mayor adquisición de tiempo libre direccionado al esparcimiento, lo que se convertiría en una de las aristas positivas del fenómeno, y un elemento clave para la adaptación a la misma.

Como parte de las consideraciones anteriores, es importante tener en cuenta que si bien es cierto, en la jubilación se da un aumento del tiempo libre para realizar diversas actividades deseadas, tal y como se logra identificar en los ejemplos anteriores, no en todos los casos se logra ese fin, respondiendo a un tema de oportunidades y condiciones socioeconómicas, debido a que en situaciones como la de H.L, el tiempo disponible y las actividades que podría realizar, se limitan debido a que cuenta con bajos recursos económicos y además, cuida de su esposo, así lo describe en sus palabras: *“Ahora que yo dejé de trabajar, me pongo a hacer oficio, a acomodar leña, a estar al cuidado de la comida de este señor (esposo), pero cómo le dijera, uno se pone a pensar que cómo va a hacer con la luz, el agua, con todo”*.

En otro orden de ideas, y según las experiencias recopiladas, es fundamental que exista una planificación del tiempo, lo cual no implica el establecimiento de horarios rígidos, pero sí, que se dé el ajuste de ciertas rutinas, debido a que, en casos en los que existe una planificación, inclusive cotidiana, se nota un mejor ajuste al proceso de jubilación, como se muestra en el siguiente ejemplo:

Yo no volví a “mañanear”, ah no, yo me hice moderna (risas), ah si yo me levanto a las siete de la mañana y de una vez paso al baño, después me vengo y tiendo la cama, y me vengo a desayunar y me siento a ver giros, lo veo un rato y ya me paro a seguir el oficio, y ya a las doce estamos almorzando, arreglo la cocina, si es de acostarse

un ratito me acuesto, o si no me quedo “lampareando”, o me voy ahí por las orillas o algún detalle que hay que hacer en la casa si tengo ganas de hacerlo y sino no, esos son los disfrutes míos ahora que no trabajo (M.C).

Por otra parte, se evidencia que en los casos en los que se experimenta resistencia a jubilarse o un descontento con el retiro laboral, se torna dificultoso que se lleve a cabo la planificación del tiempo libre otorgado en la jubilación y, por ende, de igual manera el ajuste de rutinas, generando a la vez, limitantes para el disfrute en plenitud de dicha etapa. Lo anterior se refleja en el siguiente comentario:

Casi lloraba porque uno acostumbrada al trabajo diario, y después dejar de ir, para mí fue muy duro [...] porque estar acostumbrado a algo, y que de pronto se lo quiten, es difícil, yo tuve una depresión en la que estuve más de quince días acostada [...] digamos el oficio no lo hago todo porque me acostumbré casi siempre a estar trabajando, entonces me cuesta acostumbrarme a lo de la casa [...] yo no me estreso, yo voy haciendo lo que pueda (D.M.).

Por lo tanto, se identifica una relación entre el significado del proceso de jubilación, en este caso como tiempo y libertad, y la manera en que las mujeres jubiladas se ajustan a las nuevas rutinas, con el fin de experimentar disfrute de la nueva etapa o para ejercer otro tipo de actividades que no podían practicar en el periodo laboral, en afinidad con lo planteado, estudios como los de la Fundación MAPFRE (2016), afirman que, sentirse en libertad representa una de las características de mayor importancia para las personas jubiladas, ya que, en función de sus intereses organizan el tiempo con una mayor relajación, disminuyendo responsabilidades, obligaciones y sentimientos de estrés que impone el trabajo.

Lo anterior se destaca, por ejemplo, en el caso de E.S, tal y como se muestra a continuación:

Yo cogía el carro a las 10 de la mañana, y me iba para donde mi mamá, pasaba por el frente de la oficina del IMAS, y decir, voy para donde mamá y no tengo que venir a trabajar, para mí era lo máximo, o sea, esa libertad, ese espacio que yo tenía, porque de lo contrario, yo iba donde mamá entre semana porque tenía que sacar vacaciones o un

día de vacaciones, porque mamá tenía una cita o porque papá tenía una cita, pero era otro papel que yo jugaba, no para compartir con ella (M.C).

En ese sentido, compartir tiempo con la familia, constituye un concepto que es estrechamente relacionado con las significaciones hacia la jubilación, por ese motivo, esta etapa se posiciona como una de las más deseadas, principalmente en el género femenino, percibiéndose desde lo simbólico como un escenario para disfrutar de la relación con sus seres queridos, en circunstancias distintas a la etapa laboral (Ramos, Salinas, Colín, Mora & Maldonado, 2012).

Etapa de transformación.

Otro significado que se le atribuye a la jubilación es con respecto a ser una etapa de transformación, que conlleva cambios, desapegos y cierre de ciclos. Tal como se ha mencionado en apartados anteriores, al ser un momento en el que se termina la relación laboral, existen una serie de transformaciones a nivel profesional, personal, familiar e inclusive social, por lo tanto, tres de las entrevistadas la definen de esta manera, tal y como lo expresa V.J: *“Es un proceso digamos de desapego de la actividad laboral para entrar a una etapa de relajación, de esparcimiento y hacer lo que uno realmente quiere”*.

Resulta preciso señalar que la jubilación es percibida por las participantes, como un estado en el que no solo se da la finalización y el comienzo de una etapa, sino que además, trae consigo transformaciones, y, entre las de mayor identificación se establecen los cambios de rutinas, las cuales, convocan a diversos ajustes en la cotidianidad, que son integrados por los niveles social, económico y personal; dicha argumentación es explicada en Sahagún et al. (2014), al indicar que la desvinculación con el ámbito laboral va a generar una serie de rupturas que producirán un condicionamiento a la adaptabilidad de la persona en estado de retiro, lo que a su vez va a incidir en la satisfacción personal.

En efecto, el trabajo suele encontrarse particularmente marcado por una serie de actividades que resucitan a un cronograma repetitivo estableciendo horarios y limitaciones del tiempo con los que la persona obrera se llega a identificar, y a adoptar como parte de su estilo de

vida, en ese sentido, la conclusión del periodo laboral anima de manera esencial a una reestructuración de estas rutinas buscando un ajuste al nuevo ciclo, es por ese motivo que una parte significativa de las participantes acuden a este concepto para definir la jubilación, un ejemplo de lo anterior a expresa a continuación:

Conforme a mi experiencia, el tanto tiempo trabajar fuera de la casa, y ya estar en la casa con el oficio de siempre, hubo mucha diferencia, al principio me costó porque yo estaba acostumbrada a estar sentada en la máquina, levantarme en la mañana e ir a trabajar, los finales de años amanecíamos trabajando, entonces para mí eso es jubilarse, dejar de trabajar (L.J).

Con respecto a las consideraciones anteriores, cabe señalar que el ajuste al periodo de transición y, específicamente al cambio de rutinas en la jubilación, se encuentra ligado a lo establecido desde la culturización del rol tradicional femenino, en ese sentido, es evidente que las mujeres jubiladas, culminan con un periodo de trabajo formal, sin embargo, continúan ejerciendo labores adscritas al hogar como parte de su actual rutina cotidiana. En esa línea, Osorio (2007), toma en cuenta que la percepción del tiempo en lo cotidiano toma otra forma en la jubilación, y, de manera particular, en la vivencia de las mujeres acostumbradas a desempeñar un doble rol, lo que requiere planeación, con respecto a lo que van a realizar durante las horas del día, la mañana siguiente o los proyectos en años futuros.

Por otro lado, se manifiesta la necesidad de pasar a la siguiente etapa, a desapegarse del trabajo en términos de haber concluido una, y pasar a un tiempo distinto, como lo menciona G.U: *“la jubilación para mí, es como un cambio de actividad, porque se viene trabajando, hacen falta los alumnos, [...] pero encuentro que uno llega a una edad que ya no puede dar más”*. En ese sentido, se logra identificar un distanciamiento o desapego con el ambiente laboral, debido a diversos factores como, la dificultad para ajustarse a las actualizaciones labores, la obtención de tiempo de descanso, la realización personal y de compartir, principalmente, con la familia, lo que promueve el ajuste a los cambios y, que lo que en un principio pudo verse como negativo, pueda ser aprovechado de una manera diferente.

Sin embargo, en tres casos, se logra identificar, principalmente al inicio de su jubilación, algunas dificultades para cerrar el ciclo laboral, y dar paso a la nueva etapa de retiro, debido a

diferentes razones, como por ejemplo, el distanciamiento con el ambiente laboral, la baja en el ingreso de los recursos económicos, por insatisfacción profesional a raíz de no poder completar metas laborales e inclusive por un tema de identidad donde el trabajo cumple una influencia primordial, tal y como se ejemplifica en uno de los casos: *“Viera que cosa le da a uno, es una casa que uno tiene, yo pasaba por el frente (del hospital) y decía: ay señor!, esa es mi casita, los compañeros son como mi familia [...] yo por mí me hubiera quedado” (M.C).*

En ese sentido, se hallan dos posiciones al respecto, en una de ellas, las mujeres jubiladas visualizan la jubilación como una oportunidad para establecer nuevas formas rutinarias y estilos de vida, mientras que, por otro lado, en menor número y correspondiente a sus condiciones socioeconómicas y personales, se enfrentan a la perspectiva de resistirse al cambio, limitando el cierre del ciclo laboral, al mismo tiempo, que se posterga el momento del retiro, o, al darse la salida del trabajo, se genera malestar y dificultades para elaborar los cambios experimentados.

Este tema refleja la importancia del papel que juega la historia de vida, los recursos personales y, económicos en especial, a los que la mujer tenga acceso en su proceso de jubilación, con el fin de que se dé un ajuste facilitado o por el contrario se obstaculice. En concordancia con lo analizado, Merino y Elvira (2011), explican que, la jubilación es un cambio cualitativo de la experiencia vital que, por ende, afecta de manera global a la persona, por tanto, requiere de una respuesta integrada, debido a que, se ve expuesta a un replanteamiento de su vivencia, en tanto el uso del tiempo, las experiencias físicas, la ocupación intelectual y el significado social de la persona.

De lo anterior es preciso señalar que, la condición socioeconómica es un elemento que aparece también en esta perspectiva, y tal como se ha descrito en apartados anteriores, determina el modo en que se percibe y se experimenta la jubilación. Reiterando el caso de doña H.L, se hace énfasis en que la particularidad de su salida del trabajo formal, estaba mediatizada por una referencia esencial a los temas de ingresos económicos, estatus social y sobrevivencia, donde la noción de finalización de la etapa laboral se basa en un modelo de prioridades y necesidades distintos al de los ejemplos anteriores, dicha vinculación con el trabajo se ejemplifica en el siguiente enunciado: *“Nunca pensé en dejar de trabajar, mucho menos me preparé para ese momento”*.

De igual manera, se retoma que la experimentación de la jubilación está atravesada por una serie de aristas que constituyen distintos ámbitos de la vivencia humana, sin embargo, con respecto al ejemplo señalado anteriormente, se hace énfasis en la condición económica y el estatus social como factores influyentes, tanto en el periodo laboral como en la etapa de retiro laboral, en esa situación, Agulló (2001), determina que un estatus bajo en la mujer y de manera general en la población jubilada, va a limitar el tipo de actividades que se realicen, e indica que en la particularidad de estos casos, sobresale la necesidad de trabajar, sin tan siquiera plantearse la posibilidad de espacios de ocio.

Otra temática que surge de este análisis, es la relación de estos cambios en las personas jubiladas con los sistemas relacionales que conviven de manera más cercana con estas. Por lo que la familia y la pareja en repetidas ocasiones representan no solo una fuente principal en el acompañamiento ante las transformaciones, sino que, además, requieren de cierta complementariedad en el ajuste al nuevo ciclo, según lo expresa V.D con respecto a los cambios en su relación de pareja:

Nosotros vivimos mejor ahora que antes, porque antes él trabajaba mucho y llegaba a las seis de la tarde matado, y a veces nos turnábamos para cuidar a los chiquillos, porque yo trabajaba en el nocturno, y cuando él llegaba yo me iba, y ahora tenemos más tiempo para nosotros [...] la relación de pareja es mejor, porque nos quedamos hasta más tarde en la cama, porque almorzamos juntos, o tomamos café juntos.

De lo anterior, se rescata que a pesar de que la jubilación es un proceso experimentado por la persona que se jubila, este acontecimiento del ciclo vital va a tener impacto en diversas áreas de su integralidad como individuo, en ese sentido, las vinculaciones familiares y de pareja, acostumbradas a regirse bajo una determinada cotidianidad se van a ver modificadas por los ajustes rutinarios a partir del retiro laboral, tal y como lo refuerza Sahagún et al. (2014), al indicar que la jubilación además de ser un proceso de significación particular para cada sujeto que lo vivencie, no solo atañe a la persona misma que se jubila, sino a las que se encuentran a su alrededor.

Mérito a la labor cumplida.

Desde la perspectiva de mérito a la labor cumplida, la jubilación es definida como el otorgamiento de un reconocimiento tras años de trabajo ejercido. Las participantes lo concretan como un merecimiento que conlleva satisfacción por la faena completada, dado que el tiempo de trabajo implica sacrificios, exigencias, limitaciones y la jubilación viene en recompensa a todo ello, en consecuencia, se asocia con una visión positiva de la misma. En dos de los casos, las participantes sitúan el concepto de jubilación como un tipo de premio por la labor completada, un ejemplo de ello es la mención a continuación: *“Si usted ha cumplido ya con sus años, entonces ya usted está satisfecha, porque ya hizo todo lo que pudo” (F.S)*. En la misma línea, otra de las señoras aporta que: *“es el premio al esfuerzo” (D.M)*, haciendo referencia a que la jubilación es un tipo de recompensa ante la inversión de tiempo y trabajo realizado en el periodo laboral.

Es decir, en este caso, las mujeres jubiladas participantes, conciben la jubilación como una retribución que obtuvieron para el disfrute del resto de sus vidas, como consecuencia de la labor que desempeñaron. Esta connotación está ligada a que se dé un cierre completo del ciclo laboral y, por ende, se comience una etapa con nuevas expectativas favorecedoras del ajuste a los cambios. Así lo muestran estudios de la Fundación MAPFRE (2016), en donde se señalan que, como parte de las atribuciones realizadas por un grupo de personas jubiladas, hacia su jubilación, la ven como una recompensa justa y merecida al esfuerzo realizado, generándoles expectativas positivas con respecto a su proceso.

Es importante acotar que, si bien la jubilación se aprecia como una recompensa, también remite, por parte de una de las participantes, a que más que una premiación, responde a un derecho que se adquiere, es decir, es un otorgamiento que no se le puede negar a una persona que cumplió con sus años de servicio y con sus responsabilidades de una forma efectiva. De esta manera lo ejemplifica la señora E.S:

No es un premio, si lo vemos desde el punto de vista de derecho, se podría decir que es un derecho que he adquirido a través de los años, pero de alguna forma me parece que el sistema de jubilación que tenga un país para la población económicamente activa y de los que han concluido un ciclo laboral es muy muy merecido.

En este sentido, es fundamental recordar la diferencia entre la jubilación y una pensión, pues todo individuo que se haya encontrado en actividad laboral habiendo alcanzado la edad máxima para trabajar, el cumplimiento de las cuotas, entre otros requisitos dependientes del régimen al que se inscriban, puede recibir una pensión, es decir, la obtención de dinero en sustitución del salario por el tiempo laborado (Fadiño, 1999). Lo que es visible en el enunciado expuesto anteriormente para doña E.S, quien tiene una connotación inclinada hacia aspectos de orden político y legislativo.

No obstante, la jubilación trasciende las legislaciones en torno al retiro laboral, evitando la reducción de la concepción a dicha temática, a ese lineamiento, sino que cubre una noción más amplia, tomando en cuenta sentimientos, estilos de vida, salud, dinámicas familiares, entre otros aspectos, lo que promueve que, en este apartado en específico, se dé mayor inclinación a un significado de mérito por la labor realizada. Esta visión con respecto a la integración del concepto de jubilación, es definida de la misma manera por Sahagún, et al. (2014), quien planea una perspectiva integral del concepto en cuestión, que toma en cuenta aspectos de orden jurídico y económico, sin embargo, suma y recalca en su definición argumentos focalizados en las áreas social y personal de la persona jubilada. Lo anterior, sirve de preámbulo para una de las justificaciones que subrayan la necesidad de intervenir desde la psicoeducación, la temática de la jubilación desde una aproximación integral.

Pérdida.

En las entrevistas dos de las jubiladas plantean una perspectiva negativa de la finalización de la actividad laboral, relacionada con sentimientos de pérdida, de tristeza, de soledad, de inutilidad, de desgaste físico y emocional, un ejemplo de lo anterior se reconoce en D.M, quien señala que:

También a veces uno se deprime, uno siente que ya no sirve, como las otras personas, piensa más bien que pronto uno puede morirse; que ya no es lo mismo, es como que le quiten algo a uno, es lindo, pero también fue algo muy duro.

De esa manera, es clave el hecho de que la jubilación, en este caso, se perciba como un evento predispuesto a generar angustia por la pérdida del estado anterior, es decir, la etapa laboral, la cual, desde esta óptica brinda un panorama de vitalidad contrapuesta a la imagen estereotipada de la persona jubilada en relación a sentimientos de inutilidad por ejemplo, conllevando a la experimentación desaprobada del proceso de jubilación y, por consiguiente, la dificultad para lograr la adaptación requerida. En ese sentido, Merino y Elvira (2011), destacan como principales motivos para una actitud negativa hacia la jubilación, la reducción de ingresos económicos, la pérdida de contactos sociales del ámbito laboral, la pérdida de valor social, la incapacidad de sustituir los roles perdidos y la disminución de la autonomía, lo que mantiene gran coincidencia con los resultados presentado en esta investigación.

Otra característica que se relaciona con elementos de pérdida en la jubilación, es la fuerte identificación con el ambiente laboral, lo que se evidencia en el caso de doña M.C, quien resalta una relación estrecha con sus compañeros (as) de trabajo, afinidad y buen manejo de las actividades laborales que realizaba, además, de la satisfacción personal a raíz de dicha faena, lo describe de la siguiente manera: *“a mí me costó mucho [...] como ganas de jubilarme no tenía, yo estaba tan hallada”*, además señala que: *“yo lo que pienso es que ya uno por edad y todo, ya tiene que dejarla, porque ya no va dando igual la talla [...], ya no me acuerdo que estoy jubilada, ya estoy pensando más en lo de arriba”*.

De modo que, la afectividad y la construcción de vínculos con el medio laboral, tiene implicaciones en la definición de la identidad, un cambio en una de las partes de esta relación, produciría la necesidad de ajuste en las otras, de allí que para M.C, el significado de su trabajo sea tan importante, que dejarlo y adoptar nuevos estilos de vida, le representó un proceso de transformación difícil, sumado, a la sensación de que cada vez se le hacía más complejo adaptarse a las exigencias y a la actualización laboral. En relación a esta temática, Alpízar (2011), indica que las pérdidas van a estar necesariamente ligadas el proceso de jubilación como parte de su caracterización natural, aunado a que, éstas toman un valor determinativo al ser acontecimientos significativos para la persona, en cuanto a nexos tipo emocional, social o biológico.

Así mismo, es importante tomar en cuenta que la jubilación coincide con otras etapas del ciclo vital en donde se dan otro tipo de pérdidas como, por ejemplo, el fallecimiento de la pareja y la salida de los hijos de la casa, donde intervienen actitudes y emociones, siendo necesario el replanteamiento de las dinámicas familiares. Además, se vuelve fundamental el apoyo familiar y el de otros círculos de amistades, para contrarrestar la ausencia de los vínculos establecidos en el trabajo. De igual manera, se da la pérdida en cuanto al ingreso económico, debido a que, éste se ve reducido en todos los casos, a excepción de 2 participantes, por razones de que cuentan con un segundo ingreso monetario o el régimen de pensión al que se encuentra inscrita, le posibilita un monto de pensión igualado al del salario; estas implicaciones serán profundizadas teóricamente en apartados sucesivos.

Autonomía.

Se le adjudica a la jubilación también el significado de autonomía, debido a que, es percibida como una etapa de introspección. Contar con mayor tiempo disponible y control del mismo, posibilita el seguimiento de un ritmo propio y una mirada hacia sí misma, lo que quiere decir, que la persona jubilada cuenta con la posibilidad de establecer sus propias rutinas, brindándole dirección a su vivencia e importancia a la satisfacción personal. Desde esta posición la señora E.S comenta:

Usted tiene un referente de su vida laboral como algo que usted cultivó, que usted se desarrolló, que usted se sintió realizada haciendo lo que hizo, que agradece ese proceso, de mi formación en la práctica, mi formación profesional y personal uno crece, es una construcción, pero, sí cambia porque ahora ya es más introspectivo, es más verse hacia usted, quizás el trabajo no le permite ese espacio para valorarse usted sino es más en función de los otros de que usted está cumpliendo una función de ofrecer un servicio dentro de la naturaleza del trabajo que usted realiza, es un poco eso.

De acuerdo a lo anterior, y a lo expresado en una de las entrevistas de manera explícita y en otras cuatro tácitamente, la autonomía en el periodo de trabajo, se limita al tener que repartir el tiempo entre las obligaciones laborales y, los casos en que así lo ejerzan, las labores del hogar, por lo tanto, en ese contexto no existe el espacio para lograr centrarse en sí mismas, tal y como

se muestra a continuación: *“yo deseaba ser dueña de la vida de uno, porque uno mientras trabaje, no es dueño, está dedicado el trabajo, en cambio, así, ya tener uno tiempo [...], es voluntad mía, que nadie me está diciendo tiene que hacerlo”* (A.P). De ese modo, se adjudica una noción de independencia tanto social como individual, a la etapa de jubilación, permitiendo un sentido de libertad en la persona, al posicionarse en el centro de sus planes, por lo que sus intereses e inquietudes estarán presididos por el desarrollo de su cotidianidad (Fundación MAPFRE, 2016).

En relación a lo anterior, se recalca que este tipo de posicionamientos se refleja en las participantes con tendencia a irrumpir en las demandas del doble rol tradicional y, además, cuentan con los recursos económicos necesarios para desarrollar en esa dirección, un estilo de vida. Este tipo de inclinación se describe a continuación: *“Las mujeres tenemos que llegar a tomar consciencia de que uno tiene que llegar a poner límites para poder disfrutar porque si no, no van a disfrutar de la jubilación y tampoco meterse en la casa a hacer oficio todos los días porque si se meten en la casa se enferman”* (V.J).

De esa manera, la sensación de independencia y la autonomía se evidencian en la persona jubilada, en el sentido de que esta asume una posición de protagonismo en el proceso de culminación de la actividad laboral, tomando acciones como el manejo del tiempo libre, la escogencia de actividades a realizar y la organización económica, en relación a esto último, se señala un dato interesante con respecto a que el total de las mujeres participantes de esta investigación, son las únicas encargadas del manejo de sus ingresos monetarios.

Nuevas oportunidades.

Una mayoría de las mujeres entrevistadas coinciden en que la jubilación es una oportunidad de vida para realizar nuevos proyectos, proponerse metas y la realización de propósitos que en el periodo de trabajo no pudieron llevar a cabo, por lo tanto, que en la etapa de retiro laboral las personas asuman estilos de vida diferentes, establezcan proyectos o un listado de actividades que, de acuerdo a sus posibilidades se disponen a realizar. En la presente investigación, se reconoce una amplia variedad de actividades en niveles físicos y recreativos principalmente.

En dos de los casos se presentó planificación de un proyecto de vida desde el periodo laboral, como por ejemplo V.J, quien anticipó una serie de actividades y proyectos para realizar en la jubilación, indicando que: *“las expectativas que yo tenía de la jubilación son las que estoy cumpliendo [...] creo que me estoy organizando de esa manera para no sentirme ociosa, aportar para la comunidad y también disfrutar en familia”*. En la misma dirección, G.U describe a continuación: *“sí eso sí con proyectos, meterse a la casa no, meterse a la casa a hacer nada, no”*, lo que deja ver que el hecho de haber terminado el trabajo no implica que la persona se encuentre en un estado de inactividad, por el contrario, es una oportunidad para el disfrute de actividades donde la persona todavía cuenta con energía y las capacidades para realizarlo.

Entre las actividades se rescatan, por ejemplo, practicar deportes, cursos en distintas ramas, actividades de autocuidado, asistencia a diferentes grupos, asistencia a actividades religiosas, viajes y recreación. Cabe rescatar que, si bien estas actividades no son de interés y agrado para todas, existe una opinión generalizada de que el retiro laboral, es una oportunidad para llevar a cabo nuevas acciones inclusive, para algunas de ellas puede que no sea adecuado quedarse en la casa, mientras que, para otras sea su deseo desde que estaba trabajando. En relación a lo anterior, Pastor et al. (2003), proponen una relación entre los significados relacionados a nuevo comienzo con la ejecución y planteamiento de actividades de desarrollo, participación social, etc.

Por otro lado, algunas participantes realizan labores que son sustitutas del trabajo formal, en las que se invierte gran cantidad de tiempo diariamente, y puede ser remunerada o no. Algunas mujeres han optado por esta opción mediante el cuidado de los padres, el cuidado de adultos mayores, de familiares, cocinar, coser, entre otras, como por ejemplo L.J quien indica que: *“toda mi vida he trabajado como costurera hasta hace poco, ahora me dedico a hacer pan, a veces vendo, me encanta cocinar”*. En este sentido, existen quienes desean ejercer este tipo de actividades alternativas, las cuales les permiten manejar el tiempo invertido de manera flexible y de acuerdo a sus intereses.

Implicaciones de la Jubilación

El presente apartado comprende los resultados de los diversos factores que intervienen en el proceso de jubilación y viceversa, por lo que se parte de categorizaciones generales donde se recalca que la experiencia de jubilación para cada una de las mujeres participantes es distinta, y es por tal atribución, que esta sección enfatiza en las aseveraciones de orden individual, permitiendo analizarse las implicaciones que favorecen o dificultan el ajuste dentro del proceso de retiro, al mismo tiempo la relación que mantienen entre sí. Para su comprensión, la presentación de resultados se desarrolla en tres ámbitos, el personal, el relacional y el económico, los cuales se encuentran constituidos por subcategorías que posibilitan la profundización de cada uno de los elementos.

En ese sentido, los acontecimientos que vivencia un individuo a lo largo de su proceso vital pueden ser experimentados desde perspectivas diferentes según las subjetividades que conforman tanto el interior como el exterior de cada persona. Es según esta visión que se han desarrollado las apreciaciones alcanzadas en este estudio, un suceso como la jubilación vendría a tener influencia en dichas subjetividades, y así también, estas intervienen direccionando pensamientos, sentimientos y acciones llegado el momento de la ruptura con la relación laboral. Basándose en esta lógica, las implicaciones de la jubilación en los tres ámbitos; el personal, relacional y económico se conforman en una relación dialéctica, en la cual, se dan una serie de cambios que impactan dichas áreas de la persona en la nueva etapa de retiro, y a su vez, las experiencias acumuladas en estos ámbitos ejercerán su influencia en la vivencia del proceso jubilatorio.

Personales.

Recursos personales.

Existen diversos elementos de índole personal que tienen influencia en el proceso de la jubilación, entre ellos la personalidad, el auto concepto, las emociones y las actitudes. Algunas de las definiciones propias que expresan la mayor parte de las mujeres participantes en la

investigación, son percepciones que benefician el proceso jubilatorio, entre ellas, ser una mujer activa, adaptativa, determinada, autónoma, trabajadora, libre, emprendedora, positiva, energética, con liderazgo, feliz, tranquila y amigable, tal y como lo ejemplifica en su discurso V.D: *“yo me defino con liderazgo, muy activa, emprendedora, con mucha energía”*. Tal como se puede apreciar, de esa manera, la mayoría mantiene descripciones acerca de sí mismas favorecedoras, en ese sentido, dichos recursos se plantean como factores fundamentales para mantener una posición de bienestar y una fuente de satisfacción, lo cual concuerda con los aportes de Hermida y Stefani (2011) quienes argumentan que los sujetos pueden percibir su jubilación de una manera positiva de acuerdo a la evaluación que realicen del evento en función de los recursos que poseen.

Sumado a ello, se identifican personalidades con mayor ajuste a los cambios que otras, la mayoría caracterizadas por ser autónomas, tal y como se demuestra en el siguiente enunciado: *“me siento como la mujer maravilla, porque ellos no me ven como la vieja que soy, sino que esperan mucho de mí” (V.D)*. No obstante, se lograron identificar casos aislados, tres del total, en los que sobresalen sentimientos de tristeza, inutilidad y sensación de desgaste, tanto físico como emocional, ejemplo de ello la cita a continuación: *“uno se deprime, uno siente que ya no sirve, como las otras personas, piensa más bien que pronto uno puede morirse” (D.M)*. Al mismo tiempo, que se relacionan con características de auto concepto desfavorables. De acuerdo con Bueno y Buz, (2006) la personalidad influye en las actitudes que median el periodo jubilatorio, de modo que, se resalta la importancia de elementos intrínsecos a la persona que direccionan pensamientos, sentimientos y conductas en torno a la vivencia actual, que en este caso corresponde a la jubilación de cada mujer.

Con respecto a las emociones vinculadas a la nueva etapa jubilatoria, en general, son positivas, felicidad y satisfacción son ejemplo de las que mayormente han sido señaladas. De esta manera, lo muestra la señora F.S al indicar que: *“yo me considero que todo lo logro, yo me siento de esto realizada, feliz” (F.S)*. Sin embargo, como se apreció en el ejemplo del párrafo anterior acerca de la participante D.M existen excepciones, en el sentido, que estas experimentan emociones desfavorables que intervienen en la calidad de vida. En relación con lo anterior, cabe resaltar que, en la investigación se evidenciaron tres casos en los que expresaron sentimientos de

tristeza y negatividad, principalmente hacia el inicio del proceso de jubilación, y algunos de ellos, se mantienen en el momento actual del proceso.

Así mismo, entre las actitudes de mayor trascendencia descritas por las mujeres participantes, se encuentra sentirse satisfecha, no solo con su periodo laboral, sino que, además, con su estado de jubilada actual. A propósito de lo anterior, el estado de plenitud en el que emocionalmente la mujer indica tener actitudes y significados favorables hacia su jubilación, mantendría correspondencia con una adaptación facilitada, como se refleja en uno de los casos mostrándose satisfecha con su proceso de retiro: “*yo me siento tranquila, que se me ha cumplido todo*” (F.S).

Por otra parte, en apartados anteriores se ha abordado el tema del motivo de jubilación, y a pesar de que en esa toma de decisiones influyen diversas causas, una de ellas corresponde al tema de lo personal, en efecto, la actitud, las emociones y la personalidad se vinculan con el momento de jubilarse, debido a que, son elementos determinantes en la planificación de nuevos estilos de vida, la participación de nuevos espacios de aprendizajes, metas, proyectos de vida, entre otros, tal y como se refleja en la siguiente cita:

Yo he sido una persona como muy balanceada emocionalmente, y yo creo que esa es la esencia, disfrutar lo que se hace no importa lo que haga, y yo creo es como la filosofía que creo yo me ha ayudado mucho adaptarme a la jubilación (E.S).

Es así como las implicaciones de índole personal se entrecruzan con los distintos aspectos del proceso jubilatorio.

Es evidente entonces que los recursos personales son una suma de elementos que se encuentran en sintonía con el proceso de jubilación, manteniendo una interrelación recíproca, por tanto, el retiro atraviesa lo personal y viceversa. De ese modo, el auto concepto, las emociones, las actitudes positivas y la personalidad, van a mediatizar la redefinición de identidad y la generación de nuevos estilos de vida que requieren el ajuste a la nueva etapa, planteándose como una nueva oportunidad de vida, que no excluye el conocimiento y la experiencia adquirida en años anteriores, incluido el ciclo laboral, y, que además, es dependiente del significado, la capacidad y las herramientas emocionales con las que cuenta la persona, sin dejar de lado, que

paralelamente también son influyentes aspectos como su contexto, historia de vida, condiciones sociales, entre otros.

Salud integral.

Uno de los principales temas que atraviesa al proceso de jubilación desde la perspectiva de sus protagonistas es la condición saludable, por tanto, retoma relevancia en la adultez mayor y en la etapa de retiro, manteniendo una influencia significativa para la mayoría de las participantes, contar con una adecuada condición de salud es un precedente clave para disfrutar una jubilación plena. Además, muchas de las decisiones y acciones se encuentran redirigidas hacia su conservación y mejoramiento.

Por otra parte, contar con una salud física y emocional deteriorada o afectada, dificultaría la vivencia de este periodo según la percepción de una de las entrevistadas: *“yo pienso que es una etapa muy linda, excelente, que pueden tener las personas que tengan buena salud para hacer cosas que no podían hacer anteriormente”* (V.J). En ese sentido, se concuerda con las aportaciones de Merino y Elvira, (2011) quienes argumentan que el estado de salud general favorece o limita la realización de acciones e interviene en la toma de decisión de alcanzar el retiro, debido a ello y a la importancia que le otorgan las mujeres jubiladas a dicho tema es que se subraya como uno de los más importantes de este estudio en tanto permea el proceso de retiro según la experiencia de las participantes.

A modo general, una gran mayoría de las jubiladas indican encontrarse en un estado físico y emocional saludable como, por ejemplo, el caso de la señora F.S, quien indica: *“ Súper bueno, bueno, bueno. Ya le digo me dio eso (aneurisma), pero Dios fue el que me curó, me operaron, mi hija sufrió como nadie. Pero nunca he padecido de nada más y vea aquí estoy sana, sana”* (F.S). Sin embargo, advierten de padecimientos que no implican una mayor alteración o interferencia en su cotidianidad, principalmente, de orden fisiológico como hipertensión, diabetes y dolores en general, que cabe mencionar se relacionan con la adultez mayor, a pesar de ello, se describen como personas sanas, rescatando la salud emocional, como se ejemplifica en la siguiente cita: *“Ahora que estoy con este problema de la columna, pero de salud*

estoy muy bien” (G.U), en un orden similar V.J expresa que, “todos los médicos que me ven dicen “paciente sana”, lo único que tengo es la presión que cambia por las emociones, pero la controlo, es lo único”, dejando en evidencia que cuenta con una condición saludable.

Se debe de mencionar con respecto a este tema, que una de las mujeres entrevistadas, en contraposición a la mayoría, indicó, desde su perspectiva, tener una mejor calidad de salud integral, durante el periodo de trabajo, lo que interfiere en su sentido de vitalidad y el tipo de acciones en torno al autocuidado primordialmente, debido a que, en este caso, son escasas las actividades en beneficio de condición saludable tanto física como emocional en las que participa, según lo deja en evidencia en la siguiente cita:

Cuando yo trabajaba estaba mejor de salud, seguro el trabajo me motivaba mucho y no tenía tiempo de pensar en enfermedades, al estar uno jubilado entonces se vienen todas las enfermedades, se me han venido muchas enfermedades de presión alta, problemas de los huesos, de la circulación, dolores de cabeza, al ya no estar tan activo. También a veces uno se deprime, uno siente que ya no sirve como las otras personas, piensa más bien que pronto uno puede morirse (D.M).

Lo anterior es un ejemplo de la relación entre el significado de la jubilación, los recursos personales y la condición saludable. Al igual que, en el caso de las mujeres jubiladas con significados positivos, y un adecuado manejo de los recursos personales, se logra identificar que se perciben sanas, aunque indican contar con algunas enfermedades de orden fisiológico. En el caso específico de la señora D.M, su significado de estar jubilada, se basa en que, al no encontrarse activa haciendo referencia a actividades que impliquen prácticas de autocuidado o bien laborales como lo indica, se aprecia como una persona inactiva y con enfermedades, inclusive relacionándolo con la muerte. En ese sentido es necesario durante este proceso conservar una buena salud promoviendo el autocuidado como uno de los componentes básicos del estilo de vida de las personas jubiladas (Fundación MAPFRE, 2015).

Cabe añadir que, la condición saludable se encuentra relacionada con el tema económico, en cuanto a la accesibilidad médica y tratamientos especializados en términos de salud integral, por mencionar algunos, atención psicológica, nutrición, talleres, capacitaciones, terapeutas físicos, centros de recreación, gimnasios, entre otros. Con respecto a las mujeres participantes de

este estudio, se logra identificar que una mayoría cuenta con las posibilidades económicas para acceder a este tipo de servicios si lo requieren, sin embargo, son pocas las jubiladas que lo llevan a cabo como parte de su estilo de vida y dentro de la rutina diaria, tal y como se demuestra en este caso: *“y ya le digo yo me jubilé y seguí entre médicos, y así seguiré hasta que me muera, yo compro muchas medicinas, yo voy al gimnasio de lunes a viernes, el doctor me lo manda (C.A).*

Mientras que, en casos específicos como el de la señora H.L las atenciones médicas son accesibles solamente a través del estado por sus limitaciones económicas e inclusive no lleva a cabo un control rutinario, debido a que, sus prioridades giran en torno al cuidado de su esposo y coloca en segundo plano la salud propia, así lo explica ella misma:

Bueno, por el momento salí con un poquillo de azúcar, que le voy a ser franca; yo hace mucho que no voy ni a control, la gastritis me molesta cuando me llevo tal vez una cólera, el chile y muchas comidas me lo quitaron porque si tengo gastritis y tengo una hernia que nunca me operaron porque está en un lugar peligroso y el doctor dijo que era mejor no operarla entonces que me cuidara pero diay, yo me pongo a hacer trabajos y la verdad ni me molesta (H.L).

Conviene señalar en este punto, la importancia de la particularidad de cada caso, ya que, si bien se planteó al inicio de este apartado, que una mayoría de las participantes goza de una condición saludable, la situación de la señora H.L es un ejemplo de que existen especificidades, experimenta afectaciones que además no están siendo controladas médicamente, lo cual es preocupante, tomando en cuenta que la condición socioeconómica tiene gran responsabilidad en el tema, ya que, como se ha podido analizar a lo largo de la investigación, ella es una persona que ha tenido que trabajar toda su vida debido a las limitaciones económicas y las oportunidades no han sido las mismas que para otras participantes, haciéndose presente la influencia de los factores contextuales y externos a la persona. En consecuencia, se establece que la condición socioeconómica atraviesa el proceso jubilatorio viéndose reflejado en aspectos específicos como una condición de salud en riesgo.

Así mismo, otro de los casos particulares en los que intervienen factores socioeconómicos respecto a la condición de salud, es el de la señora D.M. como se denotó anteriormente, ella se considera a sí misma una persona con afectaciones físicas y emocionales, la diferencia radica en

que, según la entrevista realizada, ella sí ha tenido la oportunidad de invertir parte de sus ingresos en gastos médicos. Sin embargo, ello ha provocado que se limite respecto a otras actividades, otros espacios y otras necesidades que deben de ser cubiertas, algunas de ellas inclusive tienen que ver con prácticas de autocuidado, la siguiente cita explica lo señalado anteriormente:

Bueno yo utilizo mi pensión para pagar a dos señoras que me ayudan con los quehaceres de la casa, ya que yo como he estado un poco mal de salud, ellas me ayudan. También lo utilizo en los gastos de medicinas [...] antes iba a nadar, ahora ya no, ya tengo otros gastos (D.M).

Finalmente, es importante aclarar que no se evidencia una relación directa entre jubilación como etapa y afectaciones en la salud integral, lo que sí queda expuesto es que el estado de salud aunado a otros factores como la condición socioeconómica, entre otros, es determinante en la vivencia satisfactoria del retiro, a modo general no existe una relación consecuente entre jubilación-salud, es decir, las participantes no asocian la llegada del retiro con las situaciones de salud que se presentan (con excepción de un caso). De lo que sí dan cuenta es que la jubilación ejerce influencia en la modificación de hábitos que se mantienen en la cotidianidad, de los cuales, gran parte están enfocados en la mejora y la prevención de la salud, entre ellos se destaca comer sano, realizar algún tipo de ejercicio, tener tiempo para cuidar se sí mismas, entre otros. Además, en esta investigación se resalta la relevancia de la condición saludable para disfrutar y vivenciar el proceso jubilatorio contrario a las afirmaciones de Saragún et al. (2014) para quienes la condición saludable es un factor de muy bajo impacto en comparación con otros elementos influyentes en el proceso.

Manejo del tiempo.

Tal y como se ha indicado en apartados anteriores, es evidente que con la jubilación se da una reestructuración del tiempo y las rutinas cotidianas, lo que permite que las personas modifiquen sus estilos de vida, incorporen nuevas actividades a su vivencia, lleven a cabo proyectos pendientes, cuenten con mayores posibilidades para compartir con su familia y

amistades, Cuenca (2009) lo explica desde dos puntos de vista; el tiempo libre puede ser una oportunidad de hacer lo que autorrealiza y desarrollar el modo de vida que siempre se ha querido o bien un momento angustiante que se relaciona con decrepitud, el deterioro o la etapa final de la vida, todo esto influye en la identidad de la persona que se retira de sus funciones laborales.

En el presente estudio ha predominado la primera posición a la que hace referencia dicho autor, lo que queda demostrado en el siguiente enunciado:

Usted no se imagina la sensación tan rica que yo sentía un lunes, por ejemplo, yo cogía el carro a las 10 de la mañana, y me iba para donde mi mamá, pasaba por el frente de la oficina del IMAS y decir voy para donde mamá y no tengo que venir a trabajar, para mí eso era lo máximo (E.S).

O como se expresa en otro de los casos, en el que emite sentirse muy satisfecha con el tiempo que emplea en sus propias necesidades: *“no tenía tiempo para mí que ahora es todo el tiempo para las cosas que yo quiera entonces me encanta ir a clases de baile a la universidad” (V.J).*

De acuerdo a las expresiones anteriores, se evidencia la importancia de que las mujeres jubiladas emplean el tiempo disponible en actividades que le signifiquen no solamente la ocupación de este, sino que, además, representen espacios que permitan su realización personal, tal y como lo propone Cuenca (2009), es indispensable desarrollar un ocio suficientemente significativo capaz de ocupar el tiempo libre con sentido.

De acuerdo con lo anterior, se ha encontrado que la mayoría de mujeres participantes mantiene un manejo favorable en cuanto a la organización del tiempo y las modalidades en las que lo disponen son variantes, al igual que su planificación. Algunas se han centrado en la elaboración de planes para su proyecto de vida, ejemplo de ello de E.S quien indica que: *“pensionada recibí un curso de ajedrez para adultos mayores, fue un logro, vez entonces esas son esas cosillas que he logrado ahora después de la jubilación”*. Mientras que otras recurren a acciones más inmediatas como la coordinación mediante una lista de diligencias del día siguiente, como es representado en el siguiente el caso: *“yo no me preocupo tanto, el día antes me pienso que tengo que hacer el siguiente día y planeo todo para hacerlo” (M.C).*

Contrario a lo anterior, se logra identificar solamente en una de las participantes, dificultad y poca disposición para organizar su tiempo libre, en ese sentido, son pocas las actividades que realiza, la interacción social es escasa y no se encuentra a manera general, a gusto con la vivencia de la etapa de jubilación, según lo expresa:

Digamos el oficio no lo hago todo porque me acostumbré casi siempre a estar trabajando, entonces me cuesta acostumbrarme a lo de la casa, a veces hago mandados, en la casa y viendo las mascotas, orando y casi no me gusta ver tele, yo voy haciendo lo que pueda (D.M).

En ese sentido Cuenca (2009) plantea que las personas que pasan de una actividad productiva remunerada a la jubilación viven un cambio existencial de gran importancia y si no se actúa adecuadamente, el abandono del mundo laboral supone pasar de una vida activa a una situación de pasividad. En el caso de esta participante, no se denota algún método para organizar su tiempo libre y realiza afirmaciones vinculando trabajo con actividad como se ha mencionado en otros apartados, por lo tanto, no logra reelaborar el tiempo con el que ahora cuenta de manera que le sea experimentado como oportunidades.

Basado en lo anterior, es evidente que el manejo del tiempo y su organización mantiene relación con el significado que se tenga hacia la jubilación, debido a que se tiende a buscar un estado de mayor bienestar, si se cuenta con una perspectiva más positiva de la misma, es decir, significados de reconocimiento de sí misma, autonomía, libertad, disfrute, de aceptación del cambio y de mérito propician que la mujer jubilada organice proyectos de vida y rutinas, en la misma dirección, manteniéndose activas en el proceso, como es el caso de V.J, quien indica que:

Las expectativas que yo tenía de la jubilación son las que estoy cumpliendo por ejemplo digamos yo pensaba que iba a hacer equis cosa y creo que me estoy organizando de esa manera, para no sentirme ociosa, para aportar a la comunidad y también disfrutar en familia sanamente de mi tiempo libre.

Cabe aclarar que activas, en este caso remite al empoderamiento de las mujeres de su propio proceso, a vivenciarlo como una etapa más de la vida y no como un final, contrario a definiciones que se enfocan en realizar actividades sociales o de movimiento equiparando el

concepto de “activa (o)” a esta visión sesgada, una mujer puede ser activa en su proceso, disfrutando en su casa, cocinando, leyendo, etc. tal como se ha visto en este estudio, en tanto ello le produzca satisfacción y calidad de vida.

Por otro lado, existe correspondencia entre el manejo del tiempo y la condición saludable, en cuanto al autocuidado, debido a que las nuevas rutinas y estilos de vida generados a partir de la jubilación, se encuentran en concordancia con la acción de actividades que benefician la salud, en la mayoría de las participantes, se identifican, la constante revisión médica, la realización de ejercicio principalmente en el gimnasio, la participación en agrupaciones de interés personal como talleres de ajedrez, de pintura, de baile, entre otras y la asistencia a eventos sociales en general, en ese orden de ideas, se identifican enunciados como: *“yo pienso que es una etapa muy linda, que pueden tener las personas que tengan buena salud para hacer cosas que no podían hacer anteriormente” (V.J)*, en la misma línea se expresa que:

Yo voy al gimnasio de lunes a viernes, el doctor me lo manda, a veces me da como pereza, pero sí sé que es como comprobar salud. Pero vieras que ir ahí es muy bonito porque uno conversa con la gente, así como soy yo (C.A).

Según los datos analizados anteriormente, se logra comprobar que efectivamente hay un aumento del tiempo libre en la etapa jubilatoria, que en una mayoría de las participantes existen maneras de organizarlo ya sea a corto o mediano plazo, lo cual les genera satisfacción y bienestar, acorde con gustos y necesidades propias de cada una, solo en uno de los casos ha habido dificultades para elaborar el tiempo libre.

Proyecto de vida.

En la investigación en cuestión, son pocos los casos en los que las participantes cuentan con un proyecto de vida definido antes del retiro laboral, así como en el proceso de la jubilación, dos de ellas remitieron haber establecido metas y expectativas que llevarían a cabo cuando estuviesen retiradas de su trabajo formal. Al respecto, se señala: *“Siempre quise tener una granja y lo logré ahora” (F.S)*. Mientras que la señora V.J estableció una serie de planes para su jubilación en conjunto con su pareja, tal y cómo lo expresa:

Bueno nosotros tenemos una casa en la playa entonces el marido y yo desde antes de jubilarme decíamos, cuando estemos los dos jubilados nos vamos a la casa de la playa constantemente porque anteriormente no lo podíamos hacer solamente en ciertos periodos entonces ahora por ejemplo nosotros pasamos dos semanas aquí y dos semanas en la playa y entonces esa era una de las cosas que queríamos hacer y otra cosa es que yo quería digamos participar en algunos grupos comunales para ayudar.

Tanto la experiencia de la señora F.S como la de la señora V.J corresponden a casos que evidenciaron que existía un proyecto de vida para la etapa jubilatoria con anticipación, tal y como V.J lo menciona parte de los propósitos establecidos, estaban enfocados en el disfrute con su pareja de su casa de playa, además de la contribución a entidades comunales. Lo anterior remite a que para estas participantes la jubilación es una etapa en la que sus vidas continúan y no es el final, además, sus proyectos cambian a aquellos que no eran alcanzables en periodo de trabajo, es decir que cuando se da el retiro laboral no significa que los proyectos de vida se acaban, sino que hay un cambio en ellos, de manera que la persona jubilada busca adaptarse a su nueva etapa, logrando identificar diversos caminos y posibilidades con el fin de establecer o reorientar su proyecto de vida personal y social (Londoño y Díaz, 2019).

Por otra parte, en 10 de las mujeres jubiladas se identifica el establecimiento de tareas y metas a corto plazo, con tendencia a responder a las necesidades de familia, pareja y personales. En cuanto al referente familiar, se destaca el cuidado de la pareja, de los hijos e hijas, y principalmente del padre, la madre y los nietos, así lo señala una de las participantes: *“tenía a mi mamá enferma, entonces del trabajo pasé a eso”* (M.C). En la misma línea, en relación con las metas de corte personal, si bien es cierto, aparecen en menor medida, se muestran experiencias de aprendizaje, actividades recreativas y el cumplimiento de deseos y metas en general, como se expresa en el siguiente caso: *“y yo decía cuando yo me jubile yo voy a clases de baile me relajo de una manera y el año pasado yo no cumplí con eso y ahora yo no me lo pierdo”* (V.J). No obstante, hubo una minoría, tres casos, en los que se indicó no contar con ningún tipo de plan para la jubilación, proyecto o meta, por ejemplo: *“en mi mente nunca estuvo el que yo iba a dejar de trabajar entonces no había hecho planes de nada”* (L.J), así también lo señala D.M: *“No, no tuve proyectos”* (D.M).

De acuerdo con lo anterior, se aprecia la manera en que los roles de género permean los intereses de la mujer aun después de jubilada en cuánto a su proyecto de vida, los principales intereses están enfocados en los roles de cuidadora pasando a un segundo plano los que conllevan elementos personales, como lo explica Freixas (2009), en su afán de compartir los diferentes mundos: familia, trabajo, comunidad, han mantenido una relación dedicada entre estos ámbitos públicos y su vida familiar, en la que las negociaciones en términos de tiempo y deseo no han solido ser fáciles, la familia y las necesidades de sus seres queridos han condicionado el compromiso social de las mujeres que han mostrado una voluntad de conciliar su vinculación social, política y vecinal con las necesidades de su familia.

Con referencia a las consideraciones anteriores, es indiscutible en la información brindada por las mujeres participantes, que para ellas el proyecto de vida se relaciona con el motivo por el que se jubilaron, debido a que es una decisión apoyada en diversos argumentos de índole personal y familiar principalmente, que promueve el momento para retirarse del trabajo y define las actividades que desean ejercer posterior a la salida del ámbito laboral. Mientras que, respecto a las mujeres que no han establecido metas desde que se desvincularon del trabajo, el establecimiento de proyectos de vida en esta etapa es fundamental, debido a que permite a la mujer jubilada continuar desarrollándose, bajo un panorama distinto al laboral. En ese sentido, es importante que la persona sea la protagonista principal de la vivencia de su proceso de jubilación y establezca algún lineamiento a seguir para la futura etapa, principalmente con respecto al tema de la planificación del tiempo y la economía, esto permite comprender la jubilación como una oportunidad para realizar otro tipo de actividades y vivir nuevas experiencias.

Cabe señalar en ese sentido, el papel que podría cumplir una preparación antes del retiro en cuanto al proyecto de vida, en la etapa de prejubilación es donde la formulación y el establecimiento de proyectos de vida y metas retoman un papel fundamental para la siguiente parte del proceso, por lo que, un acompañamiento desde el área profesional permitiría no solo atender a esta preparación, sino que, además, a los diversos temores que se generan, para Forteza (1990) la preparación hecha con la debida antelación para conocer las circunstancias concretas de la nueva vida toma conciencia de cómo afrontarlas.

Sociales.

Roles Sociales.

La mujer en todo su ciclo vital asume roles que les son impuestos por la condición de género, en el caso específico de las jubiladas, de igual manera, se ven influidas por estos condicionamientos sociales. El doble rol o rol tradicional que asumen en mayoría las participantes hace referencia a que, en su periodo de trabajo no solo ejecutaban labores pertenecientes al ámbito laboral, sino que cuando regresaban a su hogar ellas eran las encargadas de las tareas de cuidado, aseo, preparación de alimentos, entre otras.

Por lo tanto, en la jubilación, a pesar de que ya no ejercían las labores formales remuneradas, continuaron con el trabajo del hogar, y estas funciones estaban dirigidas hacia su familia principalmente, así lo demuestra el siguiente caso: *“yo siempre le doy prioridad a la parte de la familia que a lo personal” (E.S)*. Al igual que E.S, otras de las participantes, refleja tomar un papel principal en su núcleo familiar, como lo describe doña V.D: *“yo soy como la gallina que dirige a los pollos”*. Muchos de los mandatos sociales, sobre el cuidado de la familia son normalizados por estas mujeres, lo cual se identifica en sus relatos principalmente en el cuidado de los padres y los nietos, actividades que son adjudicadas al rol tradicional, como por ejemplo el papel de cuidadora asumido por doña C.A: *“yo le críe los hijos a esta hija cuando yo me jubilé”*. Este fenómeno se evidenció en la mayor parte de las participantes, otro ejemplo en la misma línea se describe a continuación: *“yo salí del trabajo y me dediqué a mi mamá, ya ella estaba muy ancianita entonces había que estarla yendo a cuidar, entonces yo iba tres veces por semana” (M.C)*.

De este modo, desde la perspectiva de género, queda reafirmado que en un suceso como la jubilación la conducta de los individuos está influenciada por expectativas sociales que se traducen en valores, en la sociedad occidental dichos valores remiten a que las mujeres por lo general, desempeñan en simultáneo un rol productivo en el ámbito público, y en el privado un rol reproductivo y de cuidado (Hermida et al. 2016). Tal y como se denota en la mayoría de las participantes el tiempo laborado no solamente se dedicaron a desarrollar sus funciones en el ámbito de trabajo sino a las del hogar, lo cual representa una similitud respecto a todos los casos independientemente de sus condiciones socioeconómicas, y al momento del retiro dichas

funciones laborales fueron sustituidas completamente por tareas como cuidar familiares como los padres, la pareja, nietos, entre otros, así como las demás ocupaciones domésticas, lo que de alguna manera les facilita que el ajuste al nuevo proceso, ya que perciben que desde esa posición están aportando y siguen siendo útiles, lo que viene concurriendo como parte de la normalización de los *roles de género*, según los cuales la mujer es útil si cumple con sus funciones reproductivas y de cuidado.

En ese sentido, ejercer tareas relacionadas al rol tradicional y de cuidadora, permite un ajuste con mayor fluidez a la nueva etapa, ya que tal y como se mencionaba anteriormente, han normalizado estos papeles sociales y por ello, disponer su tiempo a labores de cuidado y quehaceres del hogar les genera satisfacción, un ejemplo de ello es C.A, quien se sintió muy complacida con la oportunidad de atender a sus nietos una vez jubilada:

Comparte ya uno más, por lo menos los chiquillos, por lo menos los míos ya estaban grandes, y tuve la suerte o la dicha de poderlos ver a esos mocosos de ella, que son mis ojos, yo tengo más nietos, pero son los que tuve siempre más cerca.

Así mismo M.C comenta: *“pienso yo, el tiempo que no le dediqué a él (hijo) cuando trabajé, por qué no se lo voy a dedicar ahora” (M.C)*. Con este ejemplo inclusive se denota que existe culpabilidad debido a que no se pudo cumplir con las funciones de cuidado en determinado tiempo por motivos laborales, por lo que se busca la compensación en el momento actual para aliviar estos sentimientos.

Cabe resaltar que, en dos casos, se identificó una cercanía con el rompimiento del rol tradicional, sin embargo, se deben de tomar en cuenta algunos factores importantes. Una de las mujeres jubiladas ha sido soltera toda su vida, no tiene hijos y vive con su hermana, en consecuencia, el desarrollo tanto de su periodo laboral como ahora en la jubilación, ha estado situado de manera alejada del cumplimiento normativo del rol tradicional, y todo este proceso ha estado mayormente experimentado bajo una priorización de lo personal. Otro de los casos es una mujer jubilada que tiene pareja, realizan muchos de sus proyectos en conjunto, tiene hijos fuera del hogar, no cuenta con nietos, tiene un elevado ingreso económico y expresa que su proceso de jubilación ha estado enfocado en la realización de sus deseos personales más que en las necesidades de su familia como lo muestra a continuación:

Yo me levanto, me baño, preparo un batido para el marido mío de frutas y para mí, después desayuno, me voy para el gimnasio, ahí me quedo a veces dos horas haciendo mi rutina, vengo, eso es cuando no voy a bailar porque si voy a bailar me voy para baile, me voy a hacer unos mandaditos y me voy para el gimnasio[...]porque jubilarse uno para venir a meterse a la casa a hacer oficio, yo no, no muchas gracias mejor me quedo trabajando en la oficina entonces no (V.J).

Como se puede apreciar en la cita anterior, la rutina de V.D. se encuentra enfocada en sus intereses, en actividades que le generan satisfacción, además de que su condición socioeconómica le permite cumplirlas, se puede considerar que en su forma de expresarse no existe intencionalidad de cumplir con los roles que tradicionalmente se le adjudican a la mujer, por lo que se dice que realiza una ruptura con estos, en la cual, las actividades prioritarias no refieren a las tareas del hogar y de cuidadora.

Por otro lado, la perspectiva social tiende a posicionar a las jubiladas como mujeres pasivas, tal como lo señala una participante: *“me han dicho que ahora estoy de vaga en la casa” (L.J)*, lo que se relaciona con estereotipos sociales en los que se percibe que en la jubilación, además de una etapa de poca actividad, existe cuantioso tiempo libre y, que este tiempo debe de ser utilizado con el propósito de atender las necesidades de los familiares, con mayor demanda en el caso de las mujeres por su rol tradicional. Contrario a lo anterior, la mayoría de las mujeres participantes en la presente investigación, describen desde su propio discurso, que, en oposición a la creencia generalizada de la sociedad, su tiempo en la jubilación está direccionado a una gran cantidad y variedad de actividades, como se expresa en uno de los casos: *“tengo una vida social activa más bien el tiempo no me alcanza” (V.J).*

En efecto del análisis anterior, los estereotipos forman parte del desconocimiento y la escasa sensibilización que existe en la sociedad con respecto al tema del retiro laboral, Ramos et al. (2012), argumentan que la jubilación conlleva un proceso de exclusión, ya que no constituye un rito de separación social con una incorporación posterior a un nuevo estado social de la persona jubilada, sino que literalmente es una desvinculación, donde los jubilados no han sido socializados para disponer de su tiempo libre de trabajo y obligaciones, en consecuencia se asocian con un estado de pasividad e inactividad. Sin embargo, se puede decir que esta

perspectiva está relacionada con las personas ajenas a la jubilación que realizan comentarios a las participantes acerca de la pasividad, pero desde la experiencia propia de las mujeres como se señaló antes, se rompe con esa visión.

En ese sentido, los estereotipos sociales se forman en relacionar adultez mayor y la jubilación con la incapacidad para trabajar, lo queda refutado en esta investigación debido a que es demostrado por las mujeres jubiladas participantes que, por el contrario, ellas realizan una amplia lista de actividades. La mayor parte de ellas realizan acciones no remuneradas, sin embargo, continúan siendo labores que conllevan un importante esfuerzo. Otras de ellas, sí realizan trabajos con los que adquieren ingresos económicos, como es el caso de la señora que tiene un taller propio y pequeño de costura:

Después que me pensioné yo dije que me voy a poner a hacer en la casa si no tengo que ir a la joyería, yo no soy de andar en la calle, yo no soy fiestera, pero mi locura no se me había quitado que era la costura entonces yo dije, “voy a dedicarme a coser” y empecé y empezó a llegarme gente y a estas horas, no termino (A.P).

En una minoría de los casos, en tres específicamente, se denota que los estereotipos sociales producen una mayor influencia y afectación, reflejado en situaciones donde las mujeres interiorizan este tipo de prejuicios, los cuales limitan su experiencia como mujeres jubiladas y producen un impacto negativo a nivel emocional, generándoles tristeza e inclusive pensamientos relacionados a la cercanía con el final de su vida, así lo ejemplifica una de las participantes: “*ya ni me acuerdo que estoy jubilada, ya estoy pensando más en lo de arriba*” (M.C).

Dinámicas Familiares.

Dentro del proceso de jubilación, la familia es un factor de apoyo sustancial, en el caso de las mujeres participantes en el presente estudio, la mayoría concuerda que tanto la pareja como la familia más cercana han sido pilares influyentes en el ajuste a los diferentes cambios que conlleva dicha etapa. Gran parte del tiempo de la mayoría de las mujeres jubiladas es dispuesto hacia la familia, direccionar su tiempo a compartir con la pareja, los hijos y nietos representa una de las actividades de mayor presencia en esta etapa, a pesar de que los hijos ya no habiten en la

casa de la madre y, con más relevancia en los casos en los que sí lo hacen, como lo expresa, por ejemplo, una participante: *“¡uy! un día ahora es lo más feliz de mi vida. Yo me levanto temprano, le hago el desayuno a mi hijo que es profesor, a los dos a las seis de la mañana les tengo desayuno” (X.V).*

Siguiendo a Luján y González (2013) es importante considerar que el apoyo de la familia es fundamental para afrontar las crisis que surjan en las transiciones vitales, ya que para una persona que mantiene lazos familiares fuertes basados en la comunicación y el respeto, la adaptación le resultará con más facilidad en tanto ésta se convierte en un apoyo para la integración de las diferentes emociones tanto para el jubilado como para sus parientes, de lo que dan cuenta las participantes también, para la mayoría el apoyo de sus familias ha sido esencial en la vivencia plena de la jubilación y dos de los casos específicos en los que ésta área no cumple las necesidades, la estabilidad emocional de la mujer así como la vivencia del proceso en general se ha visto alterada en la tanto no ha habido un adecuado ajuste al nuevo proceso, además de la insatisfacción percibida con el mismo.

En la jubilación coinciden, como parte del ciclo vital, algunos eventos con respecto a las dinámicas familiares, por ejemplo, la salida de los (as) hijos (as) del hogar, quienes inician su vida independiente, mientras que la madre cuenta con mayor tiempo disponible que tiende a dedicar a su casa y la familia, tal y como se expresa a continuación: *“los hijos se me casaron, se me fueron, coincidió ese momento (la jubilación) con el matrimonio de los hijos” (G.U).* De este modo, el nido vacío (Velásquez, 1999) está presente en el proceso de la jubilada lo que además trae modificaciones a nivel cotidiano-vital pues las actividades rutinarias ya no deben de estar enfocadas en los (as) hijos (as).

A diferencia del anterior, en otro caso, cuando los(as) hijos (as) viven en la casa, se da un ajuste en términos de relación y dinámicas por la mayor presencia de la mujer al hogar como para la señora X.V: *“cuando yo me pensiono fue la vida más linda porque ese año quedo embarazada de este último hijo, entonces le dedico mi vida toda, toda a esta criatura como no lo pude hacer con los otros”.* En ambos ejemplos se requiere de un ajuste en las vinculaciones familiares, situación que sucede de manera similar con la relación de pareja, si se encuentran

viviendo juntos, pueden inclusive coincidir las jubilaciones de ambos como se aprecia en la siguiente cita: *“sí, él es ingeniero agrónomo y trabajaba aquí, está jubilado también”* (V.J).

Otro de los eventos identificados es el nacimiento de nietos (as), al contar con un poco más de tiempo y la disposición, algunas de las participantes decidieron ayudar con el cuidado de los mismos, esto generó una interacción que mantuvo influencia en el ámbito emocional y el acompañamiento, que a la vez benefició el ajuste a la jubilación, tal y como se muestra a continuación:

Claro, bueno me ayudó mucho los nietos, tengo seis entonces ellos siempre vienen aquí, y al estar con ellos eso me ayuda a recordar lo de la escuela, yo participo con ellos que hagamos juegos, que hagan fiesta de pijama, yo les traigo helados y otras cosas les hago entonces al estar con ellos yo me siento como si estuviera en la escuela (D.M).

Por último, se presenta la viudez, la cual se explicitó en uno de los casos, en el cual la mujer ya se encontraba jubilada cuando su esposo falleció, situación que le afectó de manera significativa al quedar sola en su casa. Sin embargo, recalca que su familia ha sido de gran apoyo, lo anterior como comenta de la siguiente manera: *“para mi quedar viuda es lo peor que me ha pasado, lo peor de la vida, pero yo digo, Dios sabrá como hace las cosas, mi familia me ayudó mucho”* (C.A).

En otros términos, la delimitación de espacio es fundamental para la vivencia autónoma del proceso de jubilación, evitando asumir roles o funciones que no le correspondan, tomando en cuenta su condición de jubilada. En el caso de la presente investigación, no se evidenció la imposición desde el discurso por parte de los miembros de la familia hacia la mujer jubilada en cuanto a la exigencia de cuidado, el aporte económico, entre otros. Por el contrario, 11 de las participantes indican sentirse satisfechas con respecto al apoyo recibido hasta el momento presente por parte de las personas más cercanas, como por ejemplo este caso: *“me sentí apoyada. Por lo mismo porque siempre estoy acompañada”* (L.J). Con excepción de un caso de una señora que emite sentirse abandonada por sus hijos, *“yo les he dicho a estos dos (hijos), si usted quiere ser bendecido no abandone a sus papás y el día que yo me muera no le avisen a nadie”* (H.L).

Retomando las dinámicas de familia, la relación de pareja es otro factor importante de apoyo, y además precisa no solo de un ajuste al cambio personal de cada una de las partes, sino que requiere de una adaptación conjunta. En algunos casos, la jubilación se da en momentos similares, en otros primero la mujer y posteriormente su pareja o viceversa; ante esta situación la mayoría de las mujeres jubiladas indican que su pareja ha sido un apoyo importante para enfrentar los cambios y abordan en conjunto acontecimientos como la salida de los hijos, el cuidado de los padres y nietos, la construcción de proyectos de vida compartidos, entre otros, tal y como lo mencionan estas participantes: “*yo me iba donde mi mamá todo el día, y mi esposo se quedaba haciendo la comida y otras cosas, ah no en eso si me apoyaban*” (M.C). En la misma línea se emite que: “*nosotros tenemos una casa en playa entonces el marido y yo desde antes de jubilarnos decíamos, cuando estemos los dos jubilados nos vamos a la casa de playa constantemente*” (V.J), lo que remite a los aportes de Agulló (2011) quien señala que el ajuste al cambio mediante una toma de decisiones en conjunto facilita el proceso de retiro.

Cabe resaltar que, la principal reestructuración de la dinámica de pareja que se da en la jubilación es el mayor el tiempo que comparten juntos, aunado al hecho, de que, en los casos, en los que no cuentan con la dependencia de los hijos (as), su atención retorna hacia sí mismos como pareja, según lo ejemplifica esta participante:

La relación de pareja, ya en la edad de nosotros, se prueba si es sólida cuando usted entra en la jubilación, cuando están los hijos pequeños la relación está en función de ellos, y de pronto usted comienza a compartir en pareja, hablar de temas de política, encontrar afinidades (E.S).

En la misma línea, otra de las señoras expresa que “*la relación de pareja es mejor porque nos quedamos hasta más tarde en la cama, porque almorzamos juntos, o tomamos café juntos*” (V.D). De igual manera, expresan que es importante que entre la pareja se den espacios para el disfrute de su tiempo de jubilación, en el caso de que así lo deseen, en las palabras de esta señora: “*Él pasa mucho tiempo metido en la casa, y yo soy la que cojo más para la calle*” (G.U), en ese sentido, es claro que el cónyuge debe de respetar la autonomía de la otra persona para propiciar no solo una relación sana, sino que ambos logren con plenitud vivenciar su proceso de jubilación.

La familia es uno de los ejes de mayor influencia dentro el proceso de jubilatorio, a la vez que interactúa con otros elementos, entre los principales se encuentran, el motivo de la jubilación, los aspectos familiares tienen un peso importante con respecto a la toma de decisiones, por ende, la medida de retirarse del trabajo va a basarse en las necesidades que requiera el ambiente familiar, entre ellas el cuidado de padres, pareja y nietos, de igual manera para compartir más tiempo con los parientes, como es el caso de doña X.V, quien indica que con su jubilación se estrechó el vínculo con sus hijos: *“totalmente, mis hijos dicen “tuvimos mamá”, ya que cuando trabajaba fuera del hogar estaba ausente gran cantidad de horas. Lo que refleja que se está asumiendo el rol social tradicional que ha interiorizado impuesto a las mujeres, sobre todo a las madres.*

De acuerdo con lo anterior, la familia y el tiempo son dos factores dentro del proceso de la jubilación que se encuentran ligados, debido a que, la mayor parte de éste es dirigido hacia la familia, en ese sentido, la mujer jubilada tiende a organizar tanto su cotidianidad como algunos proyectos a largo plazo tomando en cuenta a sus seres queridos, lo que influyen con respecto a la reelaboración de rutinas y estilos de vida, debido a que durante el periodo de trabajo, si bien la familia también representaba una de las prioridades, el tiempo compartido se veía limitado, contrario a la jubilación, la mujer jubilada dispone más tiempo a la familia, a pesar, de que en el caso de los hijos, una mayoría de ellos han ingresado en su etapa laboral.

Reajuste de los vínculos sociales.

Durante el periodo laboral se da una interacción diaria con personas con las que se comparte en el ambiente de trabajo, lo que genera relaciones estrechas. En la jubilación se da una reestructuración de los vínculos sociales, debido a la separación con dicho escenario y, por ende, con las personas involucradas en él. Dada esta condición, existe la tendencia a pensar que las personas jubiladas se ven limitadas con respecto a sus interacciones sociales, sin embargo, de acuerdo al discurso de nueve de las mujeres participantes en esta investigación, por el contrario, expresan haber aumentado este tipo de relaciones al incorporarse a espacios sociales, entre ellos, a diversas agrupaciones, a participar de proyectos comunitarios y a contar con mayor disposición

del tiempo para reunirse con amistades que por cierto, en la mayoría de los casos, se encuentran en la etapa de jubilación, lo anterior es expresado de esta manera:

Yo interactúo más con la gente porque a mí me gusta mucho que se yo, que yo llamo a algunas compañeras y les digo que por qué no nos vemos en “Aromas” y nos vemos ahí y nos tomamos un café o porque no vamos y nos tomamos unos vinitos, o sea eso me gusta a mí entonces yo lo promuevo (V.J).

Una vez más el discurso de lo propio, rompe con los estereotipos proyectados desde la sociedad, en este caso, tratando de posicionar a las mujeres jubiladas no solo desde una óptica que discrimina por género, al adscribir las a la ejecución de actividades específicas como cuidar nietos, sino que, además, las caracteriza como individuos pasivos y alejados de la interacción social, que es delegada desde el común, para las personas activas que laboran, ya que la productividad se vincula al quehacer en el trabajo asociándose la jubilación con pérdidas y aislamiento (Hermida et al. 2014).

Aunado a la interacción con la familia, el grupo de amistades compone una red de apoyo importante en cuanto al disfrute recreativo, el esparcimiento y el acompañamiento durante esta etapa. A raíz de ello, el mantenimiento y consolidación de vinculaciones es relevante en este proceso de ajuste, pues compartir experiencias similares permite que no solo se dé una identificación de vivencias, sino que, además, se promueva la expresión de emociones y necesidades apoyadas entre personas que están en situaciones análogas. Por tanto, las amistades pueden considerarse entes de referencia para lograr una adaptación facilitada a la jubilación, al mismo tiempo que esta etapa permite construir relaciones sociales de mayor convivencia y cercanía, tal y como se expresa en la siguiente cita:

Nosotros tenemos algunos amigos entonces aquí hacemos unos traguitos y unos vinitos o salimos o vamos y nos encontramos con los amigos en un restaurante y ahí compartimos y además a mí me gusta mucho compartir con amigas ósea, yo paso donde una amiga y le digo vamos a tomarnos algo y nunca me dicen que no (V.J).

En este sentido, se rescatan las aportaciones de Hermida y Stefani (2011) quienes señalan la importancia de las relaciones sociales del ser humano, tomando como referencia el concepto

de red social personal, remitiendo a aquellas relaciones que un individuo percibe como significativas diferenciadas del resto del conjunto social, mismas que incluyen la familia, amistades, relaciones laborales y relaciones comunitarias. El ser humano debe de vivir en constante interacción con sus pares, de modo que, en acontecimientos como la jubilación, los vínculos creados a lo largo de la vida presentes en ese momento necesariamente se verán modificados, en este estudio fue evidente cómo hay una disminución de las relaciones con compañeros de trabajo a causa del retiro, sin embargo, se da un incremento y fortalecimiento de amistades ajenas al entorno laboral con quienes se logra un mayor contacto. Estas circunstancias son fuente de sentimientos de pérdida o tristeza, por un lado, sin embargo, en otros términos, hay una compensación debido a que se retoman espacios a los que en tiempo de servicio laboral no se podían acceder, en ese sentido interactuar con amigas, contar con ratos de esparcimiento con diferentes personas, se convierte en fuente de satisfacción contribuyendo a la vivencia positiva del retiro como se apreció en ejemplos antes mencionados.

Tomando en cuenta lo anterior, una gran parte de las participantes recomiendan la participación en las variadas agrupaciones para personas jubiladas, en congruencia con registros de participación de personas mayores en los espacios sociales y comunitarios, según los cuales, son las mujeres quienes se adhieren con mayor facilidad a los mismos, argumentando que siete de cada diez personas que participan en actividades sociales son mujeres (Hernández, 2010). De aquí que se convierta en una herramienta de gran importancia para la vivencia jubilatoria el establecimiento de vínculos sociales, así como la interacción en esta etapa.

No obstante, cada quien establece de acuerdo a sus necesidades y estilos de vida, en cuáles de ellas participar y si desea integrarse a alguna o prefiere realizar otro tipo de actividades. Por lo que se debe de recalcar la importancia de la afinidad de acuerdo a la escogencia de las vinculaciones sociales, la mayoría expresa que su inclusión a diversas agrupaciones, principalmente las relacionadas con jubilación, han sido de mucha ayuda en su proceso, debido a que son un apoyo importante tanto antes como después de la jubilación, sin embargo existe casos en los que no se incluyen en espacios grupales específicamente, ejemplo de lo anterior es la señora M.C que se dedica a realizar proyectos en su casa, compartir con su familia, visitar amistades y otro tipo de eventos como bingos, no obstante, se resalta que siempre existe un tipo de participación social.

De las consideraciones anteriores, es fundamental rescatar el papel de la variabilidad en el proceso de jubilación, a pesar de que se logran identificar muchas congruencias, también se detallan particularidades, en otras palabras, y según se ha recalcado en distintos apartados, no se puede hablar de un solo tipo de jubilación, lo acertado sería hacer referencia a la pluralidad del concepto, en el sentido, de que cada una de las mujeres jubiladas lleva su proceso de manera particular. Por tanto, en el caso específico de las vinculaciones sociales, por ejemplo, su participación o no en agrupaciones, la frecuencia de sus interacciones sociales, el tipo de relación, las actividades que realizan, entre otros, dependerá de las afinidades, capacidades y necesidades de cada una de ellas, por tanto, no se podrían clasificar como adecuadas o no sus acciones, siempre y cuando éstas integren un efecto beneficioso para su proceso.

La organización del tiempo es un tema que atraviesa todo el proceso de jubilación, y su relación con el establecimiento de nuevos vínculos sociales no queda exento, tal y como se ha mencionado, en la jubilación se da una ampliación del tiempo que antes se disponía para la rutina laboral, en ese sentido, brinda la posibilidad de que la persona jubilada pueda integrarse a espacios sociales y compartir con mayor frecuencia con su círculo de amistades, a la vez que se amplían y consolidan las interacciones interpersonales. En ese orden, las vinculaciones sociales conforman un importante grupo de apoyo, acompañamiento y recreación para las mujeres entrevistadas, tomando una posición notable en su vida, tal como lo expresa F.S, quien indica que las personas a su alrededor representaron una fuente importante de acompañamiento durante su proceso de jubilación: *“yo puedo decir que fui privilegiada con las amigas y personas que me rodean, siempre fueron personas que más bien me ayudaron”*.

En relación con lo anterior, al enriquecerse el ambiente social y ser una fuente importante de apoyo, los vínculos sociales tienen influencia en el ámbito personal, en lo que respecta a las emociones, se brinda apertura para su expresividad, y comúnmente son generadores de emociones positivas, esto a la vez se relaciona con salud emocional debido a que consiente una sana vivencia de la jubilación en general.

Económicas.

Pensión.

El ingreso económico es un tema del que las personas jubiladas inician a replantearse desde antes de llegar a su retiro laboral, por lo que se posiciona como uno de los elementos de mayor influencia durante todo el proceso, debido a que sus necesidades estarán dispuestas a este. Dicho ingreso disminuye en comparación con los ingresos durante el periodo laboral (Merino & Elvira, 2011), además, es variable de acuerdo con algunos factores como, por ejemplo, el tipo de trabajo que se ejercía.

En concordancia a ello, las mujeres participantes de la presente investigación, mencionan que efectivamente se da una disminución del ingreso económico, como lo expresa la siguiente participante: *“lo del asunto económico es muy importante, vea cuando usted se jubilada, a usted le quitan, en el caso de nosotros que somos pensionados de la caja, nos quitan el 40%”* (E.S). Sin embargo, al mismo tiempo, señalan que se da un reajuste de gastos que permite adecuarse con mayor facilidad al nuevo monto, entre ellos, que habitan menor cantidad de personas en el hogar, se eliminan los gastos que requería el trabajo como combustible, vestimenta, alimentación, entre otros, tal y como lo señala V.J:

Realmente ese desnivel no lo he sentido, porque digamos antes yo tenía que cubrir una serie de necesidades que no tengo que cubrir ahora, invertía mucho dinero en ropa, en peinarme, y ahora ya casi no, entonces eso ha significado para mí un ahorro verdad.

No cabe duda que el área económica tiene un papel primordial cuando se trata el tema de la jubilación, diversos asuntos relacionados con ingresos monetarios, apoyo financiero, organización del dinero, así como el ahorro, surgen como preocupaciones en las que se realiza especial hincapié a lo largo de la investigación. A nivel general en el grupo de participantes se da un descenso en los ingresos con el retiro, salvo en uno de los casos en el cual el ingreso aumentó llegada la etapa jubilatoria, y no se pueden obviar las diferencias entre las participantes en relación a esta área, algunas tienen acceso a una pensión caracterizada por una cantidad considerable, otras gozan de pensiones moderadas. De esta manera se confirman los hallazgos de

múltiples estudios que han llegado a la conclusión de que efectivamente existe una disminución en términos económicos y según Merino y Elvira, (2011) el nivel de ingresos determina el modo en que se afrontará la jubilación, se ha comprobado que cuanto menor sea el nivel de ingresos y se deriven de ello problemas económicos, tanto peor será el grado de ajuste a la jubilación.

Cabe resaltar que en la mayoría de los casos, la pensión es el único medio de subsistencia económica, sin embargo, suele ser apoyado por otros miembros de la familia al compartir gastos, como es repetidamente evidenciado en el caso de las parejas que asumen entre ambos las responsabilidades monetarias, al igual que otras personas que cuentan con ingresos y habitan en la misma casa, como se indica en el siguiente caso: *“mi exesposo siempre me ha ayudado económicamente” (D.M.)*, o en otro de los casos donde la señora recibe este tipo de apoyo por parte de su hija: *“con lo que ella me mandaba para mí, que mamá cómprese zapatos, cómprese esto, yo le decía sí, sí yo me compro de todo, yo no necesitaba” (F.S.)*

La modificación del ingreso económico se relaciona con la reestructuración de estilos de vida y rutinas que requiere la nueva etapa, la cual no solamente es definida por el manejo que se le brinde al tiempo, sino también por la capacidad monetaria que posean, por lo tanto, dicho reacomodo, demanda de un ajuste de actividades. En tres de los casos, se cuenta con mayores ingresos económicos, por tanto, existen las posibilidades para realizar viajes al extranjero, asistir a centros especializados de salud con un seguimiento frecuente, la adquisición de bienes de gran valor, entre otros, a pesar de ello, la mayoría de las mujeres jubiladas que no cuentan con esa misma solvencia financiera, de igual manera, se ajustan a su presupuesto y no describen sentirse insatisfechas, con excepción de dos casos, en los que indican sentirse muy limitadas con su presupuesto. Uno de ellos es la señora D.M, quien adquirió una deuda en su jubilación, y otro caso en el que su pensión es muy baja, y expresa que: *“ah sí claro, ahora ya estamos con las pensiones pero diay apenas son 75 mil pesos por mes [...] uno se pone a pensar que cómo va a hacer con la luz, el agua con todo” (H.L.)*, de este modo se evidencia cómo disponer de una mayor cobertura económica permite la realización de un mayor número de actividades y es fundamental en el desarrollo de un mayor grado de ajuste a la jubilación (Luján & González, 2013), ya que cuando no logra cumplir las necesidades de las participantes es fuente de descontento.

Administración de los ingresos económicos.

En todos los casos, las mujeres jubiladas participantes, tienen total control con respecto a la administración de sus ingresos, evidenciándose una significativa autonomía económica, lo que es importante para su desarrollo personal, de acuerdo a esta participante: “yo, ni hijos, ni marido, yo” (M.C). En esa dirección, la organización financiera permite gozar con mayor plenitud el periodo de jubilación.

Por otro lado, la administración de los ingresos económicos, van a disponerse de acuerdo con el estilo de vida que asume en la jubilación cada persona y con sus posibilidades según su condición socioeconómica, por tanto, además de que se da una reacomodación de gastos, se da un reajuste de ingresos adaptados a las necesidades de cada persona en esta etapa. Bajo esta lógica el ahorro antes y durante este periodo es de las medidas que se mencionan con mayor frecuencia en la presente investigación, en este aspecto, por tanto, se torna en un tema necesario en la etapa laboral y más aún en la jubilación, recurriendo a la capacidad organizativa de la economía “*la parte económica también tiene que ver mucho con el estilo de vida, estilos de vida saludables en lo emocional, en lo físico, porque si hay cosas que usted tiene que resolver, autonomía económica*” (E.S).

Basado en las consideraciones anteriores, el ahorro representa una de las medidas financieras más utilizadas por las mujeres jubiladas en cuestión, en concordancia con Trinidad (2006) quien explica que el ahorro y la evitación de deudas son parte de una adecuada planificación en esta etapa, como se ejemplifica con la siguiente cita:

Yo aprendí a ahorrar, entonces cinquitos que yo ahorro, a mí me llega el salario y lo reparto y lo reparto y si me sobró entonces lo guardo entonces cuando voy a comprar si tengo lo compro. Ósea me organicé de una manera que ya yo puedo morirme y ya todo lo tengo organizado (V.D).

Aunado a ello, también toman otras acciones preventivas como el planteamiento de proyectos o alternativas de trabajo, lo que les genera una mayor adquisición monetaria para solventar, en algunos casos las distintas pretensiones y en otras necesidades de subsistencia, cabe

mencionar que esto último aparece en la menor parte de los casos de las participantes entrevistadas. En relación a lo anterior, las deudas son un ejemplo básico de una acción financiera que se debe de evitar en la jubilación y con ello coinciden todas las participantes, sin embargo, en uno de los casos, una señora determinó necesario adquirir un préstamo de cantidad significativa para solventar las necesidades de su familia, principalmente el estudio de sus hijos que aún se encontraban en edades escolares en el momento en que se jubiló, por lo que se vio un poco limitado en ese sentido, parte de su proceso de jubilación, lo que se expresa a continuación: *“saqué varios préstamos para mi casa y para la educación de mis hijos” (D.M).*

Tomando en cuenta lo anterior, conviene preguntarse qué tanta concientización existe al respecto antes de llegar al momento del retiro, por el hecho de que se puede prever dicho factor y realizar los reajustes necesarios en pro de una estabilidad financiera en tanto, tal como lo menciona Forteza (1990) no es percibo como un problema cuando hay una anticipación y la persona sabe que los ingresos se modifican disminuyéndose las resistencias, por lo tanto si la persona afectada percibe que aún cuenta con los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades con los reajustes necesarios, está no será una causa de rechazo y malestar hacia la jubilación propiamente.

Es interesante analizar el hecho de que a pesar que muchas de las decisiones y acciones de las mujeres jubiladas se encuentran inscritas en lo familiar como prioridad, no ocurre así con el manejo de lo económico, debido a que en la mayoría de los casos se emite que éste lo dispone con prioridad a lo propio que a lo familiar. Esto último se evidencia principalmente con lo relacionado a los gastos de la casa, sin embargo, se denota la existencia de dos casos que disponen parte de su dinero para sus hijos y nietos, a pesar de ello sigue siendo un acto voluntario, por ende, manteniendo la autonomía económica, seguidamente un ejemplo de lo anterior:

De pronto un hijo se compra una refrigeradora súper y el otro tiene una cositica, entonces yo le digo usted quiere una de esas, y se la compro, y nadie me diga nada, ellos saben que nadie me puede decir que hago con mi dinero (V.D).

La autonomía económica se relaciona con las herramientas personales con las que cuentan en este caso, las mujeres jubiladas, debido a que el fortalecimiento de las mismas influye

de manera asertiva en la toma de decisiones, en particular en lo relativo al manejo de los ingresos, siendo éste una muestra de la capacidad y la actitud que pretende la independencia y la libertad, principalmente en esta etapa en la que se enfrentan a diversas limitantes como estereotipos sociales, la violación de derechos y las demandas moralistas.

Otras fuentes de ingreso económico.

Tal y como se enuncia en párrafos anteriores, algunas de las mujeres jubiladas participantes de esta investigación, cuentan con otras aportaciones económicas, además de la pensión, principalmente con el apoyo monetario por parte de su pareja, sus hijos u otros familiares. En el caso de la pareja, comúnmente se da la repartición de los gastos de la casa, al igual que sucede con hijos que aún habiten en ella. Por otro lado, algunos hijos también asumen gastos económicos principalmente médicos y recreativos, como también otros familiares, tal es el caso de la señora que ha vivido toda su vida con la hermana y, por tanto, entre ambas distribuyen la solvencia de los gastos de la vivienda.

No obstante, hay dos casos que tienen un ingreso económico importante además del de la pensión, uno de ellos es el de una señora que en conjunto con su esposo alquilan apartamentos, por tanto, esto sumado a su pensión y la de su esposo aportan a su vivencia una importante estabilidad financiera, *“nosotros tenemos otras cosas que son alquiler de casas eso lo que me genera es que me tengo que movilizar cuando hay que reparar algo, pero eso básicamente”* (V.J). Otro caso, es el de la señora que ha decidido dedicarse a la costura debido a que tiene gran afinidad en ello y el trabajo se lo limitaba, y que a la vez le genera un aporte económico importante *“más bien me fue mejor porque la pensión más mi trabajo, yo gano con la costura, en cambio antes era solo con el sueldo que tenía porque no tenía tiempo para coser”* (A.P).

La economía mantiene relación con aspectos familiares, en el sentido, de que forman parte de un apoyo monetario para la persona jubilada, tal como se evidencia en los ejemplos anteriores además existen otras fuentes de ingreso adicionales como alquileres o trabajos sustitutos, lo cual contribuye, en tanto la medida en que las personas realizan una planificación anticipada, se convierte en un factor crucial para que en la jubilación dicho tema no sea una

preocupación ni reste calidad de vida en otras áreas como por ejemplo la personal o la social como se ha analizado anteriormente donde está completamente relacionado.

Un aspecto que es necesario resaltar ya que fue evidente a lo largo de la presente investigación, remite a la variabilidad de la condición socioeconómica de las participantes, como lo explica Agulló (2001), dicha condición está determinada por el nivel educativo de los individuos, en cuanto a las mujeres jubiladas hay quienes se caracterizan por contar con un alto nivel educativo, otras un nivel medio y también quienes no tuvieron la oportunidad de prepararse académicamente lo que determina las condiciones laborales y en consecuencia las económicas. Gran parte de las actividades que realizan como parte de sus jubilaciones y sus formas de adaptación a los cambios están determinadas por su estatus social, así como por los recursos económicos, inclusive en términos de salud se denota un impacto de este factor por lo que no se puede obviar, se dice entonces que, mantiene gran influencia en el grado de ajuste y satisfacción con el proceso jubilatorio.

Estrategias de Ajuste al Proceso de Jubilación

En el presente apartado, se toman en consideración estrategias planteadas en el método individual mediante la entrevista, atendiendo a una perspectiva guiada por la particularidad de cada caso, es decir, las acciones que desde su propia experiencia, las participantes consideran relevantes para el ajuste en el proceso de transición a la jubilación, y son determinadas acorde al estilo de vida, la personalidad, la condición socioeconómica y los intereses, agregando un parámetro interesante con respecto a la amplia diversidad de estrategias señaladas.

En ese orden, la jubilación es un proceso, que al igual que otros durante el ciclo vital, por naturaleza recurre a cambios, estas transformaciones impactan diferentes ámbitos en la vida cotidiana y, por ende, se torna necesario el ajuste a los mismos con el fin de reestructurar y reorganizar la nueva vivencia correspondiente a la etapa de retiro laboral. Ante dicha aseveración, Alpízar (2011) reafirma que la adaptación se asienta como una medida necesaria para la afectividad del proceso de jubilación, siendo esta la adecuación de nuevos papeles, los cuales, a la vez, asumen nuevos significados que posibilitarán la modificación de las distintas condiciones de vida para obtener una armonía con el nuevo periodo.

Bajo las consideraciones anteriores, la adaptación requiere de actitudes, orientación y conocimiento para experimentarla de una manera satisfactoria, generando calidad de vida a la persona jubilada, tal como lo exponen Sahagún et al. (2011), determinando que, las acciones y formas de ajuste representan una medida básica e ineludible para que se logre la adaptación a este periodo de la manera más placentera posible. A propósito de lo anterior, las estrategias de ajuste a la jubilación corresponden a la misma versatilidad con respecto a los factores que influyen en ella, debido a que estas representan la acción que permite adoptar los nuevos estilos de vida para asumir los cambios (Bazo, 2002). De acuerdo a los resultados de la presente investigación, de igual manera se evidencia variabilidad en las medidas adoptadas para el ajuste a la jubilación, lo cual se analiza en los párrafos siguientes.

Desvinculación con el ambiente de laboral.

El distanciamiento con el ambiente de trabajo, es descrito por las participantes como una de las medidas de mayor reconocimiento, principalmente, al inicio del proceso de jubilación, además, indican que no solo se identifica un desapego con los y las compañeros de trabajo, sino que, aunado a ello, rescatan otras medidas como, por ejemplo, no frecuentar el espacio físico laboral. Algunas de las mujeres jubiladas de este estudio utilizaron el distanciamiento del ambiente laboral, entendido como un acto estratégico, y lo recomiendan a otras mujeres. Una de ellas por aprendizaje en las capacitaciones de pre jubilación, señalando que:

Nos convocaron a un curso digamos para prejubilados y en el curso nos dijeron ah no ustedes se jubilan y no deben poner un pie en la oficina para nada, eso es hacer un corte y ya, entonces ya después cuando me volvían a preguntar yo decía ah no (risas) y vea yo me jubilé hace un año y no he ido (V.J).

Otras de las participantes, debido a que desde su perspectiva lo determinaron como necesario para adecuarse a la nueva etapa, indican que:

Las chiquillas me decían, pero venga E.S y tomemos café y les digo, yo entiendo muy bien la dinámica de trabajo y sé muy bien cómo es eso, llega uno que es que a tomar café y a interrumpir y yo sé cómo es eso, no voy a ir (E.S.).

En la misma línea, mencionan que desvincularse de su trabajo, aporta de manera positiva al proceso de jubilación en el reajuste a la nueva etapa, tal y como es expresado en el siguiente caso: “*que no se apeguen tanto a lo que están haciendo (trabajo)*” (G.U), y una mayoría de las participantes lo han ejecutado de esa manera, principalmente con respecto a evitar asistir a su antiguo espacio laboral. Ejemplo de lo anterior, es que algunas de ellas han sido convocadas para cooperar o apoyar en trabajos relacionados a la labor que ejercían, sin embargo, han decidido no hacerlo para evitar obstaculizar su proceso jubilatorio, de igual manera, este hecho se encuentra relacionado con un distanciamiento a nivel emocional, como se describe en la siguiente cita: “*lo que quise lo logré, que era no volver a la escuela ni involucrarme más, aunque la amé y la quise y a mis alumnos aún después de 30 años, yo dije ya no voy a trabajar más*” (X.V).

Cabe mencionar que el distanciamiento con los aspectos relacionados al ámbito laboral, como resultado, permite que las mujeres jubiladas redireccionen su mirada hacia lo propio y hacia lo relacional, especialmente, a su familia, por tanto, se retoman las interacciones que durante el periodo de trabajo se encontraban desvinculadas o eran de poca frecuencia. En referencia con lo anterior Cruz (2011), emite que la desvinculación en el proceso de transición entre el periodo de trabajo y la jubilación, asume una pérdida de la función laboral, primeramente, para posterior a ello, formular nuevas formas vida. De esta manera dicha medida se posiciona como un paso necesario en el proceso de jubilación, en el cual, se concluye un ciclo para experimentar uno nuevo en el mejor de los casos.

Planificación de la nueva etapa.

Una estrategia fundamental de ajuste a la jubilación lo constituye la planificación de la nueva etapa, del tiempo libre, de la economía, entre otros aspectos que se consideren necesarios de organizar. Lo anterior, ha podido ser demostrado en estudios como el de Hermida et al. (2016) al encontrar una indudable necesidad por parte de las personas próximas a jubilarse de recibir preparación con respecto el proceso de retiro laboral, con el fin de generar actitudes y significados más favorables y, por tanto, facilitar la adaptación. En este sentido, sobresale la preparación que las personas puedan tener antes de llegar al momento del retiro, debido a que esto, va a contribuir con que al terminar la relación laboral, la persona cuente con una mayor estabilidad, y en general, un mayor estado de satisfacción.

Cabe resaltar que dentro de las entrevistadas solamente dos de ellas contaron con algún tipo de preparación. En el caso de la señora V.J, participó de talleres que fueron facilitados por una psicóloga en la institución que laboraba. Dentro de lo que ella destaca, indica que fue de gran ayuda para planificar las actividades que iba a realizar en su tiempo libre, su economía e inclusive tomar conciencia sobre su futuro como jubilada, tal y como lo expresa a continuación:

Fue muy muy provechoso, hay gente que dice “ah no a mí no me sirvió para nada” pero bueno a mí sí, solo el hecho de que yo llegará a tener conciencia de que yo no tenía que volver a la oficina para nada.

Mientras que en el caso de la señora G.U participó de charlas que le fueron impartidas también en su lugar de trabajo, indicando que: *“fuimos a algunas charlas y esas cosas”*, lo que le contribuyó a familiarizarse con la idea de que dentro de poco tiempo iba a ser una persona jubilada, sin embargo, no menciona otro tipo de aportes. Tomando esto en cuenta, cabe resaltar que la preparación tiene un impacto favorable en la jubilación. En ese sentido, una mayoría de las participantes reconocen la necesidad de la preparación antes del retiro, tal y como se muestra a continuación: *“si a uno lo prepararan, si claro que le ayudaría [...] porque estar acostumbrado a algo y que de pronto se lo quiten, es difícil” (D.M).*

Ahora bien, en cuanto al área económica es una de las más mencionadas cuando se habla de planificación, apreciándose de esta manera que para las entrevistadas es fundamental, por ejemplo, se destaca la necesidad de ahorrar previo al retiro, de invertir, evitar deudas y de buscar otras fuentes de apoyo económico para cuando la persona se encuentre jubilada, tal y como lo aconseja una de las participantes en la siguiente cita:

Pero en la plata yo les diría que no hagan loco con la plata, que no gasten todas las prestaciones, ese consejo yo se los di siempre a las compañeras, traten de no enjaranarse, traten de tener una economía para que cuando lleguemos a pensionar tengamos una economía de pasar un futuro más tranquilo (M.C).

De esta manera, inclusive se asocia, una buena planificación de la economía con la tranquilidad en la etapa de jubilación. De aquí surge la importancia que este tema sea tratado en los métodos de preparación para las personas prejubiladas. De acuerdo a lo anterior, Sahagún et al. (2014), asevera que la planificación de los aspectos financieros implica un factor determinante en el sentido de satisfacción y el bienestar en la etapa posterior al retiro laboral.

Así mismo sucede cuando de tiempo libre se trata. Uno de los grandes temores que se mencionan a nivel general en la prejubilación, es no contar con el conocimiento necesario para organizar el tiempo en la etapa laboral. En dos de los casos de esta investigación, se evidenció planificaron de las actividades en las que invertirían su tiempo libre, por ejemplo, para la señora V.J, era de gran importancia pasear, hacer ejercicio y participar del quehacer comunal, por tanto, direccionó su preparación en ese sentido, y con respecto a ello, indica que: *“es que estaba preparada para jubilarme [...] entonces no me ha costado a mí el proceso de adaptación”*

mientras que para V.D su prioridad era viajar. Por tanto, para ellas ha sido ventajoso haber considerado con anticipación este aspecto.

Acorde a lo anterior, cabe señalarse que la planificación de la etapa posterior al cese de las labores, va a encontrarse en estrecha relación con las condiciones de vida en general, con las que cuenta la persona jubilada, en ese sentido, Madrid y Garcés (2000), puntualizan en que la preparación para la jubilación refiere a un proceso de relación que toma en cuenta elementos de orden físico, social y psicológico, que atañe las necesidades e intereses personales y depende de los recursos a los que tenga acceso la persona.

Actividades sustitutivas.

Con respecto a este apartado, algunas de las mujeres participantes, ejercieron acciones alternativas con el fin de reemplazar su trabajo formal por otras labores. Desde su perspectiva, se indica que esto facilita el pasaje de una etapa a otra y, además, puntualizan que la actividad sustitutiva tiene menores demandas y la organización y ejecución se establecen bajo su propio ritmo. Tal es el caso de M.C, quien indica que para ella fue difícil terminar su relación laboral, y que, haber dedicado tiempo al cuidado de su madre, le ayudó en la transición para ajustarse a la jubilación, lo que es expresado en la cita a continuación: *“Ah! A mí me costó mucho, me costó y no me costó, porque yo salí del trabajo y me dediqué a mi mamá” (M.C)*. Bajo esa misma lógica, otra de las mujeres entrevistadas indicó que continúa realizando trabajos después de la jubilación, sin embargo, estos se encuentran definidos de acuerdo con su voluntad y disposición, tal es el caso de F.S, quien asevera: *“yo pensaba que era para descansar y que ya yo no me tenía que meter en nada, pero yo continué igual simplemente no teniendo un horario”*.

En la misma línea, otra de las mujeres indicó, que, durante su periodo laboral, a falta de tiempo, no pudo practicar la costura, por tanto, antes de jubilarse, decidió retomar dicha práctica para ocupar gran parte de su tiempo, al inicio no lo percibió como un trabajo que le generaría ingreso económico, sin embargo, una vez emprendida esta actividad, empezó a recibir dinero, lo que a su vez le brindó la posibilidad de posicionarse más estable financieramente:

Después que me pensione yo dije que me voy a poner a hacer en la casa si no tengo que ir a la joyería, yo no soy de andar en la calle, yo no soy fiestera, pero mi locura no se me había quitado que era la costura entonces yo dije, voy a dedicarme a coser y empecé y empezó a llegarme gente y a estas horas no término (A.P).

En concordancia con los planteamientos anteriores, se puede inferir que el trabajo alternativo es un mecanismo estratégico, que posibilita a la persona jubilada tener un proceso adaptativo con respecto a la desvinculación con el ambiente laboral, aunado al hecho de que le permite reorganizar el tiempo acorde a sus necesidades y capacidades. En relación con anterior, Sahagún et al. (2014), remiten en su análisis, el concepto de trabajo puente el cual refiere a una medida de flexibilidad por parte de las empresas que promueve una sustitución de la actividad laboral o una disminución de la cantidad de horas de trabajo a la persona que ha cumplido con su ciclo laboral. Si bien, en la presente investigación no se emplea esta técnica en específico, en el caso de las mujeres entrevistadas se logran identificar acciones en esta línea, en las que sustituyen su empleo, por otro tipo de actividad para utilizar el tiempo de jubilación, por tanto, se puede determinar como un trabajo sustitutivo.

Actividades de Ocio.

Las actividades en las que participan las mujeres jubiladas de la presente investigación son variadas, debido a que, estas son ejecutadas según la especificidad de cada uno de los casos. Algunas de las acciones que realizan son escribir, leer, viajar, oficios domésticos, cultivar, integrarse a espacios comunitarios, ejercicio físico, manualidades, entre otros. Por ejemplo, doña A.P expresa que:

En mi tiempo libre saco ratitos para pintar, para leer, me regalaron unos libros de sopas de letras y me vuelvo loca, en la joyería hacía yo eso, también me encanta hacer aretes y pulseras de esas de fantasía ah si yo hice un curso de esas carambadas.

Es importante recalcar que la participación en espacios y actividades sociales suele ser una de las estrategias más atendidas por parte de las participantes, muchas de estas acciones están direccionadas al mantenimiento de una condición saludable y al mejoramiento de la calidad

de vida en general, en este sentido, V.D indica que participar en agrupaciones es una de las estrategias que personalmente empleó en su proceso de jubilación, tal y como se cita seguidamente: *“yo después de la jubilación yo me meto en lo que puedo para no meterme en la casa [...] me metí a grupos [...] estoy en clubes de lectura, de manualidades”*.

Con base en las consideraciones anteriores, se comprende que la ejecución de actividades en el tiempo disponible en la jubilación es fundamental como estrategia dentro del proceso, debido a que, permite a la jubilada mantener una posición dirigente con respecto a su proceso, al mismo tiempo que distribuye su tiempo acorde a sus recursos y necesidades. La participación en espacios sociales y compartir con el grupo de pares y otras personas como, por ejemplo, los miembros de la familia, mantienen efectos positivos tanto en el ajuste al cambio como en el desarrollo personal. Lo anterior es correspondido con Sahagún et al. (2014), al indicarse que existe una relación directa entre la jubilación y las actividades de ocio y esparcimiento en términos de calidad de vida posterior al cese de labores. Por tanto, la ejecución de este tipo de acciones, aparece como favorable y por tanto, es preciso para un buen ajuste a la etapa de retiro laboral.

Procesos de aprendizaje.

Los procesos de aprendizaje, al igual en otras etapas de la vida son importantes, la jubilación no es la excepción, debido a que para algunas participantes es una oportunidad de continuar aprendiendo y con mayor libertad. El hecho de que el ser humano se encuentre en constante cambio, así como su entorno, provoca la necesidad de renovar conocimientos en distintas áreas y promueve que cada vez existan más métodos, espacios y facilidades para participar de nuevos aprendizajes. De igual manera, lo consideran una manera de contrarrestar los avencimientos de la desvinculación con el mundo laboral, además, de ser un facilitador de ajuste al cambio, como se expresa a continuación:

Yo pienso que también debemos aprovechar espacios para seguir capacitándonos digamos desde la filial de trabajo social hay una junta directiva que inclusive antes de jubilarme ellas me dijeron que cuando me jubilara me metiera en la junta directiva (V.J).

De este modo, se aprovechan estas oportunidades y se hace conciencia sobre los estereotipos que giran en torno al retiro laboral como la incapacidad para ejecutar diversas acciones y, por el contrario, se resalta que las aptitudes y competencias siguen estando activas, contrario a las posturas que argumentan, que la pérdida del rol productivo puede generar modificaciones de las capacidades adquisitivas, personales, así como en las habilidades en general (Árraga & Sánchez, 2014).

Inclusive para algunas participantes es el momento apropiado de aprender acerca de intereses que no se relacionan con su área profesional, pero por los cuales han tenido gran inclinación a lo largo del tiempo, por ejemplo, para la señora A.P:

En la municipalidad dieron un curso de muñecas de trapo y a mí la loquera han sido las muñecas entonces hice el curso, pero apenas hice una muñeca porque yo quería hacer una para saber la forma en la que se arma, no he podido hacer más, pero hice por lo menos el curso y aprendí a hacer que era por lo menos lo que yo quería.

Denotando que esos momentos de aprendizaje en la jubilación se convierten en un disfrute a diferencia de otras etapas de la vida donde son más una responsabilidad, y se dan paralelamente a otros procesos vitales como el cuidado de los hijos, establecimiento de una pareja, de una estabilidad económica, etc., que limitan dicho disfrute o que inclusive hacen que se pospongan.

Para la señora E.S. por ejemplo, aprender a manejar fue un paso importante en su jubilación, y, además un medio para llevar a cabo otras actividades que le generarían felicidad *“manejar es otro detalle, la persona que no maneja tiene el problema que tiene que depender de alguien, y me dije no, yo tengo que aprender, siento que eso me ayudó mucho, se lo recomiendo tanto a hombre como mujeres, pero más a mujeres”*, no solamente el hecho de saber manejar per se, sino porque le permite tener independencia para llevar a cabo otras actividades.

Ahora bien, es interesante destacar que desde otra perspectiva existe una negación a emprender nuevos procesos de aprendizajes en el sentido más académico, pues para algunas mujeres el descanso en la jubilación conlleva una separación de los libros, títulos y espacios académicos. Tal es el caso de una de las participantes, quien comenta que: *“pensé lo primero que*

voy a hacer es no volver a ver nada de escuela ni de reuniones ni de libros ni de nada, regalé todo a las maestras, porque yo quería una vida nueva” (X.V). De aquí la importancia de resaltar que las estrategias son distintas dependiendo del proceso de cada mujer, y no existe una más válida que otra, los procesos de aprendizaje vistos como una medida favorecedora puede traer beneficios adaptativos a quienes deseen y puedan ponerla en práctica.

Autocuidado.

El autocuidado es un aspecto esencial en cualquier etapa de la vida, entendiendo que incluye prácticas de bienestar hacia la salud física y mental en la visión más integral de la persona. Diversos estudios comprueban la importancia de este elemento para el desarrollo y el bienestar de cada individuo, por lo que en la etapa de jubilación no es la excepción, este tipo de acciones contribuyen a una mayor satisfacción, y a una sensación de plenitud, e incluso se señala como un aspecto necesario de incluir en la preparación en la prejubilación (Ponce, 2010).

Para las entrevistadas es de gran importancia volver la mirada hacia sí mismas y de acuerdo con ello generar acciones en el día a día que faciliten la vivencia de una jubilación beneficiosa, es importante aclarar que dichas acciones no solamente son físicas y externas, sino que conllevan a la dimensión más interna de sí mismas. Entre las actividades que efectúan, se encuentran realizar ejercicios, caminar, pasear, leer, escribir, tal como se ejemplifica en la siguiente cita:

Yo voy al gimnasio de lunes a viernes, el doctor me lo manda, a veces me da como pereza, pero sí sé que es como comprar salud. Pero vieras que ir ahí es muy bonito porque uno conversa con la gente, así como soy yo (C.A).

En el caso de la señora C.A existe un reconocimiento de que acciones como las anteriormente señaladas, vienen a ser influyentes en la condición de salud física y se puede apreciar cómo a su vez se entrelazan con otras como, por ejemplo, interactuar con personas, lo cual también tiene un importante valor en relación a la salud emocional. En ese sentido, el autocuidado remite a una actividad aprendida por los individuos que se orienta hacia un objetivo concreto (Guzmán, et al. 2016).

Por otra parte, enfocándose en el área emocional, las participantes realizan señalamientos acerca de que es necesario reflexionar y pensar en el bienestar propio, aunque ello implique dejar de lado la prioridad que se le da a las necesidades de los otros que es tan común del rol de la mujer en la sociedad, por ejemplo, la señora E.S lo argumenta de esta manera:

Una recomendación que a veces, suena feo, pero cuando usted se jubila debe de ser un poco egoísta, y no sentirse mal por eso, porque usted dice que barbaridad, la sociedad me dio la oportunidad de estudiar, de ser profesional, pero que barbaridad ahora no estoy retribuyendo, en su momento, uno se puede sentir egoísta pero no hay que sentir culpa, es necesario (E.S).

La recomendación brindada por la señora E.S. es planteada como una estrategia que ella ha utilizado como parte del autocuidado en relación a su bienestar emocional, debido a que la priorización de sus necesidades puede chocar con las exigencias de la sociedad acerca de la productividad de los individuos, así como de las personas que se encuentran alrededor que esperan que ella postergue dichas necesidades propias para responder a las de otras personas, por tanto, tener los pensamientos claros acerca de que las actividades que ella realiza son indispensables para de su bienestar, le ha sido efectivo en rechazar sentimientos de culpa por dedicar tiempo a sí misma y seguir aportando en su salud.

Sin embargo, en casos específicos como el de la señora H.L. desde que se dedica a cuidar de su esposo enfermo toda su atención ha estado centrada en él, por lo que en su discurso en general no se puede apreciar prácticas de autocuidado, como se ejemplifica a continuación:

Muy poco, porque he tenido ese problema con este señor (operación del esposo), no puedo descuidarlo mucho porque él está delicadito la verdad es esa, y por la edad de él que son 85 años entonces no puedo descuidarlo mucho, tengo que estar al cuidado de que no se vaya, de que no alce pesado, como jalar un güila, a veces se me enoja pero diay es que tengo que hacerlo porque como dicen; en guerra avisada no muere soldado (H.L).

Se aprecia anteriormente, que H.L está anteponiendo las necesidades de otras personas a las suyas. En consecuencia, es evidente un déficit de autocuidado (Guzmán, et al. 2016) que se

da cuando las acciones del individuo para ejercer el autocuidado requerido son menores que las que se necesitan para satisfacer su demanda. Mientras que, la señora D.M. es otra participante que no menciona acciones dirigidas a priorizar su bienestar, lo que se asocia a que los dos son casos en los que ha habido mayor complicación de ajuste a la jubilación, por lo que puede apreciarse que el autocuidado constituye una estrategia de gran importancia para dicho ajuste y, a su vez su adecuada ejecución les permitiría tener una visión más positiva de sus procesos de jubilatorios.

Espiritualidad.

Un elemento que puede convertirse en un factor protector en diferentes momentos y situaciones de la vida es la espiritualidad. Por lo general, las personas tienen la necesidad de recurrir a un ser superior que se comprenda como responsable de los acontecimientos de la vida que no pueden ser controlados por sí mismas, y, que en alguna medida generan tensión, temor o incertidumbre, así como de estar en equilibrio con la totalidad de sí mismo, con otros seres vivos y con el universo (Edelberg & Guillermo, 2006). Igualmente, es un aspecto que va de la mano con la historia de vida de las personas y, por supuesto, forma parte del contexto sociocultural en el que se desenvuelve cada individuo.

En cuanto a las participantes es un aspecto que fue notario durante el discurso en tres de los casos a modo de gratitud por ejemplo, tal como lo expresa la señora H.L: *“bueno, yo le doy gracias a Dios por todos mis hijos aunque los otros no me quieran de que están bien, de que no tienen una enfermedad hay problemillas que no faltan pero al mismo tiempo me pongo a pensar que son problemas que hay en toda parte”*. De modo que para ella la espiritualidad cumple un papel muy importante compensando otros sentimientos negativos y enfrentando situaciones como por ejemplo la soledad o el abandono de los hijos en este momento de su vida.

Así mismo, en otros casos la espiritualidad representa un medio para afrontar el futuro de una forma más tranquila, pues brinda contención a los temores e incertidumbres que se generan no solamente con la jubilación, sino como parte de otros procesos del ciclo vital. Por ejemplo, la señora D.M. en su discurso denota falta de interés por realizar actividades fuera de la casa,

pérdida del interés por alistarse físicamente desde su retiro e inclusive expresa que la muerte es un fenómeno que ella espera con proximidad, y cuando se le pregunta acerca de algunos métodos para ajustarse a los cambios en su jubilación comenta: *“tengo mucha fe en Dios”*; de esta manera sobrelleva este momento de su vida, además de que se dedica a realizar oraciones la mayor parte de su tiempo libre.

Por otro lado, para algunas mujeres el tiempo libre con el que cuentan es una oportunidad para el disfrute de actividades espirituales de las que anteriormente no podían participar, por ejemplo, estudiar la biblia, realizar prédicas, entre otras. También otra de las entrevistadas comenta: *“tengo reuniones en la casa de oración” (L.J)*. Es así como la espiritualidad se convierte no solamente en esa herramienta de afrontamiento que garantiza esas sensaciones de seguridad en medio de las transformaciones, sino que, además es fuente de satisfacción desde la perspectiva de que en la jubilación el tiempo es un aliado para su disfrute.

Uso de los recursos tecnológicos.

En la actualidad existen diversas herramientas tecnológicas que aportan de manera favorable a las personas jubiladas, entre ellas el acceso a fuentes de información, redes sociales, formación académica, entre otras, de las cuales las personas de todas las edades, con un uso adecuado, se pueden beneficiar. Cabe mencionar, que una mayoría de las entrevistadas mencionan contar con al menos un instrumento de este tipo, sin embargo, aún están aprendiendo, y no es cuantioso el tiempo que le dedican a este, no obstante, se han visto motivadas a emplearlo para conseguir los beneficios que estos medios les posibilitan, tal y como lo expresa una de las entrevistadas desde su propia experiencia, *“como ahora hay las redes y los whatsapp y toda esa cosa pues aprendí” (V.D)*.

Con respecto a la utilización de dichos recursos tecnológicos como estrategia, no en todos los casos se evidenció como una herramienta facilitadora de ajuste dentro del proceso de jubilación, sin embargo, en tres de ellos, sí se logró identificar un impacto beneficioso de dicha manipulación. Dentro de los aportes que generan según estas mujeres jubiladas, se mencionan, facilidad para planificar su tiempo libre, realizar otras actividades de interés como búsqueda de información, expresión de ideas, así como interacción social con su entorno. Por lo tanto, las

personas que se encuentran vinculadas al mundo digital tienen posibilidades no solamente de entretenimiento sino también para encontrarse en contacto con otros grupos sociales (Fundación MAPFRE, 2016).

De acuerdo de las consideraciones anteriores, se demuestra que la utilización de herramientas de tecnología, forma parte de la lista de actividades del periodo de jubilación para una minoría de las participantes, por ejemplo, para la señora E.S como se muestra en la siguiente cita:

El blog me ha gustado mucho porque tiene esa libertad de poder decir con mucha responsabilidad porque todo lo que usted escribe pues tiene que tener una responsabilidad y también una investigación entonces si me ha gustado, a través de los viajes básicamente.

Así como también para V.J:

Hay que estar informado, de todas maneras, ahora todos los medios tecnológicos lo mantienen a uno informado, todo lo que llega o en internet o en las noticias, en redes sociales, pero realmente hay otros espacios que uno tiene que aprovechar también.

En ese sentido, se les permite expresar sus propias ideas como un medio de comunicación, así como informarse acerca de la realidad de su contexto.

Construcción Grupal

La jubilación es un fenómeno que atañe a la vivencia específica de cada caso, en ese sentido, no se puede hablar de jubilación sin una visión de pluralidad, haciendo referencia a la variabilidad de cada mujer jubilada tanto en este estudio en particular, como en el común de la realidad laboral. Aclarado lo anterior, es importante analizar la existencia de congruencias entre los procesos, situaciones en común, que abarcan desde los significados del concepto hasta las distintas implicaciones a nivel personal, relacional y económico, además, de las estrategias que podrían ser de gran apoyo para el ajuste a la nueva etapa, en la medida en que pueden funcionar como referencia para otras mujeres cercanas a experimentar dicho acontecimiento. Con ese fin, en el presente apartado, se integran los resultados desde una perspectiva compartida en lo grupal, en el cual se analizan las significaciones, las implicaciones y las estrategias de ajuste sobre la jubilación.

El primer objetivo correspondiente a la parte grupal, es con respecto a la generación de conocimiento, en suma, a la información obtenida en las entrevistas, es decir, que los datos expresados por las mujeres jubiladas en la parte individual, aunados, a la interacción grupal, reúne argumentos para construir una visión integral de la jubilación. Sin el afán de que lo señalado y su posterior análisis tome un sentido unificador. Cabe señalarse que, con esta comparación, no se pretende ensombrecer la modalidad específica de cada caso, por el contrario, son señaladas las congruencias y diferencias.

Otro de los direccionamientos que contiene el presente apartado es con respecto a ser un proceso de construcción en conjunta, con ello se hace referencia a la implementación de actividades que no solo generan información para la investigación, sino que además, contribuyen mediante un enfoque de aprendizaje alternativo, a las experiencias compartidas entre las mujeres jubiladas participantes, al generarse espacios que permitan compartir e intercambiar percepciones, vivencias, angustias, reconocimientos, congruencias y desacuerdos, entre otros aportes, que permitirán enriquecer el proceso de cada una de las participantes.

En la misma línea, la socialización es otro foco importante dentro de las dinámicas grupales, y este caso no es la excepción, tanto el grupo focal como el taller representan

escenarios que propician la convivencia, el intercambio y la correspondencia a las necesidades de orden relacional, específicamente, en torno al proceso de jubilación y desde el común de la vivencia y de las perspectivas femeninas. En ese sentido, este tipo de actividades, promueve el establecimiento de vinculaciones que, si bien es cierto, en este caso no son extendidas por un periodo prolongado de convivencia, produce de alguna manera impacto en la edificación de nuevas interacciones alrededor de una temática en común, lo cual es beneficioso en términos de salud integral y el ajuste a la nueva etapa.

Tomando en cuenta las consideraciones anteriores, cabe resaltar la importancia para la presente investigación, el desarrollo de un análisis que constituya el ámbito grupal. Con ese fin en apartados postreros, se desarrollará la descripción y análisis de las actividades componentes de la construcción grupal, integrada por el grupo focal y el taller respectivamente.

Grupo Focal

El grupo focal se construyó a partir de siete preguntas generadoras, las cuáles surgieron a partir de temáticas identificadas en la entrevista individual y representaban un tópico relevante a profundizar, con respecto a la temática de los significados hacia la jubilación. En esta actividad se contó con la presencia de 4 de las mujeres entrevistadas y se desarrolló en un aula de la Universidad de Costa Rica, Sede Occidente ubicada en una zona de fácil acceso, tomando en cuenta las necesidades de algunas de las participantes. La duración de dicha actividad fue de una hora aproximadamente. A continuación, se presenta un cuadro con las preguntas generadoras y sus principales resultados.

Tabla 1.

Preguntas grupo focal y resultados

Pregunta	Resultados
Pregunta 1. Supongamos que unos niños (as) quieren saber que es la jubilación, ¿qué les dirían qué es?	El significado principal es el cese de las labores profesionales, mediante el cierre de un ciclo con el que se otorga un merecido descanso.
Pregunta 2. ¿Qué significó para ustedes dejar de trabajar?	Una parte de las participantes, indica que dejar de trabajar le generó tristeza, mientras que la otra, revela que a pesar de que surjan algunos sentimientos de desánimo, como naturalmente se dan en situaciones de desvinculación, prevalecen las emociones relacionadas con alegría.
Pregunta 3. ¿Qué pensaba sobre la jubilación durante el tiempo que aún estaba trabajando en comparación con lo que	En la prejubilación se evidencia poco conocimiento por parte de las participantes, con respecto al proceso de jubilación. Se

piensa ahora?	señala la necesidad de recibir una preparación profesional que apoye con brindar información y técnicas de ajuste al proceso.
Pregunta 4. ¿Qué aspectos favorables y no favorables pueden decir ustedes del proceso de jubilación?	Del proceso de jubilación no se mencionan aspectos negativos, contrario a una calificación poco favorable realizada a aspectos del periodo laboral, en los que sobresalen el cansancio, la limitación del tiempo y la doble jornada de trabajo.
Pregunta 5. “Soy una mujer jubilada y me siento...”.	... Feliz, tranquila, activa y realizada, estas fueron las principales descripciones sobre su estado actual como mujeres adultas mayores jubiladas, remitiendo a una visión favorable con respecto su proceso de jubilación, hasta el momento de la actividad.
Pregunta 6. ¿Cómo percibe la sociedad a una mujer jubilada?	Las participantes muestran dificultad para identificar estereotipos, evidenciando un efecto de naturalización de los mismos, en la vivencia de su cotidianidad.
Pregunta 7. Si pudiera devolver el tiempo al primer día que se jubiló, ¿qué hubiera hecho diferente?	En tres de los casos se indica que no existe algún aspecto relacionado a su jubilación que desean modificar. A excepción de una participante, que expresa que le hubiera gustado contar con más acompañamiento, principalmente, por parte de su familia.

Análisis del Grupo Focal

El presente apartado aborda los significados de la jubilación construidos a partir de la dinámica grupal. Cabe señalarse, que no se evidenciaron contrastes con respecto a las significaciones generadas en la construcción individual, por tanto, no se profundiza en ellas, debido a que ya fueron analizadas ampliamente en dicho apartado, y en su lugar, se brinda énfasis a las nociones nuevas de análisis y a las dinámicas desarrolladas como parte de la interacción propia de este tipo de actividades, siendo esto un complemento que enriquece la expresión de la experiencia subjetiva y aporta un panorama de elaboración conjunta que fortalece la información obtenida y compartida.

En primer lugar, tal y como surgió en el análisis de la parte individual, las perspectivas de la jubilación se encuentran relacionadas directamente con la valoración del trabajo, en ese sentido, el cese laboral genera reacciones que se encuentran mediadas por la subjetividad de cada una de las mujeres jubiladas, identificándose dos matices principales. Uno de los casos expresa haber tenido sentimientos de tristeza cuando se jubiló, lo que es demostrado en la siguiente cita: *“yo pensaba que ya yo lo tenía como una casa mía, y a mis compañeros como a una familia entonces yo veía que esa casa la iba a tener que dejar y a aquella familia también” (M.C)*. Reflejando también, una importante identificación y satisfacción con el ambiente laboral, y las actividades que ejercía en él.

La otra perspectiva es compartida por las tres participantes restantes, y tiene un enfoque direccionado a emociones de alegría y sentimientos de descanso, contrapuestos al desgaste y el agotamiento provocados por la faena laboral, un ejemplo de lo anterior se emite seguidamente: *“sí pero que bonito que le dio, a mí no, pues yo estaba contenta porque como el trabajo mío era tan duro y yo estaba muy malilla” (M.A)*. En las consideraciones anteriores, se percibe contraposición entre los significados que las participantes le brindan al momento de la salida del mercado laboral, y lejos de entorpecer el proceso, promueve la expresión de opiniones de manera constructiva, siendo esta una de las dinámicas de mayor ejercicio durante el desarrollo del grupo focal.

De ese modo, a partir de la temática de la relación entre el trabajo y la jubilación, se forja una conversación entre las mujeres participantes con respecto a los trabajos que cada una ejerció,

compartiendo el tipo de funciones que realizaban, el lugar donde ejercían, hacían referencia a compañeros de trabajo que eran conocidos por las demás, en fin una listado de características, que permitieron el establecimiento de vinculaciones, comparaciones entre las historias de vida, principalmente relacionadas al trabajo, y datos anecdóticos. Lo anterior se muestra en el diálogo a continuación: “– *¿Usted donde estaba?*” (C.A), –“*En el hospital*” (M.C) –“*Ah! Entonces, ¿usted conoció a mi marido?*” (C.A) – *¿Quién es?* (M.C) –“*A.Q*” (C.A.) – “*Ah sí, él era el de manteniendo*” (M.C).

Bajo esa lógica, el trabajo asume una posición significativa con respecto a la definición de la persona misma, y el rol social que desempeña, ambas inscritas en una determinada función profesional, de allí que la jubilación se presenta como un hecho que suscita a cambios, mismos que impactan directamente en la identidad de la persona y, por ende, requieren de ajustes. Lo anterior es fundamentado en Osorio (2007), quien asevera que las trayectorias biográficas y laborales conforman y permiten comprender la construcción de la identidad de la mujer trabajadora, misma que se ve sujeta a cambios y a adaptaciones con la jubilación. Por tanto, es evidente que la definición de sí mismas, a partir de la labor ejercida es determinante en la propia exposición al ámbito social, donde inclusive en el periodo de jubilación es tomada en cuenta, a pesar de la reestructuración del auto concepto experimentado en dicha transición.

Por otro lado, propiamente en lo referido a los significados emergidos durante esta dinámica grupal, se presenta como principal, la jubilación vista como un tipo de merecimiento ante la culminación del periodo laboral, tal y como lo emite una de las señoras: “*ya uno no tiene que ir a trabajar, que ya uno trabajó mucho tiempo y ya no tiene que trabajar*” (L.J), además, de percibirse la necesidad de un cierre de ciclo. Otra definición en torno al retiro laboral es el tiempo, debido a que, esta toma relevancia por el hecho de permitir la realización de diversas actividades que el trabajo limitaba, de esa manera lo expresa una de las participantes: “*pasa uno muy ocupado haciendo muchas cosas que antes no podía hacer, pero, siempre y cuando usted esté bien*” (F.S). Cabe señalar que el papel de la familia, es un elemento que sobre sale en las narraciones de las participantes con respecto a la atención de sus necesidades, correspondiente a las demandas del rol de cuidadora, lo que se ejemplifica a continuación: “*en el caso de mis nietos, chiquillos ya voy a estar más con ustedes*” (C.A).

En la misma línea, se determina que el cambio de rutinas se relaciona con el significado de la jubilación, debido a que las participantes la describen como un cambio en la vivencia de las actividades cotidianas que, a la vez, influye en las emociones como la disminución del estrés, de esa manera L.J menciona:

Sigo cosiendo en mi casa, pero ya no con tanto estrés, lo de uno más que todo, porque también como dice usted ya uno quiere tiempo para descansar, ya no es tan acelerada la vida, ya uno de por sí ya crio los chiquitos y ya están grandes.

Lo anterior, permite la apertura de la conversación entre las participantes con respecto a sus prácticas cotidianas, por ejemplo, cuando una de las señoras emite que después de jubilada tuvo un cambio rutinario en cuanto a la hora de despertarse, indicando que ahora se despierta a las 7:00 AM, otra le responde, que ella lo hace a las 9:00 AM, a lo que la primera participante le contesta con humor, que entonces el día siguiente, ella también lo va a hacer de la misma manera.

Esa demostración, permite comprender no solo las interacciones consumadas, sino que, además, el impacto emocional y subjetivo que genera compartir experiencias con el grupo de pares, en este caso, en condición de mujeres adultas mayores jubiladas, mediante vinculaciones de comprensión, de acompañamiento y de empatía. Este planteamiento es abordado en Pérez y Castillo (2018), quienes han formulado una intervención terapéutica, que aquí no es exactamente el caso, sin embargo, subraya resultados coincidentes en cuanto al impacto de las prácticas de lenguaje, es decir, espacios en los que las personas logran vincular sus emociones y pensamientos mediante la construcción con el otro.

En otro orden, con respecto al estado de jubilación actual de las mujeres participantes, las cuales, se describen con calificaciones positivas que incluyen descripciones como feliz, activa, tranquila y estable, un ejemplo de lo anterior es el siguiente: *“Feliz, tranquila, contenta, es que ya usted no tiene que salir corriendo, que ay me cogió tarde, pero aunque usted esté jubilada siempre se preocupa por los hijos, a pesar de que a mi ligerito se me casaron todos”* (M.C). Del enunciado anterior no solamente se evidencia satisfacción en su autodefinición como jubilada, además, se logra identificar, la centralización de su condición en virtud de su entorno familiar,

teniendo este, una importante influencia con respecto a la vivencia del retiro laboral, lo que una vez más, remite al ejercicio del rol tradicional en la cotidianidad de la mujer.

La reflexión anterior, abre un tema en la construcción de grupo, donde se hace señalamiento a las trayectorias vitales, y dentro de ellas, la autodefinición de su papel como satisfactorio, además, se brinda reconocimiento a su experiencia como mujeres adultas mayores, independientes y con vasta vitalidad, entre los comentarios expresados se encuentra el siguiente: *“Uno ha pasado muchas cosas, estas canas no son de gratis, no por nada”* (M.C). De igual manera, se distinguen criterios acerca de la percepción a sí mismas bajo una asociación entre las características de la etapa del ciclo vital en la que se encuentran y la apariencia física, como se expone a continuación: *“uno como abuela una cosa es ir avejentando, estar viejita como usted dice, y otra cosa es ser uno dejado”* (C.A), otra de las señoras apoya el comentario anterior, emitiendo que: *“ah es que ya yo bañada, ya yo me siento la mujer más linda”* (L.J).

En ese orden, se plantea una visión que engloba no solo la adultez mayor como etapa del ciclo vital, sino que, aunado a ello, se distingue un reconocimiento emocional y psicosocial, que tiene como implicación el género femenino que, en este caso, es posicionado bajo un nuevo esquema de mujer adulta mayor, reconociendo sus historias, sus roles sociales y sus identidades, a partir de la trayectoria vital. Ante esta noción de mujer adulta mayor, Freixas (2009), da a conocer la transformación psicosocial que se ha desarrollado en los últimos años con respecto al rol femenino, de ese modo, describe el proceso de envejecimiento de las mujeres bajo una visión de empoderamiento en comparación con sus antepasadas, además, de contar con mayores recursos para fortalecer su identidad y autonomía dentro de ese contexto.

La dinámica anterior, se profundizó con respecto al argumento de la edad, relacionada al tema de la actitud con la que enfrentan los diversos procesos caracterizados por ser experimentados en la etapa del ciclo vital en la que ellas se encuentran, de igual manera, asientan el hecho de que una buena actitud permite un disfrute pleno y la proyección de una buena condición física y emocional, tal y como lo ejemplifica una de las participantes: *“a veces uno ve gente joven de edad y les ve la cara y dice cómo puede ser que tenga esa edad parece que la vida los ha golpeado y aparentan más edad”* (F.S). En la misma línea, otra de las señoras muestra con tono humorístico, que las cuestiones de edad se deben de atender de manera positiva

y con aceptación, según lo comenta de la siguiente manera: *“dijo un compañero: “diay, pero ¿cuántos años tiene usted?” – cincuenta –, “diay pues no parece” – ¡De verdad! –, “yo pensé que eran setenta” – ah pedazo de desgraciado (Risas)” (M.C).*

En ese sentido, es relevante tener en cuenta que las experiencias cotidianas que se encuentran experimentando las participantes, responden a acontecimientos circunscritos al proceso vital en el que se encuentran, y esto a su vez, se haya determinado por regulaciones sociales, que en este caso implicaría ser una mujer adulta mayor. En esa línea, Osorio (2007), señala que la edad cronológica resucita a un significado social mediado por roles e interacciones interpersonales y de orden grupal que delimita a la regulación de etapas, con mayor asentamiento en las mujeres. Ahora bien, las participantes toman en cuenta el tema de actitud como relevante ante una perspectiva de adaptación a los procesos del ciclo vital, a lo que Hermida et al. (2016) suma que la actitud se presenta como una evaluación del ambiente entre lo favorable y lo no favorable, determinando a partir de esto, las emociones, los pensamientos y las acciones tomadas por las personas.

En otras consideraciones, resulta oportuno hacer mención a que, las participantes indicaron, de manera unánime, no haber contado con una definición clara sobre el significado de la jubilación antes de su retiro laboral, tal y como se expresa en las siguientes líneas: *“a mí nunca se me había ocurrido qué podía ser pensionarse” (M.C).* Aunado a ello, una de las señoras expresa: *“yo no tenía ni la idea de lo que quería hacer” (C.A).* En la misma línea, otra de las participantes, describe que, debido al escaso conocimiento sobre la jubilación y sus implicaciones, una vez experimentado el proceso de jubilación, reconoce un cambio de perspectiva, indicando que: *“no, no era lo que uno pensaba, porque uno pensaba que iba a seguir igual que como estaba, con las mismas vueltas” (L.J).*

Lo anterior, muestra nuevamente que la preparación desde la etapa prejubilatoria es una intervención de suma necesidad para esta población, ya que, tanto en la construcción individual como en el presente apartado, es un fenómeno que se evidencia en la mayoría de los casos, que no solamente implica conocer sobre el concepto, sino que, además, tiene como objetivo la adaptación facilitada de la persona a la nueva etapa, en ese sentido, Ramos (2012), refuerza que

la preparación para la jubilación es fundamental para brindar a la persona, bases para mejorar su condición de bienestar en la etapa de jubilación.

En otro orden de consideraciones, se distinguen en el discurso de las participantes, diferentes criterios en relación al significado de la jubilación y sus implicaciones, en el cual se señala el tema económico como un factor de gran relevancia en la jubilación, las participantes advierten que es fundamental contar con una pensión y organizar los gastos de la cotidianidad, tal y como es expresado a continuación: *“si usted no tiene orden para el dinero mamita principalmente, cuando usted se da cuenta está ya hasta aquí, no tiene con qué pagar como le ha pasado a tanta gente que uno conoce”* (L.J). De igual manera, se resalta la condición de salud integral a partir de la generación de acciones de autocuidado, tal y como se ejemplifica la cita siguiente: *“vieras que para mí hacer ejercicio es algo tan importante, usted deja de caminar y usted se enferma, se lo digo con la certeza más grande porque a mí me pasó y a muchas personas les pasa”* (F.S).

Otro tema que se inserta en el significado de la jubilación es la familia, en la definición del rol de cuidadora, tal y como se demuestra en el siguiente enunciado: *“también tengo los míos casados, pero unos pasan mucho en la casa, uno de mis hijos va a desayunar casi todos los días y eso me gusta, ahora puedo dedicarle el tiempo que no pude cuando estaba trabajando”* (M.C). Finalmente, la relación de pareja, es representada como un elemento de acompañamiento durante la transición, quedando demostrado lo anterior, a continuación: *“a mí mi marido nunca me atrasó, nunca me dijo no vaya; yo le decía X voy a ir a tal parte, “voy a ir” verdad, entonces me decía sí, sí, váyase, váyase para donde quiera”* (C.A). Tal y como se ha indicado anteriormente, estos resultados no se van a examinar ampliamente, debido a que, han sido profundamente analizados en apartados anteriores, sin embargo, es fundamental puntualizar que en el grupo focal también han sido temáticas relevantes en el discurso de las participantes.

Con respecto a la temática expuesta anteriormente, surge una reflexión en torno a la proyección de perspectivas relacionadas con la condición de género y el rol tradicional femenino. La mayoría de las participantes, expresan que asumen tareas como la preparación de alimentos, el cuidado y los quehaceres del hogar. Así mismo, enuncian interacciones como, por ejemplo, en el caso de la pareja, la necesidad de recibir un tipo de aprobación, para salir de la casa, disponer de

su economía, la utilización del tiempo, entre otras. Temática que se profundiza aún más, con respecto a las diferenciaciones acorde al género referidas al significado y la experimentación de la jubilación, tal y como se explica a partir de la cita a continuación:

Usted sale de su trabajo y sigue tirándole en la casa, el hombre no, el hombre llegó de hacer equis trabajo y ya sentado, y uno de bruto porque no le cabe otra palabra, bueno me disculpa, pero yo siento que es así (C.A).

Es evidente entonces, que la jubilación es experimentada de manera distinta por las mujeres y los hombres, las primeras consumidas desde el periodo laboral por el doble rol, cumpliendo con su faena laboral, al mismo tiempo que ejercía trabajos en el hogar; y en el retiro laboral, si bien es cierto culminan con sus labores profesionales, no se denota un descanso con respecto los quehaceres de la casa. De acuerdo a las consideraciones anteriores, Hermida et al. (2014), reafirma en sus resultados que los significados hacia la jubilación entre mujeres y hombre son distintos. Al mismo tiempo, Freixas (2009), señala que con respecto al tema del retiro laboral no se toman en cuenta las particularidades de los ciclos vitales de las mujeres, al ser este estudiado e intervenido desde una justificación masculinizada, por tanto, la organización social no solamente define estas diferencias, sino que además, marca desigualdades en el ámbito laboral, ya que, mientras los hombres se enfocan con plenitud en su carrera profesional, las mujeres se enfrentan a la competencia laboral, sumado, a trabajos de cuidado y en el hogar.

En efecto del análisis anterior, los estereotipos forman parte del desconocimiento y la escasa sensibilización que existe en la sociedad con respecto al tema de la jubilación, y en este caso, aunado a ello, la condición de mujer. Al exponer el tema en el grupo focal, no se evidenció una toma de conciencia con respecto a los estereotipos, las participantes emiten no haber tenido contacto con información de este tipo, creando un efecto de naturalización de los mismos. Sin embargo, al explicitarse el tema, se mencionan a nivel grupal afirmaciones recibidas desde diversos ambientes sociales, con expresiones que evocan a complacencia, merecimiento y satisfacción, desde la mirada de las participantes, por ejemplo, frases como: “A mí siempre me han dicho “que dichosa” le llega la plata sin trabajar” (F.S.). Sin embargo, como en este caso, se logra identificar una entonación sesgada que integra nociones referentes a la pasividad, la inactividad y la vejez, relacionadas en mayor medida con el género femenino.

Se puede determinar que, resultando al objetivo del grupo focal, no solo se identifican los diversos significados en el común de las participantes con respecto al tema en cuestión, sino que, además, se posibilita dejar en evidencia la visión integral con la que cuentan las mujeres jubiladas acerca de la conceptualización de su proceso de retiro. Aunado a ello, cabe realizar ciertas señalizaciones a partir del desarrollo de dicha actividad, en primera instancia a manera general, los discursos estuvieron mediados principalmente por una centralización en sí mismas, mientras que en la entrevista la focalización estaba dispuesta hacia la familia. Por otro lado, se expresa una perspectiva con predominancia en lo beneficioso del proceso de retiro laboral, contrario a la entrevista, en la cual, se da cabida a la expresión de algunos argumentos negativos del mismo, dejando en evidencia un tema de deseabilidad social en la dinámica grupal.

Por otro lado, cabe mencionarse, que en la actividad se construyó una consistente dinámica grupal, permitiendo la expresión de los discursos con libertad, a la vez que se originó, un sentido de acompañamiento entre las participantes, fundamentado en principios como el tratamiento de temas en común, principalmente la jubilación, estados coincidentes en el ciclo vital, al encontrarse en etapas similares, el intercambio equitativo, la apertura y disposición a participar expresando sus subjetividades. Como parte de dichos intercambios, las participantes comparten sus historias de vida, retomando vivencias tanto de su jubilación como de su vida en general, por mencionar algunas: situaciones de viudez, vinculaciones sociales, prácticas de autocuidado, estilos de vida, anécdotas laborales, entre otros.

Taller

El taller tuvo como finalidad retomar el segundo y tercer objetivos específicos, los cuales se encuentran basados en las implicaciones de la jubilación en los ámbitos personal, relacional y económico, y las estrategias durante el proceso de jubilación para lograr un mejor ajuste a la nueva etapa. En ese sentido, dicho taller permitió expresar y construir alternativas utilizadas por las participantes en su propia vivencia y la construcción de nuevas acciones según experiencia, además, de que permitió un espacio conjunto para compartir esas vivencias, historias y reflexiones las unas con las otras.

Con el fin de ajustarse al tiempo de las participantes y contar con mayor número de asistentes, se realizó el taller en una sola sesión, y a modo de motivación y para generar interés, se les realizó una invitación personal al taller a cada una de las participantes, en la que se les entregó un planta decorativa con la información del taller (día, hora y lugar), de lo cual se obtuvieron resultados positivos, pues hubo una mayor participación de mujeres jubiladas en esta ocasión, de las doce entrevistas asistieron ocho. Dicha iniciativa tuvo lugar debido a que la asistencia al grupo focal no fue la esperada, y a raíz de ello, surgió la necesidad de implementar una alternativa para motivar la participación de las señoras.

El taller se realizó en un aula de la Universidad de Costa Rica, Sede Occidente ubicada en un primer piso, a causa del tema de la accesibilidad. Cabe mencionar que culminó con un compartir en agradecimiento por la asistencia. En la primera parte de esta actividad, se retomaron algunas de las preguntas del grupo focal con el fin de recordar la actividad anterior, además, de poner al tanto acerca del tema trabajado, a aquellas jubiladas que no habían estado presentes en dicha actividad. A continuación, se presentan los principales resultados obtenidos en dicho taller organizados en un cuadro con los principales resultados de las actividades que se realizaron.

Tabla 2.

Actividades taller y resultados

Actividad	Resultados
Actividad 1. Encuadre y presentación	Se da un primer acercamiento con algunas de las participantes que no habían estado presentes en el grupo focal tanto entre ellas como con las facilitadoras. Además, se explicó el objetivo del taller, las actividades y las participantes mostraron anuencia a participar.
Actividad 2. Presentación de las participantes	Cada participante se presentó verbalmente mencionando su nombre, el trabajo al que se dedicaba y lo que más le gusta de su jubilación. Se evidenció en el grupo la variabilidad de ocupaciones, a la vez que las participantes interactuaron entre ellas.
Actividad 3. Se recapitulan las principales preguntas del grupo focal.	Se retomaron los principales significados atribuidos a la jubilación grupalmente, donde sobresalieron la connotación de pérdida y tristeza, la satisfacción con el trabajo remunerado que por tanto tiempo realizaron, el retiro percibido como una nueva oportunidad, así como un tiempo de descanso.
Actividad 4. Se presentaron dos videos en los que se ejemplifican las implicaciones de la jubilación en los ámbitos económico, social y personal.	Los videos fueron comentados en el grupo, sobresaliendo en primera instancia, la idea de que con la jubilación finaliza una etapa, se da la continuidad de la vida en general. Además,

se comenta el tema de la condición saludable como prioritario para vivenciar la jubilación. De la misma manera resalta la reducción de ingresos y la organización económica como dos aspectos esenciales dentro del proceso de retiro. Se reconocieron las primeras estrategias de afrontamiento a los cambios que se vivencian como, por ejemplo, evitar las deudas y realizar ahorros. Finalmente, sobresale la discusión acerca de los roles de género experimentados por las participantes, según los cuales después de haberse jubilado las mujeres tienen que seguir cumpliendo con las labores de cuidado en el hogar. Así mismo, se muestra que algunas participantes son conscientes de dichos roles mientras que otras los normalizan.

Actividad 5. Mediante una actividad de siluetas y establecimiento de personajes ficticios con sus características, se realiza un reconocimiento de las implicaciones de la jubilación partiendo de las experiencias propias de las mujeres jubiladas.

Se construyeron dos siluetas de mujer debido a que el grupo estaba dividido en dos subgrupos. Una silueta fue mostrada desde una perspectiva bastante femenina con cabello largo, zapatos de tacón y accesorios, descrita con características que hicieron referencia mayoritariamente a las implicaciones del ámbito social y económico como, por ejemplo, tiempo en familia, compartir con nietos (as), independencia económica, compartir con la pareja, menos gastos, recreación y tiempo de ocio. Por otro lado, la segunda silueta se relacionó con palabras

como independencia, autonomía, salud física y emocional, soledad, familia, dinero, recreación, amistades y baile, con implicaciones más orientadas al ámbito personal. Se realiza una discusión de las implicaciones y se propone una perspectiva de disfrute de la jubilación desde las participantes.

Actividad 6. Mediante la resolución de casos elaborados por las facilitadoras, pero basados en experiencias de personas reales, se suscita el desarrollo de herramientas de adaptación a la etapa jubilatoria, facilitándose un espacio de generación de propuestas para una mejor adaptación al cambio.

Las participantes resolvieron los casos y posteriormente fueron expuestos a todo el grupo, se generó un conversatorio en el que parte de las soluciones brindadas a las problemáticas reconocidas en dichos casos consistían en no hacerse cargo de los problemas económicos de los hijos (as), se planteaba la posibilidad de ayudarlos siempre y cuando no hubiese una acción que perjudicara a la jubilada. También, se señala que existen medidas que es necesario tomar para gozar de una condición saludable como, por ejemplo, realizar ejercicios, reunirse con amistades, salir a pasear con los hijos (as) así como acciones de autocuidado. Otro tema que surge en la discusión es la importancia que tienen este tipo de consejos para mujeres que se encuentran pasando situaciones complicadas en su etapa de retiro. Y finalmente, proponen instituciones gubernamentales que deberían contar con programas de preparación en esta temática.

Actividad 7. Se facilita un espacio de reflexión acerca del proceso de la jubilación mediante el recorrido de un camino que recrea diferentes momentos de la jubilación como por ejemplo el inicio del retiro y los distintos ámbitos de las implicaciones.

La actividad se desarrolló en un ambiente silencioso y tranquilo, cada participante recorrió el camino de manera individual. Cuando todas habían terminado, algunas compartieron su experiencia voluntariamente, y parte de los comentarios estaban relacionados a la oportunidad de compartir con la familia, la presencia de emociones positivas, el beneficio de sentirse bien consigo mismas como parte del disfrute de lo que ha sido sus jubilaciones, el acompañamiento de la pareja, y el establecimiento de nuevos proyectos. En general una mayoría afirmaron sentirse satisfechas con la vivencia de sus procesos, argumentando que han experimentado tanto sentimientos positivos como no favorables en el camino de la jubilación.

Actividad 8. Se construyen una serie de consejos de las participantes para las mujeres próximas a jubilarse con respecto a estrategias de adaptación que fueron colocadas en un buzón.

Las estrategias elaboradas remiten a la organización del tiempo, contar con objetivos claros acerca de las pretensiones para la jubilación, establecer redes de apoyo, participar en grupos sociales, compartir tiempo con amistades, adquirir una preparación antes de llegado el momento del retiro laboral, brindarle prioridad a los aspectos y deseos personales, así como mantener hábitos dirigidos a la espiritualidad.

Actividad 9. Se lleva a cabo un cierre general de la temática, se brinda un agradecimiento a las participantes y a la vez éstas realizan una retroalimentación a las facilitadoras externando a través de una palabra o frase sus opiniones acerca de la experiencia en las actividades de la investigación.

Las facilitadoras efectúan un resumen del tema, agradecen a las participantes y estas a su vez expresan su gratitud por haber tenido la oportunidad de participar en las actividades. Entre las palabras y frases, mencionan, que fueron momentos de compartir, de conocer nuevas personas y nuevas maneras de vivir la jubilación, que aprendieron, que crearon nuevas amistades, que se dieron cuenta de aspectos que antes no sabían, que se sienten contentas y satisfechas por haber sido parte del proceso investigativo.

FUENTE: Elaboración propia

Análisis del taller

Tal y como se ha podido reconocer anteriormente, el objetivo del taller se direccionó en dos líneas, por un lado, identificar las implicaciones de la jubilación y, por otro, reconocer y construir estrategias que permanecieran como maneras de experimentar más adaptativamente los cambios adscritos a dicho proceso, lo anterior partiendo de las vivencias de las participantes de esta investigación. Con el desarrollo de dicho taller, se lograron las pretensiones establecidas, además, de que se llevaron las temáticas de interés a un nivel más profundo concibiéndolo desde una óptica grupal, que tuvo aportaciones tanto para la investigación, como en la elaboración de un conocimiento en conjunto. Dicho esto, en las siguientes líneas, se analizarán tales aportes rescatando la perspectiva grupal, así como otros aspectos de igual interés para el estudio, los cuales surgieron con esta actividad compartida entre las mujeres jubiladas.

En primera instancia, las implicaciones de la jubilación que se lograron recopilar remiten principalmente al ámbito personal, seguidamente al económico y en menor medida, pero no excluyente al relacional, contrario a la perspectiva individual en la que el más relevante fue el tema relacional. En el caso del área personal sobresale como una de las más importantes la condición de la salud, la autoestima y el auto concepto. En ese sentido, cada participante refleja bienestar consigo misma, sin embargo, se rescata la diferenciación que queda expuesta en el grupo en cuanto a hábitos y posibilidades, es decir, lo que una de las participantes considera adecuado para su salud y bienestar físico, no es lo mismo que lo beneficioso para otra y, de la misma manera, para cada aspecto. En relación a la economía, señalan la importancia del uso y organización que cada persona le da a sus ingresos. Finalmente, en cuanto a los elementos sociales, sobresale la importancia de la pareja y el tiempo que se logra compartir con esta, así como con otros familiares.

Así mismo, en función de los ámbitos de implicación de la jubilación se ponen en marcha actitudes, acciones, pensamientos y, en general, estrategias de adaptación a la jubilación. Las construidas por las participantes conjuntamente, refieren a la administración adecuada de los ingresos económicos, evitando las deudas, la organización de las rutinas con el tiempo que antes era orientado al desempeño laboral, mantener prácticas de autocuidado como hacer ejercicios, lectura y meditación, así como la propuesta de un proyecto en una institución gubernamental

enfocada en la preparación para la jubilación. Esta última estrategia, se plantea como recomendación, debido a la evidente necesidad de una planificación en los diferentes ámbitos de implicación para favorecer el ajuste a los cambios experimentados en la nueva etapa.

En otros términos, parte de los datos que surgen como aportaciones específicas de la construcción grupal, remiten a la percepción generalizada en las mujeres jubiladas participantes, de que el periodo de retiro es la finalización de una etapa, pero la continuación de la vida. Por mucho tiempo, el tema ha estado socialmente relacionado a pérdidas, pasividad y quietud, sin embargo, queda demostrado en el presente estudio que esta visión ha sido relegada por las mujeres que están vivenciando actualmente su jubilación, lo cual es favorecedor para el ajuste a los cambios que han experimentado, ya que, como lo explican Luján y González (2013) frente a las posturas que contemplan la jubilación como el cese definitivo del desarrollo profesional y personal, asociado a sentimientos de soledad, tristeza y abandono, surgen voces a favor de considerarla como un proceso que puede producir gran satisfacción personal, así que, cuando la persona tiene una perspectiva positiva, con disposición, pensando en las nuevas posibilidades que se le ofrecen, se adapta mejor al cambio.

Ahora bien, tal y como se ha mencionado en apartados anteriores, la condición socioeconómica, el estado de salud, el acompañamiento familiar, entre otros, son factores de gran influencia en la manera que es atravesado el proceso de retiro, sin embargo, con las afirmaciones antes realizadas, no se están obviando estos determinantes, sino que se pudo apreciar con el trabajo grupal, que las personas han encontrado la forma de adaptarse a su nueva etapa dentro de sus posibilidades y de acuerdo con sus recursos, otorgándole un significado positivo a sus jubilaciones, determinándola como la continuación de la vida e inclusive un momento para retomar sus intereses más personales.

En esa misma línea, otra de las ideas sobresalientes a nivel grupal, se orienta hacia vincular la jubilación con disfrute y plenitud, las jubiladas se enfocan en los aspectos que han sido fuente de satisfacción, lo que las lleva a autodefinirse como personas que aprovechan el momento en el que se encuentran, es decir, se reconocen los cambios, pero se dirige la mirada hacia la autorrealización, dejando ver que han logrado resignificar dichos cambios y el proceso en general. En ese sentido, Trinidad (2006) advierte que socialmente se está dando una

modificación en la cual, la jubilación cada vez se ve menos como sinónimo de exclusión social, para dar paso a la posición de que es un periodo de la vida lleno de actividad, donde las personas tienen la necesidad de ser útiles, modificándose la percepción inclusive en los (las) mismos (as) jubilados (as), por este motivo plantea la existencia de un (una) jubilado (a) tradicional caracterizado por limitarse personal y socialmente y otro (a) que opta por seguir un estilo de vida en interacción con otras personas y, principalmente, con intereses que le traigan bienestar.

Esta posición es interesante, debido a que, se ha señalado en apartados anteriores que aún existen estereotipos que ejercen influencia en la vivencia de las mujeres en su etapa de retiro laboral, relacionados con la pasividad e inactividad, sin embargo, éstos han sobresalido en casos específicos a nivel individual, pero al contraponer la perspectiva grupal se aprecia esta diferenciación en la que el proceso en general, es elaborado como una etapa de disfrute, lo que comprueba que efectivamente se está realizando un cambio en las jubiladas, que adviene debido a las experiencias que han vivenciado de acuerdo a su subjetividad.

Otro aspecto que es importante resaltar, en ese mismo sentido, es la discusión que surge grupalmente en torno a los años que una persona puede vivir después de darse el retiro laboral. Es interesante y con poca regularidad evidenciado, el hecho de que, si la esperanza de vida es de 80 años (INEC, 2017), y el promedio de edad de jubilarse es a los 65 años (Badilla & Ramírez, 2019), después del retiro la persona va a vivir una significativa cantidad de tiempo, y además, en ese rango de años existen grandes posibilidades para realizar diversas actividades, sumado al hecho de que, la condición saludable representa un mediador importante para su disfrute en plenitud. Las participantes realizan especial hincapié en esta afirmación, y proponen como una medida esencial dentro del ciclo vital, prepararse para contar con calidad de vida en todo ese tiempo, tomando en cuenta que, en términos cuantitativos, viene siendo similar a cualquier otra etapa.

A partir de lo anterior, surge la importancia de trabajar en la temática en cuestión, tanto para los y las jubiladas como en las instituciones gubernamentales, lugares de trabajo y sociedad en general, siendo un fenómeno que concierne a todos los grupos etarios, en tanto se pueden realizar aportes en el proceso jubilatorio de familiares, amistades cercanas, compañeros (as) de trabajo e inclusive como preparación para la propia etapa jubilatoria, de manera que, como

menciona Cuenca (2009), es necesario tomar conciencia de los cambios, necesidades así como de las áreas de acción para contribuir y realizar una inversión logrando que la jubilación sea una etapa plena, de bienestar y calidad de vida.

Finalmente, si bien no se pretende profundizar en el tema de roles de género que ha sido ampliamente abordado en otros apartados, no cabe duda, que sigue siendo un referente en las diferentes fases del presente estudio, por lo que, conviene señalar que el tema estuvo presente en la discusión grupal del taller, principalmente enfocado en la idea de que las mujeres una vez jubiladas deben de continuar cumpliendo con las tareas del hogar. En ese sentido, una parte de las participantes logra reconocer dichos mandatos sociales, mientras que otras toman conciencia de ello, hasta ese momento.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Como consecuencia de los resultados y el análisis generado en la presente investigación, se identificaron las diversas experiencias subjetivas del proceso de jubilación en mujeres, en su mayoría, en etapa de adultez mayor, permitiendo la reconstrucción de vivencias acerca del retiro laboral bajo su propio discurso, a partir de una elaboración a nivel individual, dando profundización a cada caso, a la vez, que se identifican aspectos en común, constituidos en el ámbito grupal, lo cual enriquece y amplía el panorama al componer una revisión de hechos integradores, críticos, esclarecedores, precisos y relevantes en torno al fenómeno de la jubilación.

En ese orden, el estudio en cuestión, ha permitido la validación de la diversidad de jubilaciones, bajo esta óptica, es inevitable catalogar a este fenómeno como un proceso único, dejando una clara noción de su vasta pluralidad, que, si bien refiere a un fenómeno social, de igual manera, retoma aspectos particulares en su sentido más personal, por tanto, cada persona lo experimenta de acuerdo a su historia de vida, contexto, educación, herramientas, condición socioeconómica, entre otros efectores de su vivencia.

En relación a las actividades laborales que desarrollaron las participantes, se logra percibir una importante variabilidad, algunas son pertenecientes al plano profesional, y otras, son consideradas oficios, lo cual ha promovido que existan diferencias en aspectos como, el valor del trabajo, el significado de la jubilación y las implicaciones de la misma, un ejemplo de lo anterior es con respecto a la relación entre el ingreso económico y la percepción de bienestar en el proceso de jubilación.

Así también, un aspecto que influye de manera sustancial en la significación del proceso de retiro laboral, consiste en la toma de decisión de jubilarse. La voluntariedad juega un papel fundamental con respecto a la satisfacción en la etapa posterior. Si bien es cierto, en la presente investigación todas las participantes eligieron el momento del cese de sus labores de manera voluntaria, se observaron casos en los que no existía un deseo manifiesto, sino más bien, atendieron a circunstancias o demandas externas, por ejemplo, de tipo moral y familiar, que exigían implícitamente, de su tiempo y cuidado. Por lo tanto, en estos casos, la satisfacción en la etapa no se percibió completada lo que, a la vez, dificulta el ajuste a la jubilación.

Por otro lado, un componente de análisis que se evidencia en el discurso de las participantes es la marcada diferenciación entre el proceso de jubilación y la etapa de adultez mayor. Bajo ese orden, esta última no representa un elemento determinante con respecto a la experiencia de la finalización del trabajo. En ese sentido, la vejez y la jubilación, pueden coincidir en el ciclo vital, sin embargo, es importante dejar en claro, que una no es consecuente de la otra. Debido a este paralelismo, el proceso se torna complejo y se muestra la necesidad del análisis de este tipo de temáticas, ya que, temas de familia, de pareja, económicos, de historia de vida, etc., junto a estereotipos sociales respecto a la adultez mayor y al ocio, confluyen en este fenómeno de la jubilación para generar una visión poco favorable.

En otro orden de ideas, tanto el periodo laboral como la jubilación, se ven mediatizados por la condición de género, en la que se distingue que no es lo mismo jubilarse siendo hombre que mujer, partiendo de la influencia social por parte del rol tradicional femenino, que delimita la vivencia de su cotidianidad, marcando pautas con respecto al doble rol como parte de las labores realizadas en su periodo de trabajo, consecuente, a la continuidad de quehaceres en el hogar, durante la jubilación, además, el rol de cuidadora que en la misma forma, interviene en la significación y elección de sus vivencias.

Otro aspecto que tiene fuerte impacto con respecto a la percepción de la jubilación, y la manera en la que esta es experimentada, es la condición socioeconómica y el estatus social de la persona jubilada, debido a que, estas determinan los estilos de vida, y el acceso a los recursos. Por lo tanto, este hecho posiciona a la persona en una situación de desventaja, o, por el contrario, puede favorecer la experiencia de la salida del trabajo, posibilitando o no, una noción de bienestar y calidad de vida con respecto a la vivencia plena de la jubilación.

En la misma línea, otra determinación importante, es con respecto al quebranto de algunos estereotipos que intervienen en la concepción social de la jubilación, y más específicamente, en torno a dicho proceso en la mujer, debido a la asociación con respecto a la vejez, que remite al término de inactividad según los estereotipos sociales, especificando que, en el caso de las mujeres, experimentan de manera apática y pasiva su vida posterior a la etapa laboral. No obstante, esta afirmación queda refutada en tanto, las participantes de esta

investigación demuestran que, por el contrario, su vivencia requiere de gran actividad, y no perciben inactividad en su cotidianidad.

Con base a lo anterior, otro aspecto que se señala es la escasa sensibilización respecto a la temática de jubilación a nivel social, e inclusive un desconocimiento total en casos muy específicos. Particularmente en el presente estudio, se identifica una sugerente incertidumbre en la etapa de prejubilación a raíz del desconocimiento sobre el proceso de jubilación, y en el actual periodo de retiradas del ámbito laboral, la concepción continúa presentando confusión, limitándose, en algunos casos, la experimentación de una jubilación favorable.

En ese sentido, se deja en evidencia que son escasas las entidades laborales, instituciones gubernamentales, y en general, espacios sociales que involucran y desarrollan métodos de preparación para las personas próximas a jubilarse, y con particularidad en la población femenina, pese a su importancia, y de implementarlos, estos no atienden a las necesidades reales de las personas que los reciben, lo que refleja que la sociedad tiende a brindar más relevancia a la preparación del individuo para la etapa de producción, mientras que, ha generado un descuido con respecto a la preparación del periodo jubilatorio.

Por otra parte, los motivos que dan origen a la etapa jubilatoria de las participantes son variables, sin embargo, entre los principales se hace referencia a la necesidad de descanso y primordialmente, al requerimiento de desarrollarse como cuidadoras de familiares cercanos, como los padres, nietos, entre otros. Lo anterior remite a la presencia de roles de género claramente marcados dentro de nuestra sociedad.

Con respecto a los aportes de la construcción grupal, se rescatan las interacciones generadas a partir de la elaboración en conjunto de conocimiento, al mismo tiempo, que se permitió el establecimiento de vinculaciones, que a su vez, tienen resultados positivos con respecto a los procesos de convivencia entre mujeres, posibilitando la apertura para compartir historias de vida, acontecimientos en común relacionadas a la etapa del ciclo vital que comparten y la expresión de vivencias en general, lo que promueve el acompañamiento y la recreación en el proceso de retiro laboral.

Las consideraciones anteriores brindan un recorrido por los principales argumentos de conclusión con respecto al tema de la jubilación, sin embargo, aunado a ello es fundamental responder de manera específica a cada uno de los objetivos abarcados en la presente investigación, en tal fin, en los siguientes enunciados se desarrollan los puntos de mayor relevancia de acuerdo a la determinación de los significados sobre el proceso de retiro laboral, la identificación de las implicaciones personales, relacionales y económicas, y la caracterización de las estrategias de adaptación a la nueva etapa.

Significados

Se logra identificar una gran variabilidad de significados alrededor de la jubilación, los mismos forman parte de las diferentes posiciones que mantienen cada una de las mujeres jubiladas respecto a sus procesos, a pesar de que se demuestran coincidencias en gran parte de ellos, no se sigue un patrón. En algunos casos inclusive, se identifican perspectivas en las que se comparten distintos significados en una misma participante.

Así mismo, se rescata que no existen significados ni buenos ni malos, no obstante, desde las sensaciones y experiencias de las jubiladas algunos se articulan como más positivos que otros, teniendo un mayor predominio los primeros, los cuales, además, se asocian a una vivencia plena y con mayor satisfacción del periodo jubilatorio, las mujeres que atribuyen a la jubilación significados positivos, expresan que han logrado un ajuste facilitado a la misma.

Con base en lo anterior, se resalta que, a modo general, los significados de mayor constancia en el discurso de las participantes remiten a descanso, tranquilidad y libertad, dando cuenta de que en la etapa laboral las presiones, preocupaciones y la carga de estrés, se convierten en factores que provocan descontento, y por el contrario en la jubilación, sus opuestos generan una importante complacencia.

Ahora bien, en el trabajo grupal se comparten en su mayoría los significados de la indagación individual realizada con cada una de las participantes, es decir, se mencionan los mismos, lo que permite reafirmar dichos posicionamientos. Sin embargo, a modo de comparación, en la construcción individual se abre una perspectiva negativa en una pequeña

parte de las mujeres, al equiparar la jubilación con connotaciones de pérdida, y en cuanto a los espacios grupales, se percibe más como una nueva etapa, además de que, como aporte adicional, se construyeron dos nuevos significados, se concibe la jubilación como cierre y se le atribuye el concepto de pensión equiparándolo a jubilación.

Implicaciones

Dada la integralidad que describe a las personas, una experiencia que forma parte del proceso vital de un individuo como lo es la jubilación, efectivamente tiene un efecto directo en los diferentes ámbitos que involucra el desarrollo de la persona, en este caso, en el área personal, el área relacional/social y el área económica. Los cambios que trae consigo el retiro laboral en dichos ámbitos fueron reconocidos, a la vez que tienen un efecto en la manera en que se afronta la etapa jubilatoria, por lo tanto, se advierte de una relación dialéctica entre jubilación y las áreas ya mencionadas.

En cuanto al área personal, sobresalen como implicaciones de gran relevancia, la condición saludable, que se resalta como prioritaria para las mujeres jubiladas, quienes en este periodo cuentan con la posibilidad de desarrollar hábitos en su favor. Igualmente, influyen aspectos como la autoestima, las emociones y la actitud, esta última, tiene gran incidencia en la experiencia del proceso general, y se asocia con una vivencia plena o la limitación de esta. Cabe resaltar que esta fue el área que sobresalió mayoritariamente en la construcción grupal.

Por otra parte, el área social deja ver qué las relaciones de amistad, familiares y sociales en general, tienen un impacto viéndose modificadas, llegada la jubilación, a la vez que constituyen redes de apoyo esenciales para ajustarse a la nueva etapa. En este ámbito, se recalca el rol de género de la mujer que influye en aspectos como las dinámicas familiares, las rutinas y actividades a las que se dedican las participantes, entre otros. Dichos aspectos fueron los más resaltados en la perspectiva individual del trabajo de campo.

Ahora bien, el área económica es una de las que provoca mayor preocupación antes de jubilarse y en el proceso mismo, se comprobó que efectivamente existe una disminución de los ingresos monetarios, a excepción de un caso, pero de igual manera hay un reajuste en los gastos

relacionados al trabajo por lo que también es una manera de invertir menos dinero. De esta manera, se toma como principal ingreso la pensión. Cabe resaltar que la condición económica es diferente entre las participantes, algunas tienen una mayor estabilidad lo que les permite inclusive realizar actividades para su bienestar de mayor costo, mientras que otras tienen más limitaciones, lo que se convierte en un obstáculo en la vivencia satisfactoria de la jubilación.

Finalmente, se concluye que el cumplimiento adecuado de factores sociales como el acompañamiento familiar, personales como la salud, y económicos en términos de las necesidades de cada mujer, tienden a ser predictores esenciales de una mejor experiencia de jubilación, por ende, de igual manera, se posicionan como ejes principales en las intervenciones con respecto a esta temática.

Estrategias

Los significados y las implicaciones de la jubilación direccionan las estrategias que se ponen en práctica para afrontar el retiro laboral, sin embargo, existe una evidente necesidad por la capacitación apegada a las necesidades reales de cada mujer que está próxima a jubilarse y las que ya lo han hecho. En este sentido, se debe de resaltar que, una minoría recibió algún tipo de capacitación previo a su retiro, y las que recibieron este tipo de preparación lo asocian con una vivencia más placentera.

Aunado a lo anterior, las estrategias que promueven el ajuste dependen de la particularidad de cada caso, de acuerdo con el estilo de vida, los hábitos personales, las condiciones socioeconómicas, etc., algunas de ellas son más efectivas que otras. Las principales y más recomendadas responden a la preparación, al autocuidado, hacer uso de redes de apoyo, el manejo del tiempo libre, la realización de actividades de ocio y recreación y espiritualidad.

Así mismo, algunas de las mujeres que recibieron algún tipo de preparación antes del momento del retiro implementaron estrategias con respecto a la planificación especialmente. No obstante, ello no quiere decir que las otras no las hayan puesto en práctica, la diferencia reside en que estas últimas crearon dichas medidas sobre la marcha del proceso, ajustándose a las exigencias del ambiente, lo que no evidencia una planificación definida.

Finalmente, se hace hincapié en el aporte del trabajo grupal en términos de estrategias de adaptación, ya que, por un lado, el compartir y construir dichas estrategias entre las participantes colaboró en la ampliación de su comprensión con respecto a las medidas que pueden utilizar actualmente para ajustarse a la jubilación. Además, por otro lado, el trabajo grupal según la experiencia de las mujeres, corresponde a una estrategia misma, en tanto les permitió expresarse, ser escuchadas, y gozar de un espacio entre iguales.

Seguidamente se desarrollarán conclusiones referentes al plan metodológico utilizado en la presente investigación. Como primer punto, cabe señalarse que en Costa Rica existen pocos estudios acerca del tema de jubilación, centrados en la mujer propiamente. Lo cual, evidencia la necesidad de profundizar en este tipo de temáticas desde una perspectiva de género que, sin lugar a duda, contribuyen al bienestar de las personas e inclusive, a promover la calidad de vida en la sociedad.

Con respecto al trabajo en equipo por parte de las investigadoras, es relevante mencionarse que el trabajo en conjunto ha enriquecido el proceso al compartir perspectivas, profundización en el análisis de los datos, apoyo económico e inversión en la labor investigativa, así como en el abordaje metodológico, debido a que las particularidades y el alcance de los objetivos del presente análisis lo requerían, lográndose con ello, resultados eficaces y satisfactorios.

En otro orden, la contextualización de cada caso de las mujeres participantes del estudio, es un elemento fundamental dentro del proceso de investigación, debido a que, a partir de ahí se lograron reconocer las especificidades en las vivencias, posibilitando una comprensión más completa en cuanto a la información que se recolectó a lo largo del estudio, en tanto, no sean asumidos como datos aislados y los razonamientos se desarrollan dentro de un marco integral.

En cuanto a los métodos de recolección de datos, la utilización de tres distintos, permitió una mayor profundización de las temáticas abordadas, así como apreciarlas desde diferentes perspectivas. La entrevista a profundidad, cedió un espacio personal promoviendo que las participantes compartieran experiencias de índole más privados, mientras que tanto el grupo focal como el taller permitieron la interacción de las participantes, convirtiéndose en un espacio ameno, de compartir experiencias, y de crear conocimiento en conjunto.

En última instancia, se resalta que, si bien el trabajo grupal es sumamente enriquecedor, reunir las participantes no fue una tarea sencilla. Lo anterior se debe a factores diversos propios a compromisos de las participantes, estados de salud, lugares de residencia, rutinas, entre otros, por lo que fue necesario realizar ajustes en los horarios, lugar de encuentro e inclusive utilizar estrategias de motivación.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, se conciben algunas señalizaciones importantes de profundizar con el fin de abarcar aspectos del proceso de la jubilación en la población femenina, que atiendan de manera eficaz las necesidades y desaciertos con respecto a dicha temática. En ese orden, las sugerencias planteadas a continuación tienen la pretensión de consentir una mejor dinámica y vivencia del proceso de retiro laboral, tanto para las mujeres que lo experimentan, como para los entes que estudian e intervienen en dicho fenómeno, con el motivo de mejorar su mediación, y a la vez promover procesos efectivos.

Mujeres Jubiladas y en Etapa Prejubilatoria

A modo de recomendación, es indispensable que la persona próxima a jubilarse cuente con una preparación técnica adecuada, así como que procure asumir un papel protagonista en su proceso de retiro laboral, con el fin de que el proceso de jubilación sea satisfactorio y lo vivencie plenamente. Bajo ese fin se debe acudir a espacios que brinden apoyo mediante este tipo de capacitaciones, ya sea, en el mismo lugar de trabajo, alternativas externas como otras entidades que aborden este tema, apoyo profesional o acompañamiento por parte de redes de apoyo con experiencia en dicho escenario, involucrando los ámbitos, personal, social/relacional y económico.

En relación a lo anterior, tanto a nivel pre jubilatorio, pero sobre todo en el periodo posterior, es conveniente participar de espacios en los que puedan compartir sus experiencias con personas que se encuentran en situaciones similares, en este caso jubiladas, con el fin de que se posibiliten intercambios que puedan aportar al proceso de los demás, así como enriquecer el propio con ideas y estrategias que utilizan otras mujeres, y, principalmente, para propiciar actividades de ocio y recreación, para ello existen una amplia diversidad de áreas en las cuales de acorde a sus intereses y recursos, podrían participar y fortalecer la convivencia con sus seres queridos y otras personas de su núcleo de amistades.

Se recomienda además, el establecimiento de redes de apoyo como una herramienta fundamental en términos de compañía y esparcimiento durante el proceso, con el fin de facilitar

la expresión de emociones, la generación de motivación, el disfrute de espacios recreativos, la realización de prácticas saludables, entre otros, contribuyendo al bienestar general en dicha etapa, en ese orden, es importante que se establezcan nuevas vinculaciones y se propicie el fortalecimiento de las que ya son parte de su entorno social.

Empresas

Las empresas representan los escenarios de mayor proximidad al contexto de la relación trabajo – jubilación, en ese sentido, sería de mucho provecho que, desde ese ambiente, no solo se intervenga en la preparación inicial de la persona trabajadora, sino que, además, se promueva una mediación con la persona próxima a jubilarse, con el fin de brindar herramientas que aporten a la adaptación esperada. En ese orden, es fundamental que las capacitaciones y programas de preparación, se encuentren ajustados a la realidad y las verdaderas necesidades de las personas en proceso de jubilación, específicamente, en el caso de las mujeres, tomándose en cuenta su condición particular.

En esta misma línea, se considera importante la innovación y la actualización con respecto a los nuevos perfiles de las personas jubiladas, tomando en cuenta que, la vejez no es sinónimo de inactividad e incapacidad y, además, existe evidencia del aumento de la expectativa de vida. Bajo esa lógica, es esencial que los ambientes de trabajo tomen medidas ajustadas a estas demandas, mediante alternativas como sistemas de jubilación más flexibles y graduales, para que se dé una adaptación más fluida, tomándose en cuenta que, para lograrlo de manera eficaz, se requeriría de capacitación no solo a las personas próximas a jubilarse, sino también, a las empresas mismas.

Entidades Vinculadas con Población Adulta Mayor

Debido al paralelismo de la etapa jubilatoria con la adultez mayor dentro del ciclo vital, es importante que entidades que trabajen e integren a los adultos (as) mayores, promuevan actividades de sensibilización y de toma de conciencia, dirigido a las personas que se encuentran experimentando la jubilación, ligado a otras temáticas propias de la etapa, esto permite un

abordaje integral, disminuyendo el impacto que el cambio genera, y así se promueve un ajuste basado en una adaptación procesual.

Retomando el tema de la intervención integrada, es importante que se propicien espacios de convivencia en los que se les permita a las personas participantes, compartir experiencias, construir y fortalecer vínculos, además de promover actividades recreativas, entre otras acciones, con la finalidad de constituir una herramienta facilitadora de ajuste al proceso de jubilación, que a su vez, impacte de manera positiva en sus distintos ámbitos; a nivel personal, social y económico, así como en el bienestar de la persona adulta mayor.

En la misma línea, se sugiere la instauración de modalidades de apoyo interinstitucional, lo cual tendría como propósito mejorar el estudio, la atención y el abordaje en cuanto al tema de jubilación. Se considera que la visión de distintas disciplinas podría aportar en el tema de la jubilación. Entre las disciplinas relevantes se consideran profesionales en salud, psicología, el ámbito político-jurídico, la actividad física, la enseñanza en distintas áreas, entre otros.

Carrera de Psicología

Desde la carrera de Psicología, se hace precisa la promoción de investigación científica sobre la jubilación y sus implicaciones, así como la construcción y el mejoramiento de la intervención con la población próxima o en estado de retiro laboral, con el propósito de que se atiendan desde una perspectiva académica y científica, visibilizando sus demandas y de esta manera, proporcionarle soluciones y respuestas apegadas a su realidad, brindando énfasis a los procesos de género.

Aunado a lo anterior, se torna relevante hacer mención, sobre la especificidad de la investigación acerca del proceso de jubilación enfocado en las mujeres, debido a que, la sociedad y el ámbito académico se ha encontrado permeados por estudios e intervenciones definidas bajo una óptica masculinizada, invisibilizando necesidades particulares y diferenciadas en la población femenina jubilada. Se considera que ese tipo de énfasis posibilitaría el desarrollo de programas con un mayor ajuste a las características reales de la vivencia de la mujer en el

proceso de jubilación, un ejemplo de ello es el abordaje del doble rol, una de las temáticas centrales en estos casos.

Así mismo, es indispensable la promoción por parte de la Carrera de Psicología de una mayor intervención de impacto social con respecto a la jubilación. Bajo la intención de crear conocimiento y sensibilizar acerca de dicha temática, a raíz del desconocimiento existente. De ese modo, la impartición de procesos de psicoeducación, tanto en agrupaciones comunitarias, como en otros ambientes que se relacionen con este fenómeno, tales como empresas, centros académicos, entre otros, representa una propuesta de acción efectiva ante las necesidades de dicha población.

De igual manera, surge la importancia de generar y aplicar programas de preparación que se elaboren a partir de una lógica integral, tomando en cuenta la caracterización biopsicosocial del individuo, con el objetivo de cubrir la mayor cantidad de necesidades en la etapa jubilatoria, retomando que, además, de que la jubilación en sí, mantiene una serie de implicaciones en los ámbitos personal, relacional y económico, también es coincidente con otros acontecimientos del ciclo vital que podrían tener una influencia significativa

Universidad de Costa Rica

La Universidad de Costa Rica brinda apertura a agrupaciones de personas adultas mayores y asociaciones de profesores pensionados que, si bien es cierto, les brinda apoyo como parte de la labor institucional, es importante que, se promueva mayor participación en estos espacios, con el fin de fortalecer y brindar el soporte requerido a estos programas que son dirigidos a sus funcionarios y a la población de la comunidad de occidente.

BIBLIOGRAFÍA Y ANEXOS

Referencias bibliográficas

- Abarca, A., Alpízar, F., Sibaja, G., & Rojas, C. (2012). *Técnicas cualitativas de investigación*. San José, Costa Rica: Edit. UCR.
- Aguilar, Y., & Gamboa, Y. (2007). *Influencia sociofamiliar de la jubilación en las maestras pensionadas* (Tesis de licenciatura). Universidad de Costa Rica. Obtenido desde www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic/tfg-1-2007-10.pdf
- Agulló, M. S. (2001). *Mayores, actividad, y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: una aproximación psico-sociológica*. Obtenido desde <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/436mayoresacttrab.pdf>.
- Alpízar, I. (2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. *ABRA*, 31 (42), 15-26. Obtenido desde <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4792283.pdf>
- Arcila, P.A., Mendoza, Y.L., Jaramillo, J.M., & Cañón, O.E. (2010). Comprensión del significado desde Vygotsky, Bruner y Gergen. *Divers. Perspect. Psicol.*, 6 (1), 37-49. Obtenido desde http://www.usta.edu.co/otraspaginas/diversitas/doc_pdf/diversitas_10/vol.6no.1/articulo_3.pdf
- Árraga, M., Sánchez, M., & Pirela, L. (2014). Significado de la jubilación en jubilados venezolanos, según género, edad y tipo de jubilación. *Revista Espacio Abierto*, 23 (3), 535-554. Obtenido desde <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12232258003>

- Badilla, A. & Ramírez, S. (2019). Pensiones en Costa Rica: mitos, verdades e interrogantes. *Revista Rupturas*, 9 (1), 19-37. Obtenido desde <https://investiga.uned.ac.cr/rupturas/>.
- Bazo, M. T. (2002). La institución social de la jubilación y las personas jubiladas. *Revista del Ministerio de Trabajo e Inmigración*, (1), 241-258. Obtenido desde <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=309492>
- Bermejo, L. (2006). Promoción del envejecimiento activo, reflexiones para el desarrollo de programas de preparación y de adaptación a la jubilación. *Envejecimiento activo*, 65-68. Obtenido desde <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2756877>
- Bonilla, F. S., & Mata, S. (1998). *Plenitud después de los 60: proyecto de toda una vida*. San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Bueno, B., & Buz, J. (2006). Jubilación y tiempo libre en la vejez. *Portal Mayores, Informes Portal Mayores*, (65), 1 – 20. Obtenido desde <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/bueno-jubilacion-01.pdf>
- Cáceres, P. (2003). Análisis cualitativo de contenido: una alternativa metodológica alcanzable. *Psicoperspectivas*, 2 (1), 53-81. Obtenido desde www.redalyc.org/articulo.oa?id=171018074008
- Centeno, A., & Cedeño, A. (2009). *Significado atribuido a la jubilación por parte del Personal Administrativo Jubilado Adscrito a la Universidad de Oriente Núcleo Sucre – Cumaná, 2008*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Oriente, Núcleo de Sucre. Obtenido desde <http://ri.biblioteca.udo.edu.ve/handle/123456789/222>

Comisión de Investigación y Trabajos finales de Graduación. (2006). *Instructivo para la Presentación y Aprobación de Trabajos Finales de Graduación*. Universidad de Costa Rica.

CONAPAM (2012). Tercera conferencia gubernamental sobre envejecimiento en América Latina y el Caribe. *Informe Nacional*. San José: Costa Rica. Obtenido desde www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/46849/costaRica.pdf

CONAPAM. (2013). *Envejecimiento poblacional / Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor*. 2. ed. San José, Costa Rica: CONAPAM. Obtenido desde www.conapam.go.cr.

Coria, C., Freixas, A., & Covas, S. (2005). *Los cambios en la vida de las mujeres. Temores, mitos y estrategias*. Barcelona, España: Paidós.

Cruz, R. (2011). Retiro Laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 11 (1), 1-28. Obtenido desde <http://www.redalyc.org/pdf/447/44718060016.pdf>

Cuenca, M. (2009). Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, IX (1), 13-42, Obtenido desde http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482009000100002.

Edelberg, G. (2006). La espiritualidad y la religión en el trabajo. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, 58, 135-140. Obtenido desde: <https://www.redalyc.org/pdf/206/20605809.pdf>.

- Fandiño, D. (1999). *La integración social del o la jubilada pensionada con sus redes de apoyo y los factores asociados en la ocurrencia de la jubilación* (Tesis de Magister Scientiae). Universidad de Costa Rica. Obtenido desde repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/1100/1/18949.pdf
- Flick, U. (2012). *Introducción a la investigación cualitativa*. España, Madrid: Ediciones Morata.
- Forteza, J. (1990). La preparación para el retiro. *Anales de Psicología*, 6 (2), 101-114. Obtenido desde base de datos REDIB.
- Freixas, A. (1997). Envejecimiento y género: otras perspectivas necesarias. *Anuario de Psicología*, 73, 31-42. Obtenido desde <http://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/61351/88775>
- Freixas, A. (2008). La vida de las mujeres mayores a la luz de la investigación gerontológica feminista. *Anuario de Psicología*, 39, 41 – 57.
- Freixas, A. Luque, B & Reina, A. (2009). El ciclo vital revisado: las vidas de las mujeres mayores a la luz de los cambios sociales. *RECERCA, Revista de Pensament I Anàlisi*, (9), 59-80. Obtenido desde la base de datos Dialnet.
- Fundación MAPFRE. (2016). *Estudio sobre la jubilación: expectativas y experiencias*. Obtenido desde <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/estudio-social-jubilacion-fud-mapfre.pdf>.
- Giraldo, C., & Chaverra, M. (2012). *Análisis de la experiencia subjetiva de la situación de crisis por infidelidad en parejas con unión de cinco a diez años de convivencia*. (Trabajo de

Grado). Corporación Universitaria Lasallista. Obtenido desde http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/658/1/ANALISIS_EXPERIENCIA_SUBJETIVA_CRISIS_INFIDELIDAD.pdf

Guzmán, L., Páez, N., & Pinto, E. (2016). *Experiencias del adulto mayor antes y durante la jubilación con respecto al autocuidado* (tesis de pregrado). Universidad de Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Henao, M. C. (2013). Del surgimiento de la Psicología Humanística a la Psicología Humanística-Existencial de Hoy. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4 (1), 83-100. Obtenido desde <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/RCCS/article/view/951>.

Hermida, P. & Stefani, D. (2011). La jubilación como un factor de estrés psicosocial. Un análisis de los trabajos científicos de las últimas décadas. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 8 (2), 101-107. Obtenido desde <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483549017015.pdf>

Hermida, P. Tartaglini M. & Stefani, D. (2016). Actitudes y significados acerca de la jubilación: un estudio comparativo de acuerdo al género en adultos mayores. *LIBERABIT*, 22(1), 57-66. Obtenido desde la base de datos Scielo.

Hermida, P.D., Tartaglini, F.M., Ofman, S.D & Stefani, D. (2014). El efecto del género sobre los significados atribuidos a la jubilación en adultos mayores. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 6 (2), 71-80. doi: 10.5872/psiencia/6.2.23.

- Hernández, G. (2009). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 27 (2), 63-81. Obtenido desde revistas.ucm.es/index.php/CRLA/article/download/CRLA0909220063A/32229
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6 ed.)*. México, D.F: McGRAW-HILL/ INTERAMERICANA EDITORES, S.A DE C.V.
- Hernández, S. (2010). Gerontología educativa desde la perspectiva de género: Una práctica metodológica. *Revista electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 10 (2), 1-15. Obtenido desde <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/10116>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2011). *X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda: Resultados Generales / Instituto Nacional de Estadística y Censos. 1 ed.* San José, Costa Rica: INEC. Obtenido desde <http://inec.cr/social/poblacion-adulta-mayor>.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2016). *ENAHO 2016. Población de 60 años y más por grupos de edad según sexo y tamaño del hogar y otros*. Obtenido desde <http://www.inec.go.cr/social/poblacion-adulta-mayor>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2017). *Encuesta Continua de Empleo (ECE) II Trimestre 2017. Sinopsis de la condición de actividad de la población adulta mayor según zona y sexo..* Obtenido desde <http://inec.cr/social/poblacion-adulta-mayor>.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2017). *Esperanza de vida creció, nacimientos disminuyeron*. Obtenido desde <http://inec.cr/noticia/esperanza-de-vida-crecio-nacimientos-disminuyeron>.

- Ito, M., & Vargas, B. (2005). *Investigación cualitativa para psicólogos. De la idea al reporte*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Krippendorff, K. (1990). *Metodología de análisis de contenido teoría y práctica*. España, Barcelona: Paidós Iberica.
- Limon, M. R. (1993). La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo. *Revista Complutense de educación*, 4 (1), 53-67. Obtenido desde <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5113918.pdf>
- Londoño, M. & Diaz, F. (2019). Postcarrera: Una experiencia de los jubilados en trabajos puente. *Psicoperspectivas*, 18 (2), 109-121. Obtenido desde: <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/1508/1043>
- Luján, I., & González, E. (2013). Apoyo de la familia en el tránsito a la jubilación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 287-295. Obtenido desde <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852173018.pdf>
- Madrid, A. & Garcés, E. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que indican en un mejor ajuste emocional al final. *Anales de Psicología*, 16 (1), 87-99. Obtenido desde base de datos Redalyc.
- Mayoz, I. (2011). El fenómeno de la jubilación en las mujeres de Guipúzcoa. *Revista Reduca*, 3 (2), 183-196. Obtenido desde <http://www.revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/viewFile/716/748>

Merino, E. & Elvira, M. (2011). Aproximaciones actuales en la investigación sobre la jubilación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4 (1), 85-90.

Obtenido desde la base de datos Redalyc.

Montoya, E. (2014). La jubilación más allá de la desvinculación laboral: estudio de caso. *Tend. Red.*, 20 (2), 161-174. Obtenido desde revistas.lasalle.edu.co/index.php/te/article/download/2774/2818

Moscoso, J. (2001). Objetividad y medida de la experiencia subjetiva consciente. *Revista de Filosofía*, 24, 127-137. Obtenido desde <http://digital.csic.es/bitstream/10261/12152/1/13581.pdf>

Noreña, A., Alcaraz, N., Rojas, J., & Rebolledo, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan*, 12 (3), 263-274. Obtenido desde <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74124948006>

OMS. (2017). *Envejecimiento y salud*. Obtenido desde <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/es/>

Orellana, V. (1993). La ancianidad en las diferentes culturas. En: Tiempo nuevo para el adulto mayor. *Programa Adulto Mayor*. Vicerrectoría Académica Pontificia Universidad Católica de Chile.

Osorio, F. (2012). *Análisis cualitativo del cambio terapéutico en psicoterapia constructivista cognitiva. Una mirada desde la experiencia subjetiva de los pacientes*. (Tesis de Magíster). Universidad de Chile. Obtenido desde http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2012/cs-osorio_f/pdfAmont/cs-osorio_f.pdf

- Osorio, P. (2007). Construcción social de la vejez y expectativas ante la jubilación en mujeres chilenas. *Universum*, 2 (22), 194-212. Obtenido desde base de datos Scielo.
- Partezani, R. A., Rino, M.M., Zanetti, M.L., Nogueira, M.S., De Oliveira, M.L., & Chaguri, A.C. (1997). La vivencia de un grupo de jubilados-ancianos: investigación-acción. *Rev. Latino-am. Enfermagem*, 5 (4), 85-89. Obtenido desde base de datos Scielo.
- Pastor, E., Villar, F., Boada, J., López, S., Varea, M.D., & Zaplana, t. (2003). Significados asociados a la jubilación e influencia con la actividad de ocio y la ética del trabajo, *Rev Mult Gerontol*, 13 (1), 15-22. Obtenido desde www.ub.edu/dpssed/fvillar/principal/pdf/2003_rev_multidisciplinar_jubilacion.pdf
- Pérez, L. & Castillo, G. (2018). La jubilación y la sororidad femenina: una propuesta de trabajo desde las prácticas colaborativas dialógicas y las narrativas. *Nova perspectiva sistémica*, 27 (62), 34 – 53. Obtenido desde base de datos Scielo.
- Pezzano, G. (2001). Rogers su pensamiento profesional y su filosofía personal. *Psicología desde el caribe*, (7), 60-69. Obtenido desde www.redalyc.org/pdf/213/21300705.pdf
- Ponce, T., Ramos, Y., Suárez, D. & Rodríguez, R. (2010). Diseño de un programa educativo de preparación para la jubilación en jubilados (as) de Santa Isabel de las Lajas. *Duazary*, (7) 1, 49-59. Obtenido desde Base de datos Redalyc.
- Preciado, F & Gómez, A. (2019). Docentes universitarios y sus expectativas hacia la jubilación. *Revista Perspectivas Sociales*, 21 (1), 85-114. Obtenido desde base de datos Dialnet.

- Quintana, A. (2006). Metodología de investigación científica cualitativa. En Quintana, A & Montgomery, W. *Psicología: Tópicos de actualidad*. (pp. 48-84). Obtenido desde <https://es.scribd.com/doc/3634305/Metodologia-de-Investigacion-Cualitativa-A-Quintana>
- Ramos, J. Salinas, R. Colín, G. Mora, A. & Maldonado, I. (2012). Representaciones sobre la jubilación y la vejez en personas mayores jubiladas y pensionadas de la ciudad de Morelia, México. *Revista de Educación y Desarrollo* 9 (23), 71-79. Obtenido desde http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/23/023_Ramos.pdf.
- Sahagún, M. Hermosillo, A & Selva, C. (2014). La jubilación, hito de la vejez: revisión de aproximaciones psicosociales recientes. *Quaderns de Psicologia*, 16 (2), 27-41. Doi: <http://dx.doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1184>.
- Scribano, A. (2007). *El proceso de investigación social cualitativo*. Obtenido desde https://books.google.co.cr/books?id=YR0tjqk8my4C&printsec=frontcover&dq=el+proceso+de+investigaci%C3%B3n+social+cualitativa&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiU_5GYxvHMAhWLMR4KHRHPDQwQ6AEIGzAA#v=onepage&q=el%20proceso%20de%20investigaci%C3%B3n%20social%20cualitativa&f=false
- Superintendencia de Pensiones, Costa Rica (SUPEN). (2019). Inicio. Nota aclarativa. Obtenido desde <https://www.supen.fi.cr/web/supen/inicio>.
- Tójar, J. C. (2006). *Investigación cualitativa. Comprender y actuar*. Obtenido desde https://books.google.co.cr/books?id=1XcdV7aLbWcC&printsec=frontcover&dq=tojar+2006&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=tojar%202006&f=false

Trigo, E. (2016). *¿Qué hago después de los 60? (Me jubilé)*. Obtenido desde <https://www.youtube.com/watch?v=9lWjOf9JN9o>.

Trinidad, A. (2006). Estrategias Sociales y Económicas de los nuevos jubilados. *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 115 (2), 135-166. Obtenido desde <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo>

Velázquez, M. (1999) La jubilación activa. *Escuela Abierta: revista de Investigación Educativa*, 3, 163 – 182. Obtenido desde <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/195860.pdf>

VidaCaixa. (2014). Jubilación y calidad de vida. Estudio de IESE y VidaCaixa. Obtenido desde <https://www.youtube.com/watch?v=RzmalIFeE4I>.

Zumalabe, J. (1990). La importancia de la experiencia subjetiva en el estudio de la personalidad. Un enfoque fenomenológico-cognitivo. *Anuario de Psicología*, 45, 23-41. Obtenido desde <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2945083>.

Anexos

Anexo I. Guía de entrevista

Datos generales.

Nombre y apellidos:

Lugar de residencia:

Edad:

Fecha de nacimiento:

Nivel académico:

Estado civil:

Personas con las que vive actualmente:

Breve descripción de la historia de vida:

Años de trabajo continuo:

Circunstancias en que se dio la jubilación

1. ¿En qué año se jubiló, dónde trabajaba y qué función ejercía?
2. ¿Cuánto tiempo trabajó de manera continua?
3. ¿Por qué motivo se jubiló, cómo fue el proceso? ¿Contó con alguna preparación para afrontar la etapa de jubilación antes o después de la misma? De haber contado con la preparación ¿Cómo fue la experiencia?

4. ¿Qué valor tenía su trabajo para usted? Y ¿por qué?

Significado del proceso de jubilación.

5. Podría explicar con sus propias palabras qué es la jubilación.
6. ¿Qué pensaba de la jubilación antes de su retiro y que piensa en la actualidad?
7. ¿Qué significado ha tenido la jubilación en su vida?
8. ¿Qué expectativas y planes tenía usted para la jubilación? ¿Se cumplieron esos planes y expectativas?

Implicaciones del proceso de jubilación en el ámbito personal.

9. Podría describirse a usted misma en este momento de la vida que se encuentra jubilada, y qué diferencia identifica con respecto a su etapa laboral?
10. ¿Qué características de su personalidad considera que le han facilitado el ajuste a la jubilación u obstaculizado?
11. ¿Cómo es su estado de salud en general?
12. Describa cómo era su rutina diaria antes de jubilarse. Y cómo es ahora que se encuentra jubilada.
13. ¿Cómo ha sido su experiencia organizando su tiempo libre?
14. ¿Hay actividades que puede realizar ahora que esta jubilada, y antes no podía debido al trabajo? ¿Cuáles?
15. A partir de la jubilación, ¿estableció o establecerá proyectos, metas u objetivos, cuáles?

Implicaciones en el ámbito social.

1. ¿Considera que ha cambiado su rol social?

2. A partir de su proceso de jubilación ¿considera que ha cambiado su rol en la familia?
¿Cómo ha sido el apoyo de su familia, hijos (as) o personas allegadas en el proceso de jubilación?
3. ¿Participa usted en actividades familiares y sociales en las que antes de jubilarse no participaba? ¿Qué tipos de actividades?
4. ¿Cómo describe en general su relación de pareja? ¿ha influido la relación de pareja en el proceso de jubilación?
5. (En caso de viudez). ¿Se ha visto afectado el proceso de jubilación debido a su condición de viudez?

Implicaciones económicas en el proceso de jubilación.

6. ¿Cuáles son sus fuentes de ingreso económico?
7. ¿Se ha modificado el ingreso económico a partir de la jubilación? y ¿Cuáles han sido las consecuencias de ello?
8. ¿Quién administra sus ingresos económicos? ¿Cómo planifica y organiza su economía?
9. ¿Cuenta con algún tipo de proyecto en general que ocupe su tiempo, pero no necesariamente le genere dinero?

Formas de adaptación al proceso de jubilación.

10. ¿Qué acciones considera usted importantes a partir de su experiencia para tener un mejor ajuste al proceso de jubilación? y ¿cuáles ha puesto en práctica?

Anexo II. Consentimiento Informado



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN

Teléfonos: (506) 2511-4201 Telefax: (506) 2224-9367

SEDE DE OCCIDENTE

Jubilación y subjetividades: Experiencias en mujeres adultas mayores
de la zona de San Ramón

Nombre de las investigadoras: Noelia Montero Mora y Priscila Mojica Rodríguez

Nombre del participante: _____

- A. PROPÓSITO DEL PROYECTO:** este proyecto es realizado por estudiantes de psicología en licenciatura de la Universidad de Costa Rica, que desean profundizar en la experiencia de jubilación de las mujeres adultas mayores. Para ello se busca conocer las vivencias y significados de cada una de las participantes.
- B. ¿QUÉ SE HARÁ?:** la mujer que participe en la investigación compartirá sus experiencias y vivencias con respecto a su proceso de jubilación. Esta información será obtenida por medio de tres métodos, una entrevista a profundidad entre las participantes y las investigadoras, un grupo focal en el cual todas las participantes comentarán acerca de un tema relacionado a la jubilación, y por último, un taller que permite un espacio dinámico para reconstruir en conjunto aspectos de la etapa jubilatoria y dar un cierre a la participación. Cabe aclarar que todas las actividades serán grabadas por medio de audio, esto con el fin de contar con un recurso para el análisis de la información, y será expuesta en el trabajo escrito mediante el uso de pseudónimos.
- C. RIESGOS:** Su participación en este estudio no tendrá ningún riesgo. Sin embargo, es importante tener en cuenta que se conversará profunda y ampliamente acerca de su experiencia en el proceso de jubilación, por lo que esto podría generarle emociones significativas.
- D. BENEFICIOS:** como resultado de su colaboración en este estudio, el beneficio que obtendrá será participar de un espacio de autoreflexión y expresión de vivencias que al mismo tiempo, serán compartidas por mujeres que experimentan procesos similares. Además, permitirá que se amplíe el conocimiento académico respecto al tema.

- E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con Noelia Montero Mora o Priscila Mojica Rodríguez, ellas deben haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando a Noelia Montero al teléfono 8793043 y a Priscila Mojica al 84834024. Además, puede consultar sobre los derechos de los Sujetos Participantes en Proyectos de Investigación a la Dirección de Regulación de Salud del Ministerio de Salud, al teléfono 22-57-20-90, de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica **a los teléfonos 2511-4201 ó 2511-5839**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. De igual manera a la Coordinación de la Carrera de Psicología, en la Sede de Occidente, **tel. 2511-3175**.
- F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión tenga afectación de ninguna índole.
- H. Su participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica, pero de una manera anónima.
- I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio

Nombre, cédula y firma del sujeto
fecha

Nombre, cédula y firma del testigo Fecha

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento Fecha

Anexo III. Cuadros taller

Taller: Implicaciones y formas de adaptación en el proceso de jubilación				
Objetivo general				
Explorar las implicaciones en los ámbitos personal, relacional y económico de la jubilación en mujeres y construir en conjunto estrategias de adaptación a dicho proceso.				
Objetivos	Actividad	Materiales	Duración	Facilitadora
Realizar la presentación de la propuesta general del taller, explicar la dinámica que se seguirá en el desarrollo del mismo y efectuar la presentación de cada una de las facilitadoras.	<i>Encuadre y presentación.</i>	_____	5 min.	Priscila Mojica. Noelia Montero.
Propiciar un espacio de interacción entre las personas participantes con el fin de generar un ambiente de confianza y se	<i>Presentación de participantes.</i> Cada participante expresará al grupo su nombre, a qué se dedicaba y qué es lo que más le gusta de su jubilación.		10 min.	Noelia Montero.

promueva la libre expresión.				
Repasar algunas de las interrogantes abordadas en el grupo focal con el fin de profundizar en la mismas	<i>Recapitulando el Grupo Focal.</i> El grupo de participantes se dividirá en tres y se le entregará a cada uno, una de las preguntas del Grupo Focal, se comentará en el subgrupo, para posteriormente compartir los comentarios al resto del grupo.	Papel con pregunta escrita para cada subgrupo.	20 min.	Priscila M.
Explicar el concepto y algunas de las implicaciones que tiene el proceso de jubilación en los diferentes ámbitos.	<i>Presentación de Video:</i> Se proyectará un video en el que se ejemplifiquen implicaciones de la jubilación en los diferentes ámbitos para posteriormente ser comentado en el grupo.		10 min.	Priscila Mojica. Noelia Montero.
Promover el reconocimiento de las implicaciones de la jubilación partiendo de la propia experiencia como	<i>Personaje Jubilada.</i> Se dividirá el grupo en dos, y se les dará una silueta dibujada a cada uno, cada subgrupo le asignará una serie de características que	Siluetas. Marcadores.	15 min.	Noelia Montero.

mujeres jubiladas.	incluyen los diferentes ámbitos implicados en la jubilación, posteriormente los mostrarán y comentaran con el resto del grupo.			
Suscitar el desarrollo de herramientas de adaptación a la etapa jubilaria desde la perspectiva de las participantes, a la vez que se facilita un espacio de generación de propuestas para una mejor adaptación.	<i>Resolviendo casos:</i> se divide el grupo en tres partes y se les brinda de manera escrita tres casos sobre una situación vivida por una mujer en el proceso de jubilación. Deberán comentarla y darle solución con base a formas de adaptación al nuevo proceso jubilatorio, posteriormente se comenta.	Casos escritos.	20 min.	Priscila Mojica.
Facilitar un espacio de reflexión sobre la propia jubilación, las implicaciones y estrategias de adaptación a la misma.	<i>Camino de autoreflexión:</i> Se recreará un camino en el piso con materiales como papel y cintas, que tendrá escrito en distintas partes, frases que aluden al proceso de jubilación. Las participantes deberán recorrerlo lentamente reflexionando y al final se	Camino (cintas, papel, papeles con frases). Tarjetas de cartulina para mensajes y lapiceros.	15 min.	Noelia Montero.

	<p>escribirán un mensaje a sí mismas sobre cómo han vivenciado su jubilación. Cuando todas terminen la que desee compartir su experiencia podrá hacerlo.</p>			
<p>Identificar posibles formas y estrategias de adaptación a la jubilación desde la perspectiva de las participantes.</p>	<p><i>Buzón de consejos:</i> cada participante escribirá, de manera anónima, un consejo general para las mujeres próximas a jubilarse, con respecto a formas de adaptación. Dicho mensaje se depositará en un buzón y se leerán a todo el grupo para ser comentadas simultáneamente</p>	<p>Buzón Papeles Lapiceros</p>	<p>10 min.</p>	<p>Priscila Mojica.</p>
<p>Realizar el cierre del taller.</p>	<p><i>Cierre:</i> Se realizará un cierre general acerca de la temática tratada y un agradecimiento a las mujeres participantes del taller. Quienes a su vez realizan una devolución a las facilitadoras por medio de una palabra o frase.</p>		<p>5 min.</p>	<p>Priscila Mojica Noelia Montero.</p>

--	--	--	--	--