

Universidad de El Salvador
Facultad De Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología



Informe final:

“PROPUESTA DE PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DIRIGIDO A FACILITAR EL PROCESO DE ADAPTACIÓN PSICOSOCIAL PARA EMPLEADOS DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA DEPARTAMENTAL DE SAN SALVADOR QUE SE ENCUENTREN EN PERÍODO DE JUBILACIÓN”.

Para optar al título de: Licenciatura en Psicología

Coordinador general:

Lic. Mauricio Evaristo Morales

Docente tutor:

Lic. Israel Rivas

PRESENTADO POR:

Ana Rebeca Martínez López

ML10018

Daniel Soriano Ayala

SA06009

Yenni Jenen Vásquez Mancía

VM08062

Ciudad Universitaria, 27 de septiembre de 2016

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.

Rector Interino : Lic. José Luis Argueta Antillon.

Vicerrector Académico Interino : Lic. Roger Arias.

Vicerrector Administrativo Interino : Ing. Carlos Armando Villalta.

Secretario General Interino : Lic. Héctor Daniel Carballo.

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.

Decano : Lic. José Vicente Cuchillas.

Vice-decano : Lic. Edgar Nicolás Ayala.

Secretario de la Facultad : Lic. Javier Vladimir Quintanilla Orellana.

AUTORIDADES DE EL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.

Jefe de Departamento : Lic. Wilber Alfredo Hernández.

Coordinador de Proceso de Grado : Lic. Mauricio Evaristo Morales.

Docente Director : Lic. Israel Riva.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darnos sabiduría y entendimiento durante toda nuestra formación académica, por iluminarnos y guiarnos por el camino correcto que condujo al éxito de nuestra carrera universitaria.

A nuestros padres por todo el apoyo, cariño y comprensión que nos brindaron a lo largo de toda nuestra vida, por incentivarnos en cada paso de nuestra carrera, por ser pieza fundamental en la formación de nuestra personalidad, la cual permitió alcanzar con determinación todas aquellas metas planteadas desde el inicio de nuestra carrera universitaria.

A nuestros hermanos por motivarnos e incentivarnos a seguir adelante, brindando apoyo social, moral y económico y respaldándonos en cada decisión tomada.

A nuestros compañeros y amigos que brindaron apoyo emocional, por ayudarnos a crecer personal y profesionalmente.

A nuestro grupo de tesis, puesto que gracias a sus conocimientos y habilidades permitió el alcance exitoso de la culminación de dicho proceso.

A los docentes que compartieron sus conocimiento y sabiduría en cada momento de la carrera, principalmente nuestro docente tutor Lic. Israel Rivas quien nos orientó y dedicó parte de su tiempo para guiar satisfactoriamente el desarrollo de nuestra tesis.

INDICE DE CONTENIDO

| | |
|---|-----|
| Introducción..... | i |
| Capítulo I. Planteamiento del problema..... | 5 |
| A. Descripción del problema..... | 5 |
| B. Enunciado del problema..... | 5 |
| C. Objetivos de la investigación..... | 6 |
| D. Justificación del estudio..... | 6 |
| Capítulo II. Marco Teórico..... | 8 |
| A. Antecedentes..... | 8 |
| B. Conceptualización de categorías..... | 9 |
| 1. Transición Trabajo – Jubilación..... | 9 |
| a. Determinación de la fecha de jubilación..... | 11 |
| 2. Concepto de Jubilación..... | 11 |
| a. Teorías sobre la jubilación..... | 12 |
| b. Estereotipos asociados a la vejez..... | 13 |
| c. La jubilación como etapa vital..... | 14 |
| 3. Proceso de adaptación a la inactividad laboral..... | 18 |
| a. Actitud ante la jubilación..... | 18 |
| b. Efectos de la jubilación..... | 20 |
| c. Factores que favorecen o entorpecen el desarrollo del proceso de jubilación..... | 23 |
| d. Etapas en el proceso de adaptación..... | 24 |
| 4. Preparación para la jubilación..... | 24 |
| Capítulo III. Metodología..... | 30 |
| A. Ubicación del contexto..... | 30 |
| B. Participantes..... | 30 |
| C. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 30 |
| D. Procedimiento de recolección de datos..... | 32 |
| Capítulo IV. Presentación y Análisis de Resultados..... | 33 |
| A. Resultados y análisis de la entrevista..... | 33 |
| B. Resultados y análisis del test SCL-90R..... | 58 |
| C. Integración de resultados..... | 61 |
| Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones..... | 64 |
| A. Conclusiones..... | 64 |
| B. Recomendaciones..... | 64 |
| Capítulo VI. Propuesta..... | 65 |
| Fuentes Consultadas..... | 118 |
| Anexos..... | 119 |

INTRODUCCIÓN

Con el presente trabajo de investigación se pretendió abordar la temática de la jubilación considerando el impacto social, emocional y cognitivo que experimenta el empleado del Ministerio de Educación que se encuentran en periodo de jubilación, con la finalidad de elaborar una propuesta de programa psicoeducativo que permita facilitar su proceso de adaptación psicosocial.

En sus inicios la propuesta de programa iba dirigida a la población del Ministerio de Hacienda, sin embargo, por complicaciones administrativas se postergó y se dio inicio en el Ministerio de Educación, la cual contaba con la misma población de interés para la investigación y desarrollo de la propuesta.

El trabajo de investigación está constituido por 6 capítulos: El primer capítulo hace referencia al planteamiento del problema donde se exponen el enunciado del problema, los objetivos que se pretenden alcanzar y la justificación.

El segundo capítulo del informe contiene el marco teórico, donde refleja información que permite entender las diferentes consecuencias psicosociales que experimenta el empleado en período de jubilación.

El tercer capítulo está referido a la metodología, donde se describe el tipo de estudio, población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, y el procedimiento que se llevó a cabo para la recolección de datos.

El cuarto capítulo se muestra la presentación y análisis de los resultados obtenidos por la guía de entrevista y el test SCL-90R.

El quinto capítulo se encuentra las conclusiones y recomendaciones obtenidas mediante el alcance de los objetivos propuestos en dicha investigación.

El sexto capítulo contiene la Propuesta de Programa Psicoeducativo dirigido a facilitar la adaptación psicosocial del empleado en período de jubilación.

Finalmente, se presentan las referencias bibliográficas utilizadas en el marco teórico que sustenta la investigación.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A. Descripción del problema.

La jubilación es la transformación más trascendental que puede ocurrir en el estatus de una persona en la edad adulta mayor, ya que el trabajo ha sido su modo de vida durante gran parte de su existencia.

Cuando se llega el momento de enfrentarse a la jubilación, después de 30 o más años de vida laboral, la mayoría no están preparados para adaptarse a esta etapa de la vida y es cuando empiezan a presentar signos y síntomas de alguna alteración psicosocial.

En El Salvador las empresas y organizaciones no cuentan con un programa diseñado para preparar al empleado posterior a su jubilación. A Nivel nacional ninguno de los trece ministerios del Gobierno de El Salvador cuenta con un programa diseñado para atender las necesidades de los trabajadores en período de jubilación.

Al no contar con un programa psicoeducativo que permita preparar a los empleados en su nueva etapa como jubilado experimentarían una serie de efectos como: depresión, baja autoestima, desadaptación social, problemas interpersonales, estrés, ansiedad, ideas irracionales entre otros.

Si en las empresas públicas y privadas implementaran un programa psicoeducativo dirigido a empleados en período de jubilación se permitiría contrarrestar estos efectos facilitando su adaptación psicosocial.

B. Enunciado del Problema

¿Es la jubilación un factor que genera o produce alteraciones psicosociales en los trabajadores del Ministerio de Educación de la Departamental de San Salvador?

C. Objetivos de la Investigación

1) Objetivo General:

- Elaborar una propuesta de programa psicoeducativo dirigido a facilitar el proceso de adaptación psicosocial para empleados del Ministerio de Educación de la Departamental de San Salvador que se encuentren en período de jubilación.

2) Objetivos Específicos:

- Realizar un diagnóstico para identificar efectos psicosociales, que afectan a los empleados del ministerio de Educación de la departamental de San Salvador que se encuentran en período de jubilación.
- Priorizar los efectos psicosociales los efectos psicosociales más importantes, provocados por el proceso de jubilación que presentan los empleados del Ministerio de Educación.
- Fortalecer habilidades deficitarias identificadas en el proceso de investigación, mediante la elaboración de una propuesta de programa psicoeducativo.

D) Justificación del Estudio

La jubilación para la mayoría de las personas es percibida como una meta y no como el inicio de una nueva etapa en sus vidas, sin embargo, posterior a dicho proceso empiezan a experimentar diferentes efectos psicosociales, emocionales, interpersonales y cognitivos, que no saben sobrellevar debido a la expectativa irreal que manejan.

En El Salvador las empresas y organizaciones no cuentan con un programa diseñado para preparar al empleado posterior a su jubilación. A nivel nacional ninguno de los trece Ministerios del Gobierno de El Salvador cuenta con dicho programa, por lo tanto, esta investigación y propuesta de programa funcionará como prueba piloto, permitiendo implementarse en los diferentes Ministerios del Gobierno y simultáneamente beneficiará a la población que actualmente está por culminar su período laboral, facilitando su proceso de adaptación psicosocial.

El Ministerio de Educación de la Departamental de San Salvador cuenta con empleados que se encuentra en período de jubilación, por lo que se solicitó al grupo de estudiantes de la Universidad de El Salvador del Departamento de Psicología, realizar esta investigación y elaboración de propuesta de programa que permitirá darle solución a los efectos negativos que los empleados están experimentando, fortaleciendo habilidades y conocimientos, para una adecuada adaptación a su nueva vida como jubilados.

II. MARCO TEÓRICO

A. Antecedentes

Desde el punto de vista histórico, la preparación para la jubilación nació en la década del 40 de las luchas de los sindicatos obreros norteamericanos con el objetivo de ayudar a las personas de cierta edad a abandonar su papel productivo y adaptarse a una nueva forma de vida.

Luego de ello, directores de empresa ingleses se interesaron por el tema fundando una asociación de preparación para la jubilación, presentando en 1963 en ocasión del Congreso Internacional de Gerontología en Copenhague, experiencias piloto en la materia. En Suiza, en 1966, se ofrece a la población de Ginebra conferencias sobre la preparación para la jubilación, creándose cursos en 1968 en Lausanne bajo la iniciativa de Central de Información de los problemas de la Vejez. En 1973 se crean en la Suiza alemana cursos de preparación para la jubilación.

En el año 1977 el Consejo de Europa informaba sobre la conveniencia de la preparación para la jubilación; en el año 1980 a través de la Recomendación de la OIT No. 162 4 se hace referencia a la importancia y necesidad de la preparación previa al retiro; en 1982 la Asamblea de Naciones Unidas sobre el Envejecimiento realizaba una declaración en que se debía incluir la preparación en la transición trabajo – jubilación.

En Europa se destaca Francia, Bélgica, Irlanda, Alemania, Suecia, España entre otros. Encuestas realizadas entre 1981 y 1984 constatan que la participación no excede el 5% de la masa de trabajadores, estimándose que incide en ese nivel de participación la escasa difusión y conocimiento del tema.

Experiencias en el tema demostraron que el ajuste y satisfacción con el proceso de jubilación eran mayores entre las personas que fueron “preparadas”. Dificultades de adaptación e insatisfacción con la vida se percibió en aquellos que no fueron preparados.

En Gran Bretaña la preparación para la jubilación tiene base comunitaria, impartándose en las mismas escuelas locales, de forma natural, considerándose que si la etapa de la jubilación se prepara, se obtiene mayor calidad de vida con menor costo. Incrementando la educación en el tema, se contribuye a un aumento en la adaptación.

En Colombia existe una legislación que refiere a la inclusión del tema de la preparación para la jubilación en los programas de bienestar social a nivel nacional.

En nuestro país se han venido desarrollando diferentes experiencias vinculadas al tema, y las leyes continuamente han cambia para garantizar la seguridad social de los trabajadores, en la actualidad el único programa a nivel nacional que existe con esta temática lo desarrolla el Instituto Salvadoreño del Seguro Social por medio del Departamento de Programas a Pensionados, proporciona a la población pensionada la atención gerontológica, con la finalidad de brindar espacios y lograr la Integración, socialización, fortalecimiento y desarrollo de la población adulta mayor, adscrita a los Programas a Pensionados, Años atrás los pensionados no gozaban de beneficios como orientación al jubilarse, prestaciones complementarias a su pensión básica, no disponían de recursos para recrearse, falta de oportunidades para desenvolverse en un grupo, entre otras. En la actualidad, el Programa a Pensionados ha crecido y tiene la responsabilidad del manejo de los Centros de Atención de Día (CAD) cuya función principal es motivar a los pensionados a involucrarse en las diferentes actividades para mantener una vida activa y llena de esparcimiento de programas de estimulación para conservar sus capacidades funcionales.

B. Conceptualización de categorías

1. Transición Trabajo – Jubilación.

Papel del trabajo en la vida de las personas.

El trabajo tiene una trascendencia relevante en la vida cotidiana de las personas y tiene un significado mucho mayor que una simple estrategia de supervivencia económica. Cumple importantes funciones para el individuo determinando el rol social de las personas, regula el ritmo y la actividad cotidiana, proporciona redes y relaciones

sociales, contribuye a la creatividad, ofrece significado a la acción individual e influye en la autoestima. Significa sentirse útil y hacer lo que a uno le gusta. Incide en la realización personal, constituyendo para muchos el punto central de sus intereses y motivaciones.

Durante la etapa laboral, las personas se encuentran sometidas a muchas presiones e intensos horarios; existe la sensación de carecer de tiempo y de libertad para realizar proyectos personales. Ante el momento de la jubilación - luego de la fase de euforia -, comienzan las dificultades de crearse un nuevo proyecto de vida significativo; de reestructurar el tiempo, afrontar situaciones como la pérdida de relaciones y rol social.

Las personas no cuentan con elementos, ni formación, ni canales donde verter a la sociedad toda la energía que tienen a pesar del proceso de prejubilación o jubilación. La prejubilación que implica salir anticipadamente de la actividad laboral en un momento determinado, puede tener efectos similares a la jubilación para la persona. La sociedad estructura nuestro tiempo a lo largo de la mayor parte de nuestra vida acorde a cada una de las fases del ciclo vital y acorde a la expectativa funcional que socialmente se nos atribuye.

Las personas tienen que ir al colegio, formarse para el empleo, trabajar, pero cuando llega el cese laboral, se produce un corte radical donde la sociedad no ofrece nada. Las salidas son de carácter individual requiriéndose respuestas colectivas de la sociedad ante dicho fenómeno. De acuerdo a estudios existentes, se ha demostrado que en la vida adulta la relación entre el trabajo y la familia tiene un efecto importante sobre la satisfacción con la vida y que el nivel de implicación del trabajador en sus roles laborales y familiares se asocia con ésta relación (Reitzes, Mutran y Fernández, 1996). En las últimas décadas han ocurrido una serie de cambios en el mundo laboral, los que han conducido a un nuevo paradigma productivo "flexible" que estaría modificando el significado atribuido al trabajo remunerado en las sociedades industriales, alterando su carácter de referente identitario eminentemente masculino y debilitándolo como matriz cultural sobre la que se constituían los vínculos sociales en la modernidad industrial, afectado también por la radicalización del proceso de individualización.

a. Determinación de la fecha de jubilación.

Diferentes factores inciden en cada uno de los siguientes aspectos: - desgaste humano; - productividad y – albedrío personal, inciden diferentes factores.

En el desgaste humano incide la edad cronológica, las características del trabajo y la edad laboral; en la productividad incide la capacidad laboral y el rendimiento laboral; en el albedrío personal incide la voluntad del trabajador sin tener en cuenta la edad, capacidad, etc. El momento de la jubilación estaría dado por una “combinación de criterios”.

2. Concepto de Jubilación.

La Jubilación es un fenómeno complejo, generalizado en las sociedades industriales, por el cual una persona que alcanza una determinada edad, generalmente los 65 años, o que está afectada de incapacidades físicas o psíquicas importantes para el trabajo queda desligada socialmente de su profesión y adquiere el derecho a una retribución económica.

Comprende las dimensiones jurídico – legal vinculada con las normas vigentes para el retiro laboral; económica, vinculada con la prestación de la jubilación; social, vinculada al cambio de status que implica el alejamiento de la vida laboral; psicológica, vinculada a la modificación del curso diario de la vida y reestructuración de sus relaciones sociales y familiares.

Históricamente, se crea y desarrolla acompañando los cambios en la producción. Las transformaciones en la productividad generan desempleo y ante mayor o menor necesidad, los mayores pueden ser vistos como una reserva de mano de obra que puede utilizarse o mantenerse fuera de la fuerza de trabajo.

Inicialmente la jubilación no estaba regulada, era un fenómeno espontáneo. En su aspecto jurídico legal, la jubilación es un hecho relativamente contemporáneo, no implantado en sociedades pre industriales en las que las personas de un clan familiar colaboran según sus posibilidades, sin límites temporales. Con la aparición de la

seguridad social hay mayor facilidad para jubilarse y constituye un elemento útil de gestión de la fuerza de trabajo.

Las exigencias de la técnica y la eficacia, llevaron a la implantación de la jubilación, iniciándose en el año 1780 en Francia con Colbert abarcando a militares o marineros; luego en 1895 con Bismarck en Alemania (Aragó, J. 1986). Era visto como compensación por los años de trabajo o liberación de puestos de trabajo para nuevas generaciones. Actualmente se ha casi universalizado, considerándose como derecho social adquirido y obligación de cesar a determinada edad en el trabajo.

Gradualmente las personas de 60 o 65 años comienzan a jubilarse y se transforma en la base para el retiro del mundo del trabajo. Con el término “Jubilado” se designa a toda persona, hombre o mujer, que haya alcanzado la edad legal de la jubilación en el país en el que reside, cualquiera que haya sido su actividad pasada.

Comienza a producirse la discriminación por edad. Los cambios tecnológicos inciden en la productividad e inciden en dicho proceso de discriminación. Hay un incremento en la valoración de la juventud y los trabajadores de edad son asociados con ineficiencia, rutina e inflexibilidad. La percepción social del trabajador mayor es de alguien que no puede aspirar a seguir teniendo un empleo.

Simultáneamente a la salida masiva de trabajadores de edad, la población envejece, las personas viven cada vez más años y en mejor estado de salud. Al mismo tiempo, los sistemas de comunicación y la tecnología revolucionan las estructuras productivas y culturales. Este escenario requiere una nueva construcción de la vejez.

a. Teorías sobre la Jubilación

Con relación a las consecuencias de la jubilación, las ideas pueden sintetizarse en una defendida por Miller en Estados Unidos y por Guillemard en Francia denominada “Teoría de la Crisis” y otra defendida por Atchley en Estados Unidos denominada “Teoría de la Continuidad”.

La Teoría de la Crisis destaca los efectos negativos de la jubilación, ya que da importancia al trabajo como factor de integración social y reforzador de los

sentimientos de integridad personal, así como constituye la principal fuente de ingreso. Las consecuencias socio – psicológicas difieren de la actividad laboral realizada. Se identifican tres rupturas a partir de la jubilación: la desvalorización social, el acceso a un tiempo libre vacío de contenido y la ausencia de socialización en este período de la vida. Influye, asimismo, en la salud a través de afecciones emocionales (depresión, ansiedad, etc.) o incluso puede desencadenar la aparición o agravamiento de enfermedades.

La Teoría de la Continuidad refiere a la crisis de identidad como a una parte solamente de la realidad, destacando la satisfacción que puede proporcionar el uso del tiempo libre evitando la crisis de ruptura, la que estará condicionada a la preparación, no afectando la satisfacción con la vida.

Autores como Boulière, colaboradores y otros gerontólogos destacan que son insuficientes estas teorías para explicar las consecuencias físicas, psíquicas y sociales de la jubilación, debiéndose investigar otros factores que inciden en las diferentes manifestaciones que se presentan en cada individuo.

Diferentes estudios longitudinales realizados entre los años 1952 y 1979 destacan que la jubilación por sí misma no conlleva una alteración significativa de la salud o satisfacción con la vida, produciéndose ésta alteración en algunas personas “frágiles y de alto riesgo”, sobre los cuales es importante aplicar la preparación para la jubilación (Palmore, 1978 – 1976).

b. Estereotipos asociados a la vejez.

En la sociedad contemporánea, la jubilación define el paso a la tercera edad así como el surgimiento de una serie de estereotipos negativos que identifican a esta nueva etapa. Se considera erróneamente que comienza una etapa negativa de pérdidas y pocas oportunidades.

La asociación jubilación – problema social surge de asociar la jubilación con la vejez; de asociar la vejez con enfermedad; de asignar un rol pasivo al jubilado y de considerarlo una persona no productiva. En una sociedad orientada al trabajo, la

pasividad económica se identifica con pasividad social. La etapa de la jubilación requiere de mecanismos de adaptación y pone de manifiesto un falso estereotipo que señala que las personas mayores son rígidas, frágiles emocionalmente e incapaces de afrontar los cambios.

c. La jubilación como etapa vital.

Ha aumentado la esperanza de vida así como los años que se dedican a dos de las tres etapas principales del ciclo vital: la educación – formación y la jubilación, disminuyendo la etapa laboral. La jubilación comprendía el 3% del promedio de la esperanza de vida de una persona. Hoy representa el 20%.

No se trata de un fenómeno universal ni transcultural, pero en nuestra sociedad constituye un cambio importante en el ciclo vital, porque modifica nuestra estructura de funciones, nuestros hábitos, la organización de nuestra vida diaria y repercute sobre nuestro sentido de eficacia y de competencia personales (Galvanovskis y Villar, 2000).

La jubilación es una experiencia individual que presenta características específicas acorde a cada caso; asimismo, es una empresa colectiva en la que interactúan el jubilado y sus redes de apoyo y también es una unidad ecosistémica que la integra el jubilado, su familia, amigos, vecinos, otros grupos así como su macro-contexto. El paso de una situación laboral a otra no-laboral tiene un gran significado y produce impacto en todos los ámbitos de la vida e impone una reconversión, dado que siempre marca una ruptura con la vida anterior. Es necesario volver a elaborar el rol según la condición de cada persona.

A lo largo del ciclo vital se dan diferentes momentos en los que inciden el proceso de desarrollo psicológico y las condicionantes sociales, y que suponen cambios cualitativos en el proceso vital, en sus condiciones así como en la forma de enfrentar la realidad. Se destacan como momentos importantes: la escolaridad, la adolescencia, el matrimonio, la paternidad, la jubilación y la viudez, entre otros.

Estos momentos suponen cambios y su afrontamiento dependerá de las capacidades existentes determinadas por factores psicofísicos y sociales. En el caso de la

jubilación, en la medida en que la vivencia de este proceso sea positiva, se podrán desarrollar estrategias y mecanismos de participación social para poder llegar a ser agentes de cambio en la sociedad, generando nuevos modelos de jubilación distintos al actual modelo algo deficitario.

La persona mayor se distingue de otros colectivos por el acopio de experiencias vitales, de capitales culturales y sociales que construyó a lo largo de toda la vida. Esto constituye un saber que le pertenece y forma parte de su historia personal en un contexto social e histórico determinado.

Se requiere una nueva forma de organización de la vida, de las relaciones sociales, a partir de nuevas necesidades, las cuales se satisfacen a partir de un nuevo posicionamiento de la persona con otros roles, constituyendo un nuevo momento histórico - biográfico. En la asunción de nuevos roles es importante descubrir habilidades, deseos, potencialidades apuntando a nuevas realizaciones, así como generar una conciencia crítica para involucrarse en forma activa y asumirse como protagonistas de un mundo por construir. Requiere una reflexión sobre su percepción del mundo, una libertad de elección, un reconocimiento de una tarea por hacer que debe estar acompañado por políticas sociales que apunten a generar espacios para el desarrollo personal

Tanto la familia como el trabajo son dos instituciones fundamentales que sufren transformaciones a causa del envejecimiento poblacional.

A lo largo del ciclo vital se mantienen diferentes niveles de interrelación que tienen lugar en distintas instituciones sociales y contribuyen a crear identidad personal y social. Las actividades se encuentran compartimentadas en función del valor que se le otorga al trabajo. En sociedades industriales existía una diferenciación de roles según la división del trabajo tales como: cabeza de familia y ama de casa

La identidad del varón estaba dada por su legítima participación en la fuerza de trabajo para sus funciones de proveedor de recursos familiares; la identidad de la mujer estaba dada por las funciones de servicio y cuidado a la familia.

En la familia el sistema de cuidado familiar se construyó alrededor de la mujer. Actualmente con un aumento del nivel educativo y mayores posibilidades de empleo y satisfacción, la mujer tiene una mayor adhesión al trabajo. Los varones se identifican en relación con roles como trabajadores.

Existen diferentes consideraciones con relación a la situación de la mujer ante la jubilación dado que, en parte, se sostiene que es menor el impacto negativo porque la mujer continúa con sus tareas en el hogar; con ello no se está reconociendo la importancia que el trabajo tiene para muchas mujeres como medio importante de autonomía, interacción social y relativa libertad frente a las tareas domésticas.

En las últimas décadas se han producido una serie de cambios sociales que afectan la familia, el trabajo y la jubilación. Las actuales políticas sobre jubilación se han creado teniendo en cuenta una sociedad basada en la producción. En la sociedad post-tradicional las personas asumen nuevos estilos de vida acorde a su libre elección incidiendo en las imágenes de la jubilación, dado que la vejez es una construcción social (Bazo, 1992). Los cambios en la modernidad se traducen en un diferente tipo de vejez y por lo tanto, de identidad.

El fenómeno de la jubilación afecta la vida cotidiana, las interacciones sociales, los roles que se desempeñan así como sus redes de apoyo, los cuales son aspectos que constituyen un importante componente para la calidad de vida.

La realización de diferentes actividades luego de la jubilación cobra una importancia relevante debido a los efectos físicos y mentales que generan. Existe una relación entre las actividades, la mortalidad y la supervivencia ya que de acuerdo a diferentes estudios realizados, se ha comprobado que actividades tales como: concurrencia a centros religiosos, voluntariado, reuniones con amigos se relacionan con una menor mortalidad con los consiguientes efectos positivos sobre la salud (Sabin, 1993). Similares resultados se han obtenido en distintos contextos culturales.

Asimismo, actividades físicas por ej. Caminar así como productivas y sociales por ej. Voluntariado, reduce estados depresivos y aumentan la felicidad. Quienes realizan mayor cantidad de actividades de tipo intelectual por ej. Leer, asistir a actividades

culturales están más satisfechos con la vida y mejora su estado de ánimo (Buz, Mayoral, Bueno y Vega, 2004).

La salud y la motivación juegan un papel fundamental en la realización de actividades y en la adecuada ocupación del tiempo libre. La ausencia de participación en actividades productivas y el aislamiento relacional se conjugan para que la persona ingrese a un proceso de desafiliación o caiga en la inexistencia social. La ociosidad e improductividad son causas de envejecimiento prematuro. “Pensar las condiciones de inclusión de todos tiene que ver con el hacer sociedad” (R. Castel).

Es importante fortalecer la estrategia tendiente a promover una mayor interrelación entre las actividades que realizan con mayor frecuencia y su posible vinculación con fines culturales, sociales o productivos. Asimismo, es fundamental estimular la participación en diversas actividades a los efectos de combatir situaciones de soledad y aislamiento, destacándose aquellas de tipo cultural (charlas, conferencias, actividades de formación permanente, etc.) que constituyan el germen de una “cultura de la cultura” en esta etapa de la vida.

Existe una estrecha relación entre factores generacionales y sociales y la ocupación del tiempo libre, teniendo un peso muy importante en la actual generación de personas mayores la educación recibida, la diferenciación social de actividades para hombres y mujeres, las condiciones de salud derivadas de hábitos comportamentales (higiene, alimentación, bebida, etc.) o estereotipos sociales. Esta constituye una perspectiva que contribuye a comprender la falta de participación en diversas actividades. Todos estos son aspectos que inciden directamente en la calidad de vida luego del retiro laboral.

3) Proceso de adaptación a la inactividad laboral.

El cese de la actividad laboral produce diversos efectos. La jubilación implica un proceso personal de adaptación a una nueva situación, donde existen potencialmente efectos positivos y negativos para la persona.

Existen comportamientos que inciden en la adaptación que puede ser la aceptación a la nueva situación, intentar cambiar esa nueva situación, renunciar a sus intereses, aislarse de sus relaciones sociales, etc. Las actitudes negativas influyen sobre la satisfacción general y las actitudes positivas promueven el aprovechamiento de las ventajas de esta nueva etapa libre de obligaciones laborales.

Según Atchley, en el proceso de adaptación se suceden una serie de fases que cada persona atraviesa y a su vez intervienen un conjunto amplio de variables que condicionan y mediatizan dicho proceso por lo cual aparecen importantes diferencias interindividuales.

a. Actitud ante la jubilación.

Tiempo atrás la jubilación constituía el símbolo del final de la vida. Luego pasó a ser el tiempo de la vida para el cual la gente trabaja, concepto dominante hoy en día. Diferentes investigaciones han demostrado que los trabajadores esperan con ansia el momento de la jubilación. Ello no implica renunciar a una actividad que ha llenado la existencia de la persona durante toda la vida adulta. Esta transición requiere un proceso de preparación emocional del nuevo rol con suficiente antelación que se denomina: socialización anticipatoria. Para que la jubilación constituya una opción agradable desde el punto de vista psicológico, Ekerdt hace hincapié en “mantenerse activo”.

La estructuración del tiempo existente durante la vida laboral debe reformularse en la etapa de la jubilación. Múltiples circunstancias laborales y sociales entre las que se destacan la formación, el nivel educacional, el puesto de trabajo, etc., inciden en que la jubilación constituya un motivo de satisfacción o de contrariedad. En ambos casos inciden una serie de factores de orden material, de salud físico – psíquica, de relaciones sociales que condicionan la adaptación.

Ante el cambio que significa la jubilación, surgen miedos (económico, sentimiento de inutilidad e improductividad, pérdida de vínculos sociales, pérdida de status, falta de

ocupación del tiempo libre, retorno al hogar, etc.) que exigen en la persona un proceso de reajuste tanto en lo individual, familiar y social.

Las actitudes son muy variadas. Un estudio realizado por Agulló – Tomás (2001) reduce las actitudes a las siguientes: rechazo, aceptación, liberación, oportunidad y ambivalencia.

| Actitudes ante la jubilación | |
|-------------------------------------|--|
| Rechazo | Implica una negación de la jubilación. Sucede ante situaciones de importante desarrollo o sobrevaloración de la actividad laboral. No hayan sentido a la vida como jubilado dado que afecta el status previo. Existen casos de rechazo en prejubilaciones dado que es un distanciamiento brusco de la carrera laboral; por la pasividad que implica o por su asociación con el envejecimiento. Investigaciones han encontrado que hay mayor rechazo cuanto mayor es el nivel educativo, la vinculación emocional con la actividad laboral y la satisfacción con su desempeño (Saez-Narro, Aleixandre y Martínez-Arias, 1996) |
| Aceptación | Demuestra conformidad con la etapa a la que deberá enfrentarse y que es inevitable. Esta actitud caracteriza a las personas de status medio y bajo |
| Liberación | La persona lo considera como un premio al trabajo realizado. Existe un riesgo en esta actitud y es la de conducir al aburrimiento y la apatía ya que existen falta de expectativas, de proyectos y actividades para llenar el tiempo que antes ocupaba la actividad laboral. |
| Oportunidad | Implica un deseo de la persona por jubilarse ya que existe la posibilidad de emprender proyectos y actividades que hasta el momento por razones laborales, no podían desarrollarse tales como: voluntariado, ocio, relaciones sociales, viajar, nuevos aprendizajes, etc. Es una visión positiva |

| | |
|---------------------|--|
| | de la jubilación ya que permite iniciar nuevas actividades que pueden ser más enriquecedoras que el trabajo que se realizaba anteriormente. |
| Ambivalencia | Pueden aparecer en forma conjunta varias actitudes de las mencionadas anteriormente. Pueden hallarse diferentes discursos en una misma persona en diferentes sentidos ya que ello depende de distintos aspectos. Existen otros factores psicosociales que también inciden como el estado de salud ya que puede adelantar o retrasar el retiro laboral o favorecer o limitar la realización de actividades y contactos sociales (Iglesias, 2001). |

b. Efectos de la jubilación

El efecto es un proceso complejo que comienza antes de la jubilación, de afrontamiento y adaptación y continúa hasta lograr superarla. La duración dependerá del contexto situacional en el que se produce dicho proceso. Los efectos pueden ser:

| Positivos | Negativos |
|--|---|
| Mayor disposición de tiempo libre | Reducción de los ingresos |
| Mayor dedicación a la familia | Reducción de metas y actividades |
| Menor nivel de estrés asociado a tensiones laborales | Disminución de la capacidad de tomar decisiones |
| Sensación de libertad | Menor desarrollo de las capacidades personales |
| Aprovechamiento creativo del tiempo libre | Incremento de la inseguridad ante el futuro |
| Posibilidad de desarrollo de aficiones y potencialidades | Menor interacción social |
| | Aparición de conflictos con la pareja |

| | |
|--|----------------------------|
| | Perdida de posición social |
| | Soledad |
| | Depresión |
| | Ansiedad |
| | Alcoholismo |
| | Trastorno psicossomáticos |
| | Descenso de la autoestima |

4.1.3. Variables que inciden en el proceso de adaptación

| | |
|--|--|
| Estado de salud | Nivel económico |
| Nivel cultural | Nivel educativo |
| Apoyo familiar | Características del trabajo realizado |
| Hábitos personales | Personalidad |
| Grado de entrega a la profesión ejercida | Grado impositivo de la jubilación |
| Entorno social | Actividades de ocio en la vida activa |
| Actitudes | Estilo de afrontamiento ante los cambios |

El hecho de jubilarse puede tener consecuencias en la salud; en algunos casos desencadena importantes secuelas; en otros, favorece una mejora en su estado de salud para los cuales significa un aumento en su calidad de vida.

Una de las variables sociales que más influye en la jubilación es el apoyo social. La presencia de apoyo social percibido conlleva a una mejor adaptación a la jubilación. Al atravesar la persona jubilada por un proceso de reorientación en el cual tiene que

construir un nuevo sentido de identidad, el contar con apoyo de compañeros, familiares, amigos, etc. facilita este proceso. Asimismo, el estado civil condiciona en forma significativa la vivencia de la jubilación. Estar casado favorece el proceso.

El nivel educativo y los ingresos económicos son factores sociodemográficos importantes en el proceso de ajuste. A mayor nivel educativo, mejor suele ser la adaptación ya que se planifica antes y mejor el paso a la nueva etapa. Ingresos inadecuados y problemas financieros se asocian con insatisfacción y mal ajuste. Incide también las percepciones de aquellas personas que se van a jubilar sobre su futura situación económica y nivel de vida. Son elementos clave en el ajuste y decisión de jubilarse.

La categoría y factores laborales de la persona jubilada afectan dado que implica la pérdida del rol de trabajador y es más problemático en aquellas personas que ocupaban puestos de poco prestigio, dado que los que ocupan puestos de reconocimiento personal y profesional mantienen mayor contacto luego de la jubilación y se implican más en trabajos a tiempo parcial, lo que contribuye a aumentar su nivel de satisfacción vital. Los factores laborales como el estrés o la falta de promoción influyen en la decisión de jubilarse.

Desde una perspectiva de aprovechamiento y optimización de los recursos y capacidades de la persona, en el proceso de afrontamiento el centro debe ser la jubilación y no el envejecimiento. De lo que se haya previsto y preparado dependerá la forma en que se realice el proceso de afrontamiento de la jubilación mitigando efectos negativos previos como la ansiedad así como posteriores y posibilitando el logro de beneficios de esta situación. Constituye un cambio cualitativo que afecta a todas las esferas de la vida, ya que ésta se organiza alrededor del tiempo libre y ya no alrededor del trabajo.

c. Factores que favorecen o entorpecen el desarrollo de este proceso

| Positivo | negativos |
|--|---|
| Descenso paulatino de la actividad laboral | Enfermedades físicas o psíquicas |
| Realización de actividades extralaborales satisfactorias en los años previos a la jubilación | Discapacidad funcional |
| Planificación a priori de las actividades a realizar en el nuevo período | Aislamiento social |
| Nivel socio económico alto | Estado civil: soltero,divorciado,separado. |
| Nivel cultural alto | Disminución de la capacidad intelectual |
| Relaciones matrimoniales satisfactorias | Clase social baja |
| Aceptación previa de la jubilación como un hecho positivo | Búsqueda en el cambio: actividad-inactivada |
| Relaciones sociales amplias y gratificantes | Dependencia excesiva |
| Personalidad flexible | Actitudes conservadoras e inmovilista |
| Realización de cursos de preparación | Poder adquisitivo bajo |
| Existencia de grupos de apoyo en el primer período de jubilación | Falta de actividades extra laborales satisfactorias en los años previos a la jubilación |
| Buena adaptación a situaciones previas de cambio | Falta de conciencia positiva respecto a los jubilados en la sociedad |
| Vivir en medio rural | Bajo nivel cultura |

d. Etapas en el proceso de adaptación

El proceso de adaptación constituye un proceso continuo, a pesar de que laboralmente supone un cambio brusco de la actividad a la inactividad. Existen diferentes etapas ideales y teóricas que varían en cada persona pero que han sido identificadas a través de diferentes investigaciones longitudinales a saber:

| | |
|----------------|--|
| Prejubilación | Planteamiento de expectativas sobre la jubilación y de objetivos alcanzables. Incide la actitud |
| Luna de miel | Se intenta hacer todo lo que se deseó y no se pudo o se disminuye la actividad |
| Desencanto | Ante el no-cumplimiento de las expectativas, la persona siente que le falta algo. O realiza un exceso de actividades y se agota o se siente inútil sin tener nada productivo que hacer |
| Reorientación | Se forman expectativas más realistas sobre la jubilación hasta el logro de un ajuste entre las percepciones y la realidad. Planteamiento de la persona sobre cómo desea que transcurra esta etapa de la vida |
| Estabilización | Acomodación a una predecible rutina |

Las etapas varían según la persona y el orden en que aparecen no es el mismo, incidiendo en ello el modelo de sociedad. Es importante destacar que la jubilación es diferente del envejecimiento³ y produce impacto en las áreas psicológicas, cognitiva, comportamental, psicoafectiva y de relaciones sociales.

4) Preparación para la Jubilación.

Consiste en anticipar una forma de vida, un aprendizaje de conductas y valores para situaciones en las que la persona todavía no está, pero entrará próximamente. Planificar la jubilación permite amortiguar los efectos de la transición y facilita la formulación de objetivos en consonancia con la realidad. Es necesario contar con instrumentos y habilidades que faciliten este proceso.

La preparación para la jubilación constituye un proceso de información – formación para que las personas jubilables asuman su nuevo rol en forma positiva, lo cual beneficia a los interesados y a la sociedad en general, mejorando la salud física, psíquica y social de la persona. Contribuye a potenciar en su etapa previa, la prejubilación, una serie de recursos y estrategias para afrontar esta nueva etapa.

Es necesario un aprendizaje para lo cual se requiere predisposición, voluntad, motivación y tiempo, así como buscar actividades que sustituyan a las que ya no se realizarán. No debe confundirse el hecho de dejar de ser productivos (en sentido económico) con dejar de ser activos, constituyendo esta etapa, una oportunidad de proyectarnos con la experiencia acumulada más el agregado del tiempo libre disponible.

Desde el punto de vista cuantitativo, la cantidad de mayores va en aumento y resulta rentable para el individuo y para la sociedad recibir algún tipo de preparación, dado que la condición de jubilado no solo afecta el abandono del trabajo sino los hábitos vitales vinculados a la salud, relaciones familiares, sociales y situación económica

Desde el punto de vista cualitativo, los jubilados están cambiando. Los jubilados actuales tienen actitudes más positivas frente a la vida. El nivel educativo va siendo mayor y la jubilación se considera una etapa más de la vida con actividades relevantes y no receptores pasivos de una jubilación. Esta nueva situación exige una definición del rol social que en el pasado estaba basado en la dependencia, pasividad e incompetencia. La preparación para la jubilación constituye el instrumento más efectivo para configurar esta nueva posición social del jubilado.

El objetivo general de la Preparación para la Jubilación es: apuntar a una “situación óptima de jubilación”, propiciando que ésta sea percibida como el inicio de una etapa vital llena de opciones de realización personal y de aprovechamiento de experiencias y actividades gratificantes, susceptible de mantener al jubilado integrado a la sociedad.

Los objetivos específicos son: - promover una toma de conciencia de los cambios, oportunidades y ajustes de actitud; - favorecer la adaptación psicológica a la vejez; - desarrollar habilidades sociales para establecer y mantener sistemas de apoyo social y relaciones socio – familiares; - estimular el uso creativo del tiempo libre; - facilitar la participación en nuevas formas de utilidad social y comunitaria tales como el voluntariado, el asociacionismo, la formación permanente, etc.

Los programas de preparación para la jubilación incorporan además otros objetivos orientados a consolidar el bienestar tales como: - potenciar estilos de vida saludables

para el mantenimiento de la salud física, mental y social; - informar sobre recursos y servicios disponibles en el entorno.

El contenido de la preparación para la jubilación es informativo - formativo sobre aspectos biológicos, dado que el cambio de estilo de vida de trabajador a jubilado puede producir reacciones negativas que deben preverse. Las consecuencias negativas pueden prevenirse mediante un programa de hábitos saludables. La inversión en promoción de salud ahorra luego en gastos sanitarios, asistencia, fármacos, etc. Asimismo, sobre aspectos económicos, dado que resulta útil la administración para una mejor distribución de la jubilación, ventaja sobre servicios existentes, etc. Sobre aspectos psicosociales, el jubilado debe establecer un nuevo equilibrio en su ritmo vital debido a las horas que ha dejado libre. Si se poseen intereses y se han explorado alternativas existen numerosas posibilidades para ocupar con relevancia el tiempo libre. Los programas pueden contribuir al descubrimiento de intereses, conocimiento de recursos, instituciones y programas y al diseño de un papel social para el jubilado del Siglo XXI como por ej. actividades de voluntariado, etc.

Los métodos de preparación informativos resultan ineficaces, dado que consisten en la transmisión de conocimientos a través de una clase magistral, lo cual constituye un modelo pasivo que impide profundizar en las actitudes para enfrentar los cambios. La preparación no se basa solo en adquirir conocimientos, sino en adquirir una actitud de adaptación al cambio para lo cual es relevante la participación activa que contribuya al desarrollo personal, explorando alternativas, elaborando actitudes, dialogando y tomando decisiones que les impliquen personalmente.

Los programas se basan en experiencias personales apuntando a que la persona elabore sus propios conceptos e ideas, desarrolle sus propias motivaciones y actuaciones, manifieste sus ideas, clarifique sus valores y mejore sus relaciones sociales, constituyendo la actividad clave: la reflexión. Cada persona es un caso particular con problemas y situaciones concretas.

Todos los modelos contemplan los dos métodos y los temas que suscitan más interés son: salud física, relaciones familiares, actividades y conocimiento de recursos comunitarios para jubilados.

El programa ideal debería realizarse teniendo en cuenta las demandas y carencias de los participantes para lo cual se requiere una consulta previa y la elaboración del programa acorde a las respuestas. La edad de realización recomendable es a partir de los 50 años, apuntando a una jubilación positiva que se entiende como el resultado de un proceso continuo de identificación de deseos, necesidades, desarrollo de planes para llevarlos a cabo. Este proceso es la esencia de una correcta planificación de la jubilación (Vega y Bueno, 1996) que debe adecuarse a las características de cada trabajador (profesión, nivel cultural, estado de salud, etc.).

Estos deben favorecer la identificación de alternativas frente a la nueva situación para anticipar e identificar nuevos estilos de vida, cómo hacer frente a los cambios de salud, de relaciones sociales e intereses, redirigir sus objetivos y metas así como preparar los recursos y sistemas de apoyo.

Para cualquier etapa de la vida, la preparación brinda a las personas un mejor ajuste, permite anticiparse a las situaciones y contribuye a que cada uno elabore su propia estrategia para enfrentar la nueva etapa. Se prepara al niño para el trabajo, en cambio al trabajador que puede vivir veinte o más años luego del retiro laboral no se le prepara.

La planificación implica un proceso reflexivo en el que se tomarán en cuenta aspectos económicos, físicos, cognitivos y emocionales. Planificar la jubilación es una necesidad personal muy importante y dependerá de los recursos y estrategias que se activen.

Es fundamental en este proceso el compromiso de organizaciones empresariales, sindicatos y de la administración pública.

Monk (1982) menciona cinco modelos de programas de preparación para la jubilación:

- A. Modelo racional – económico: fomenta el ejercicio de roles voluntarios como una modalidad de equilibrar el poder perdido. No hace hincapié al mejoramiento de los medios con que cuenta.

- B. Modelo social: apunta a capacitar a los individuos para asumir nuevos roles, intentando modificar actitudes.
 - C. Modelo humanista – existencial: promueve el desarrollo de las capacidades creativas de las personas centradas en el enfoque de la andragogía. Contribuye a generar capacidades para la solución de problemas.
 - D. Modelo sistémico: sostiene que la preparación debería ser individualizada, creando un programa individual, tratando los síntomas presentado por el sujeto, creando redes de apoyo con las personas que cuenta.
 - E. Modelo orientado hacia la crisis: se centra en la crisis como componente inevitable de la jubilación. Favorece la aceptación de las pérdidas y prepara para elaborar el duelo.
- 6.3. Beneficiarios Los destinatarios de dicha preparación deberían ser “todos” y como primer destinatario “la sociedad en su conjunto”.

En la sociedad actual predominan los valores de cambio constante con sobrevaloración de lo más nuevo, de lo reciente y lo viejo es visto como obsoleto. A ello contribuyen las imágenes que transmiten los medios de comunicación en relación con las personas mayores, que generan un estereotipo negativo que incluso llega a ser compartido por dicho colectivo.

Deben realizarse actuaciones dirigidas hacia la sociedad en su conjunto apuntando a promover un cambio de actitudes en relación con la vejez, así como a individuos aislados según las diferentes circunstancias en que se encuentren.

Las acciones formativas estarían dirigidas a aquellos que aún no han llegado a la edad de la jubilación, pudiendo realizarse dentro de las empresas en colaboración con las Asociaciones de Jubilados y Pensionistas, Sindicatos, Municipios, Universidades, etc.

La situación ideal es iniciar el aprendizaje desde la escuela y a lo largo de toda la etapa formativa a los efectos de promover una toma de conciencia sobre la necesidad no exclusiva de la formación para el trabajo sino también para saber disfrutar del tiempo de ocio en forma creativa.

Las propias personas mayores constituyen otro grupo destinatario de la formación apuntando a promover la participación, la educación permanente dado que la dimensión cultural incide como factor inhibitorio a las acciones que pudieren realizar.

III. METODOLOGIA

A. Tipo de investigación

Se hizo una investigación descriptiva ya que se describen los síntomas que muestran los empleados que se encuentran en periodo de jubilación y se da una posible respuesta de solución.

B. Participantes

Para la muestra se utilizó el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, donde se tomó una muestra de población accesible y disponible, se contó con 19 empleados de ambos sexos con quienes se trabajó el diagnóstico, y los cuales cumplieron los siguientes requisitos:

- Ser empleado en periodo de jubilación del Ministerio de Educación de la Departamental de San Salvador.
- Cumplir con la edad establecida por la ley de pensiones, 60 años de edad los hombres y 55 las mujeres o estar próximos a jubilarse, y haber cotizado por 25 años o más de servicio.

C. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Método.

El método que se utilizó para la investigación es: la guía de entrevista con el propósito de obtener información relevante del tema, para su respectivo análisis.

Utilizando como técnicas:

- La entrevista y el test psicológico SCL-90R:

Instrumentos.

- Una guía de entrevista de 29 preguntas (**ver anexo 1**), dirigida al personal en periodo de jubilación, con los cuales se obtuvo información general en cuanto a las áreas de:
 - ✓ Jubilación

- ✓ Relaciones interpersonales
 - ✓ Área emocional
 - ✓ Área cognitiva.
- El test psicológico SCL-90R (**ver anexo 2**): con este test se evaluó una amplia gama de síntomas psicológicos que pueden estar presentando en los empleados en periodo de jubilación entre los cuales están:
 - ✓ Obsesiones y compulsiones.
 - ✓ Sensitividad personal.
 - ✓ Depresión.
 - ✓ Ansiedad.
 - ✓ Hostilidad.
 - Validación de la guía de entrevista dirigida al personal del Ministerio de Educación de la Departamental de San Salvador. (**Ver anexo 3**)
 - Se seleccionó 7 expertos para evaluar de manera independiente la relevancia y congruencia de los reactivos con el contenido teórico.
 - Cada experto recibió la información por escrito, se evaluó el propósito de la prueba, conceptualización del universo de contenido, tabla de especificaciones o de operacionalización de las variables del estudio.
 - Cada experto recibió un instrumento de validación:
 - Preguntas esenciales
 - Preguntas útiles, pero no esenciales
 - Preguntas no necesarias
 - Observaciones
 - Sistematización de los resultados.
 - Se descartó y corrigió aquellos ítems en base a las observaciones de los expertos.
 - Resultado del Instrumento de validación: Guía de entrevista de 29 preguntas, dirigidas al personal en período de jubilación.

D. Procedimiento de recolección de datos.

- Elaboración de instrumentos de recolección de datos.
- Revisión de instrumento por parte del tutor.
- Aprobación de instrumento por parte del tutor.
- Validación de instrumentos de recolección de datos por siete expertos.
- Aplicación de fórmula de validación de instrumento.
- Coordinación de fechas para recolectar datos con la persona encargada del ministerio de Educación.
- Recolección de datos.
- Tabulación de datos.
- Análisis de resultados.
- Elaboración de Propuesta de Programa Psicoeducativo.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A. Resultados y análisis de la entrevista

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del test SCL-90R y las entrevistas dirigidas al personal del Ministerio de Educación de la Departamental de San Salvador que se encuentran en período de jubilación.

El tipo de muestra es no probabilístico por conveniencia, se seleccionó 19 empleados que se encontraran en período de jubilación.

Cuadro 1: Género

| Genero | Total |
|------------------|--------------|
| <i>Masculino</i> | 12 |
| <i>Femenino</i> | 7 |
| Total | 19 |

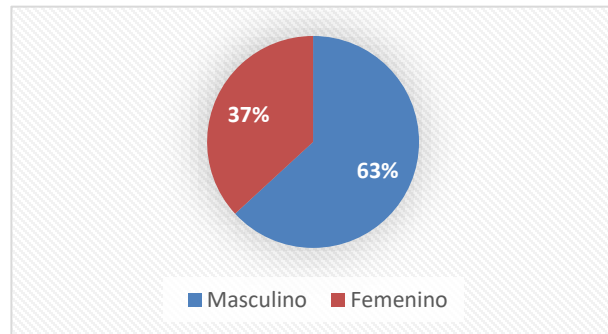


Fig. 1 Género

El 63% son del género masculino y 37% son mujeres. Las edades de las personas entrevistadas oscilan entre los 53 y 67 años de edad.

Cuadro 2:

Concepto

| Pregunta 1 | Total |
|----------------------------|--------------|
| <i>Descanso</i> | 6 |
| <i>Retiro de servicios</i> | 13 |
| Total | 19 |

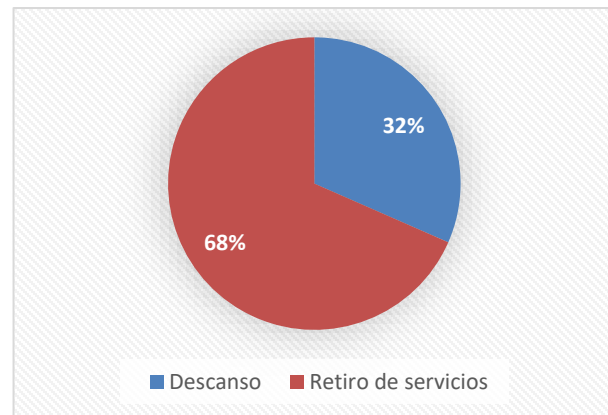


Fig. 2 Concepto

El 100% entiende el significado de jubilación, sin embargo, para algunos tienen connotaciones diferentes, para el 68% de los entrevistados significa la culminación de sus servicios laborales, mientras que para el 32% restante significa descanso.

Cuadro 3:
Continuar Trabajando

| Pregunta 2 | Total |
|-------------------|--------------|
| SI | 6 |
| NO | 13 |
| Total | 19 |
| Descanso | 4 |
| Mantenerse Activo | 10 |
| Negocios | 3 |
| Deudas | 2 |
| Total | 19 |

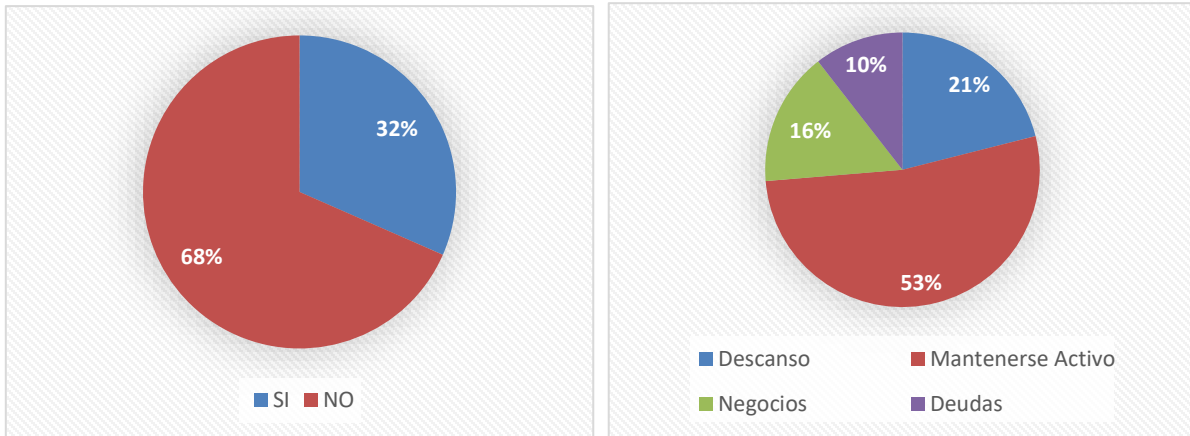


Fig. 3 Continuar Trabajando

El 68% ha considerado continuar trabajando posterior a su jubilación el 32% no desea continuar trabajando; el 10% lo hará por deudas, el 16% buscará emprender algún tipo de negocios, el 21% desea y anhela el descanso, lo cual coincide con su visión de la jubilación y el 53% buscará mantenerse activo.

Cuadro 4:

Conocimiento de programas

| Pregunta 3 | Total |
|-------------------|--------------|
| SI | 0 |
| NO | 19 |
| Total | 19 |

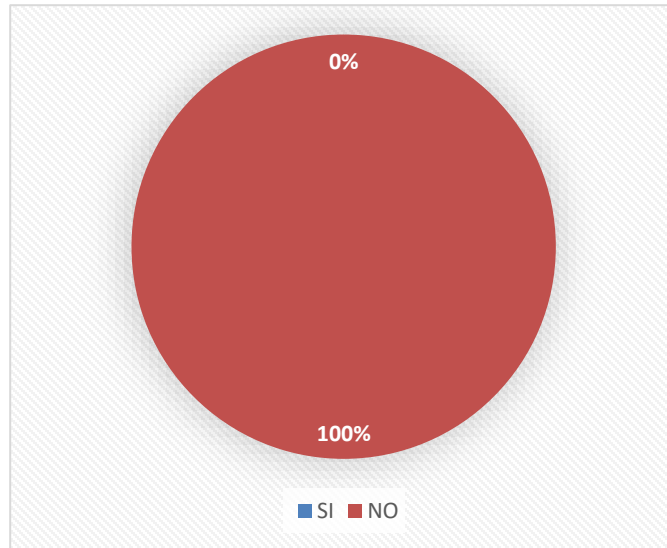


Fig.4: Conocimiento de programas

El 100% desconoce la existencia de un programa psicosocial dirigido a facilitar la adaptación en su nueva etapa como jubilado.

Cuadro 5:

Preparación para jubilación

| Pre. 4 | Total |
|---------------|--------------|
| SI | 0 |
| NO | 19 |
| Total | 19 |

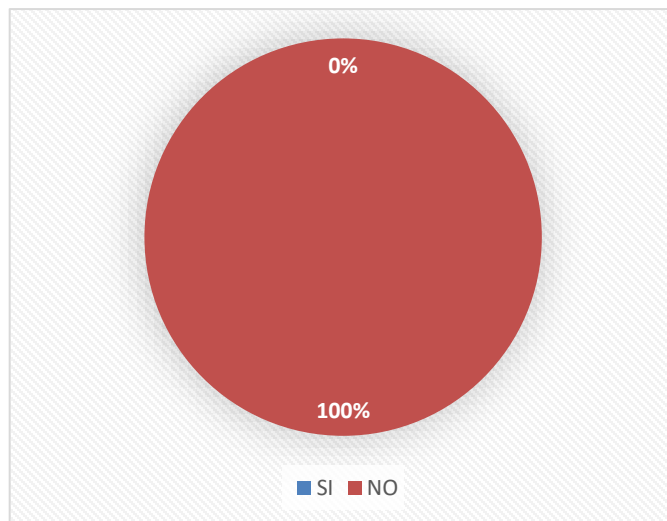


Fig. 5: Preparación para jubilación

El 100% no cuentan con un programa dirigido a facilitar su adaptación psicosocial como jubilado y tampoco reciben ningún tipo de orientación ni preparación para enfrentar eficazmente su jubilación.

Cuadro 6:
Utilidad del programa

| Pregunta 5 | Total |
|----------------------------|--------------|
| SI | 19 |
| NO | 0 |
| Total | 19 |
| <i>Aceptar nueva etapa</i> | 3 |
| <i>Salud Mental</i> | 16 |
| Total | 19 |

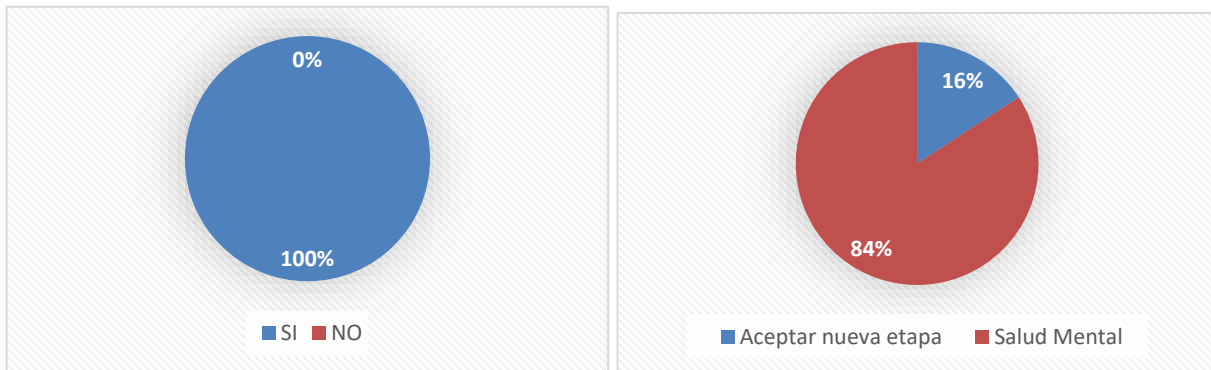


Fig. 6 Utilidad del programa

El 100% considera apropiado y necesario la existencia de programas que les permitan adaptarse psicosocialmente a su vida como jubilado, el 16% lo considera necesario ya que les permitirá aceptar de mejor manera dicha etapa, mientras que el 84% considera que beneficiaría su salud mental, puesto que emocional, cognitiva y socialmente estarán más preparados para poder enfrentar satisfactoriamente su etapa como jubilado.

Cuadro7:
Recibir programa

| Pregunta 6 | Total |
|---------------------|--------------|
| SI | 19 |
| NO | 0 |
| Total | 19 |
| Aceptar nueva etapa | 6 |
| Salud Mental | 13 |
| Total | 19 |

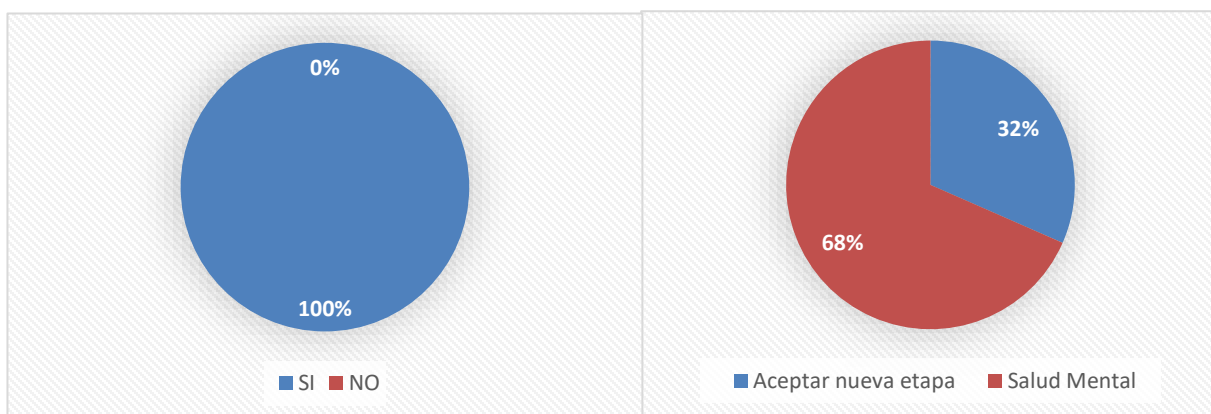


Fig. 7: Recibir Programa

El 100% de los colaboradores del Ministerio de Educación de la Departamental de San Salvador consideran importante un programa psicoeducativo dirigido a facilitar su adaptación psicosocial, además, están interesados en recibir dicho programa, puesto que el 32% señala que les permitiría adaptarse más fácilmente su vida como jubilado, mientras que el 68% considera que le beneficiará significativamente en su bienestar emocional, social y cognitivo.

Cuadro 8:
Satisfacción por su trabajo

| Pregunta 7 | Total |
|------------------------------|--------------|
| SI | 18 |
| NO | 1 |
| Total | 19 |
| <i>Le gusta lo que hace</i> | 12 |
| <i>Ayuda a las demás</i> | 4 |
| <i>Ha hecho buen trabajo</i> | 3 |
| Total | 19 |

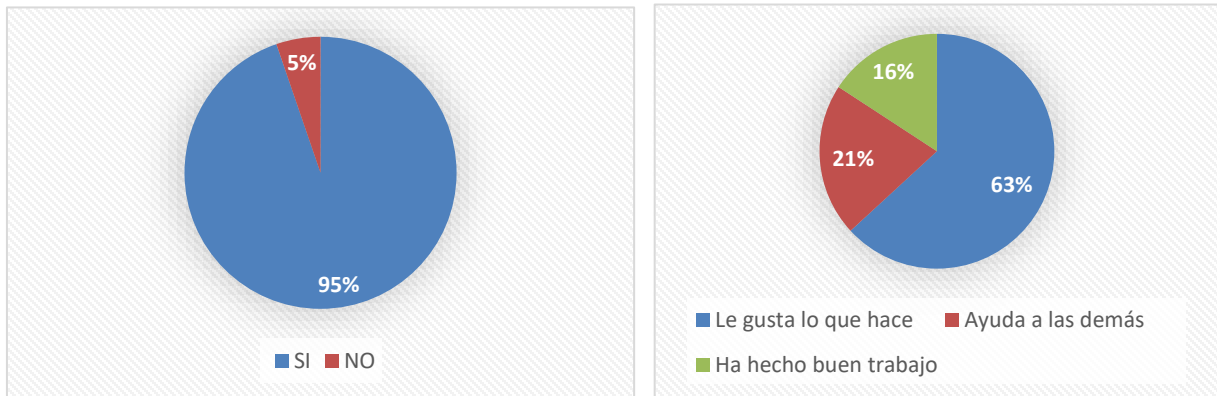


Fig. 8 Satisfacción por su trabajo

El 95% se encuentran satisfechos con su trabajo, mientras que el 5% no está seguro de haber realizado su mejor esfuerzo; el 63% de los entrevistados señaló que le gusta su trabajo, el 21% mencionó que disfruta ayudar a los demás y el 16% señala haber hecho un excelente trabajo.

Cuadro 9:
Ansiedad por jubilación

| Pregunta 8 | Total |
|------------------------------|--------------|
| SI | 9 |
| NO | 10 |
| Total | 19 |
| <i>Aburrimiento</i> | 3 |
| <i>Energía para trabajar</i> | 7 |
| <i>Falta de salud</i> | 3 |
| <i>Deudas</i> | 2 |
| <i>Descansar</i> | 4 |
| Total | 19 |

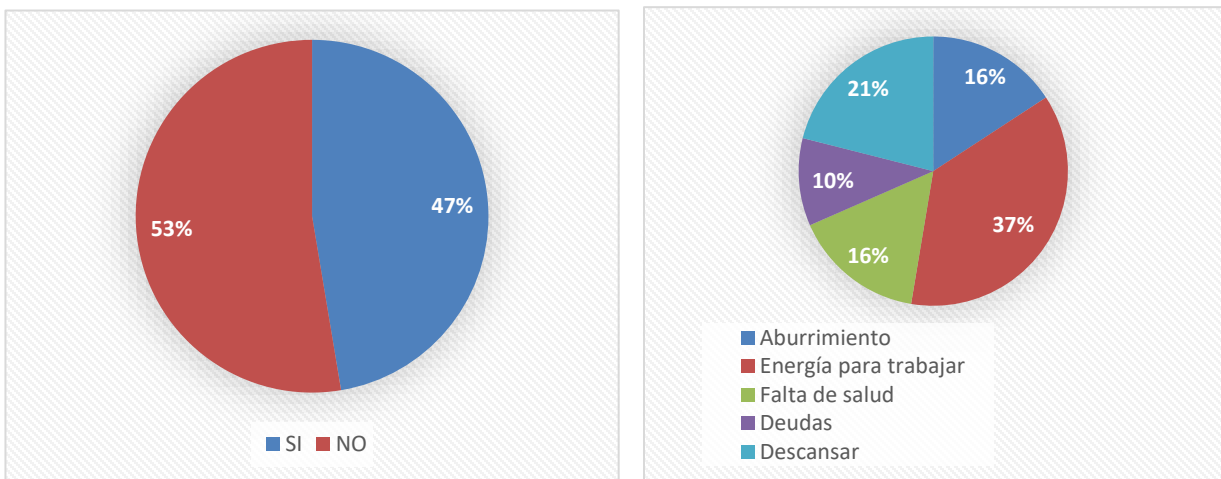


Fig. 9 Ansiedad por jubilación

El 53% comentó no haberse sentido ansioso con referencia a su jubilación puesto que el 37% de las personas consideran tener energías para continuar trabajando además el 21% de las personas están motivadas con la posibilidad de poder descansar; por el contrario, el 47% de las personas entrevistadas si han experimentado ansiedad, el 16% de las personas temen caer en monotonía y experimentar aburrimiento, otro 16% ha experimenta ansiedad debido a enfermedades que no les permite sentirse plenamente tranquilos y el 10% la ha experimentado por deudas.

Cuadro 10:

Satisfechos y preparado

| Pregunta 9 | Total |
|-----------------------|--------------|
| SI | 11 |
| NO | 8 |
| Total | 19 |
| Deudas | 3 |
| Energía para trabajar | 3 |
| No aceptación | 2 |
| Falta de energía | 2 |
| Aceptación | 4 |
| No contesto | 5 |
| Total | 19 |

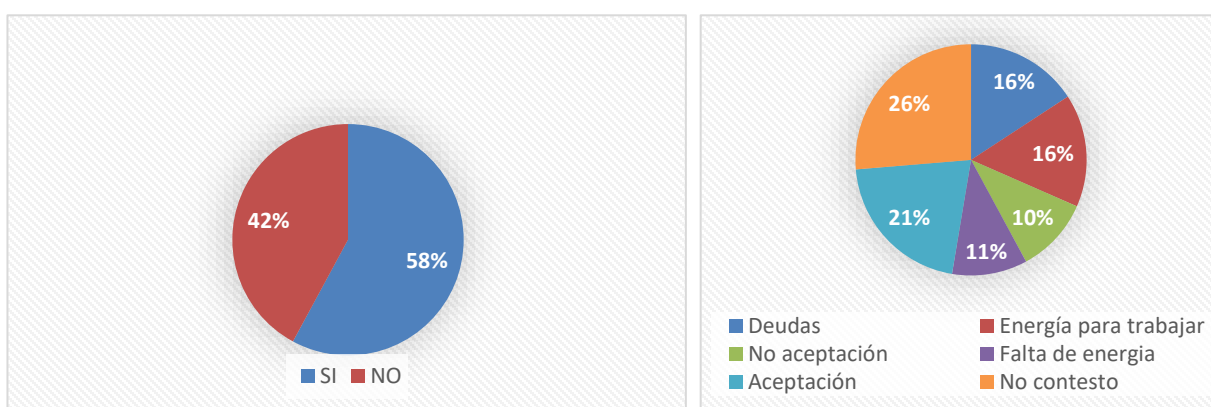


Fig. 10: Preparado y satisfecho

El 58% manifestó que de jubilarse se sentirían plenos, satisfechos y seguros de su futuro como jubilados, mientras que el 42% aún no se sienten plenamente preparados ni satisfechos. El 21% de las personas entrevistadas aceptan y son conscientes de la culminación de sus funciones laborales, el 16% ha experimentado principal preocupación por deudas, otro 16% considera que aún tienen energía para trabajar, y un 10% no acepta que sus labores están llegando a su fin.

Cuadro 11:
Motivo para postergar jubilación

| Pregunta 10 | Total |
|---------------------|--------------|
| <i>Económico</i> | 14 |
| <i>Tiempo libre</i> | 3 |
| <i>Emocional</i> | 6 |
| <i>Ninguna</i> | 4 |
| Total | 27 |

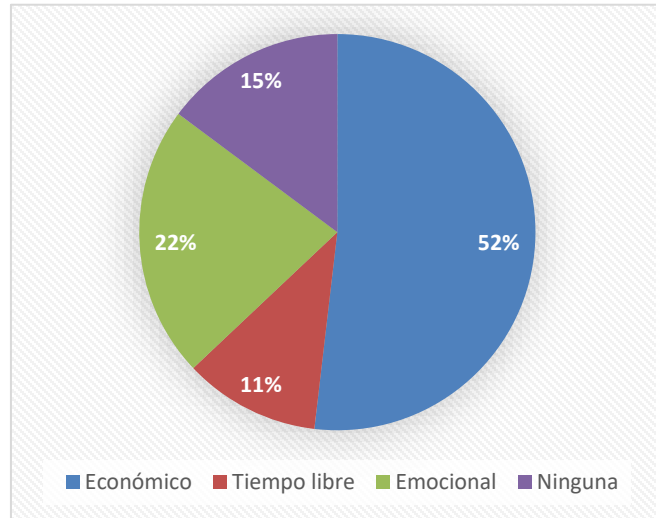


Fig. 11: Motivo para postergar jubilación

El 52% manifestó que la razón más importante para postergar su jubilación es el factor económico, el 22% consideró que el factor emocional afectaría mucho su estado de ánimo y bienestar psicológico, el 11% señaló que tendrían demasiado tiempo libre y que podrían caer en una monotonía que podría llegar a afectar su salud mental, mientras que el 15% no señaló ningún motivo de importancia para postergar su jubilación.

Cuadro 12:

Actividades extralaborales.

| Pregunta 11 | Total |
|---|--------------|
| SI | 11 |
| NO | 8 |
| Total | 19 |
| <i>Reuniones en restaurantes</i> | 6 |
| <i>Salidas a bares</i> | 1 |
| <i>Juegos recreativos</i> | 6 |
| <i>Caminatas al aire libre</i> | 1 |
| <i>Celebración de cumpleaños</i> | 1 |
| <i>Viajes al interior y exterior del país</i> | 2 |
| <i>Visitas a parques</i> | 0 |
| <i>Visitas a Centros turísticos</i> | 2 |
| Total | 19 |

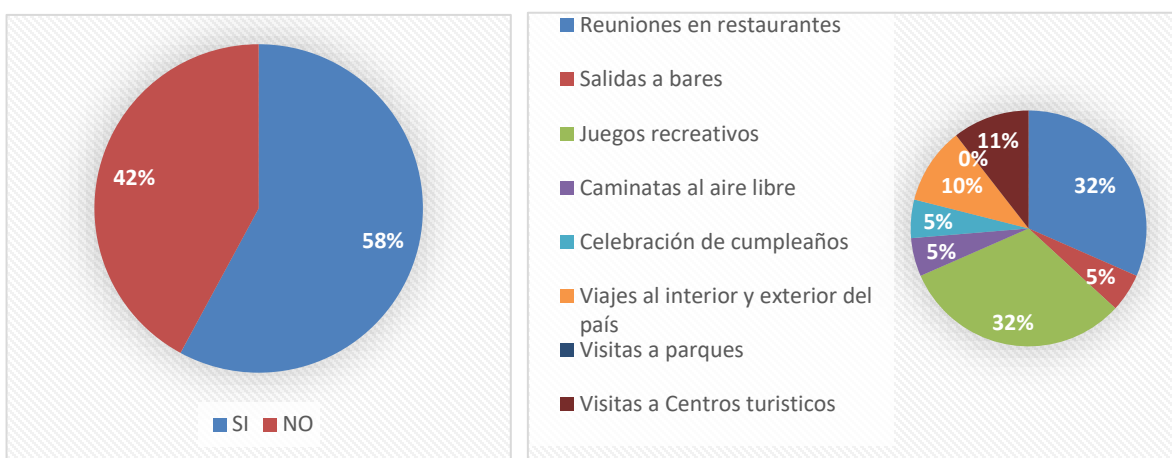


Fig. 12: Actividades Extralaborales

El 58% tiene el hábito de realizar actividades fuera del ámbito laboral; el 32% de las personas señaló que acostumbran reunirse en restaurantes para departir, otro 32% acostumbra a realizar juegos recreativos, 11% suele visitar centros turísticos, el 10% realiza viajes, el 5% visita bares y otro 5% realiza caminatas al aire libre y un 5% realiza celebraciones de cumpleaños.

Cuadro 13:

Mantenimiento de amistades

| Pregunta 12 | Total |
|--|--------------|
| SI | 9 |
| NO | 10 |
| Total | 19 |
| <i>Le gustaría</i> | 2 |
| <i>Siempre será bien recibido</i> | 2 |
| <i>Se estarán viendo</i> | 2 |
| <i>Cada quien sigue su rutina de trabajo</i> | 8 |
| <i>Buenas relaciones interpersonales</i> | 1 |
| <i>No contestó</i> | 4 |
| Total | 19 |

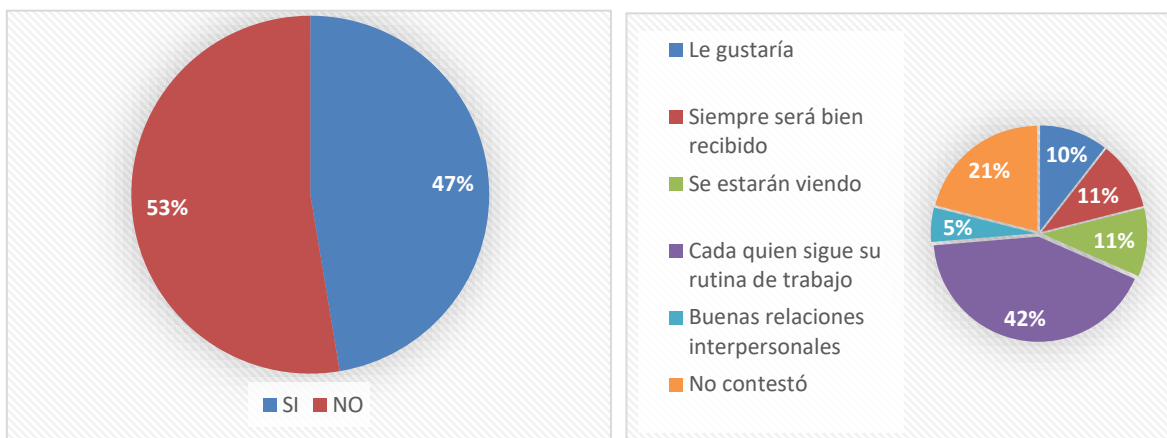


Fig. 13: Mantenimiento de Amistades

El 53% estima que las relaciones interpersonales con sus compañeros de trabajo se mantendrán después de su jubilación, puesto que estiman que siempre serán bien recibidos, se mantendrán en comunicación y que han logrado establecer buenos lazos de amistad; el 42% consideró que cada quien continuaría con su rutina y a consecuencia sus actuales relaciones interpersonales ser irán debilitando con el tiempo.

Cuadro 14:
Actividades con familia y amigos

| Pregunta 13 | Total |
|--|--------------|
| Salidas a restaurantes | 9 |
| Ejercicio | 3 |
| Visitas a familiares | 19 |
| salidas a bares | 0 |
| Juegos recreativos | 3 |
| caminatas al aire libre | 2 |
| viajes al interior y exterior del país | 0 |
| visitas a parques | 4 |
| Visitas a centros turísticos | 5 |
| Total | 45 |

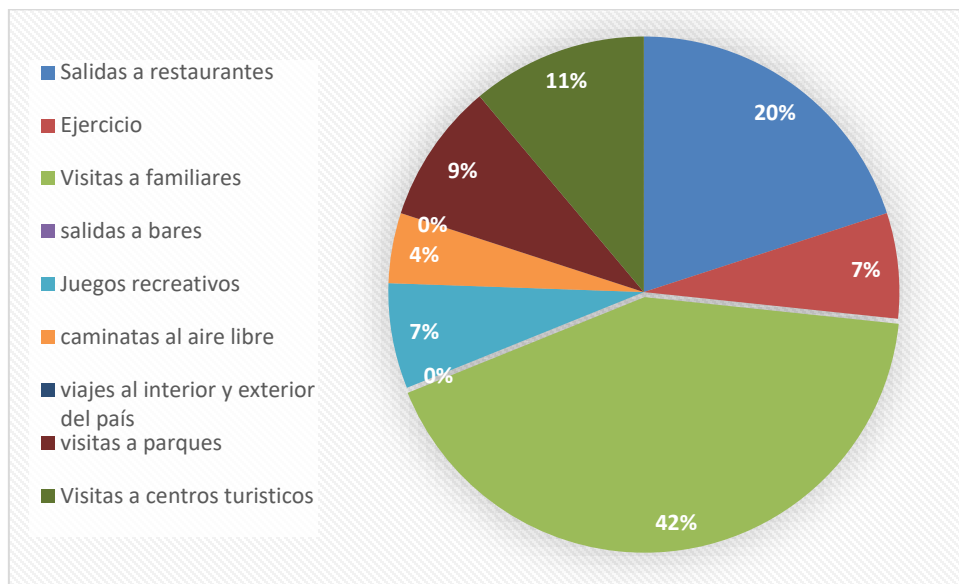


Fig. 14: Actividades con familia y amigos

La principal actividad que realizan los entrevistados es la visita a familiares con un 42% de las respuestas, 20% de los entrevistados suelen hacer salidas a restaurantes con familiares o amigos, lo cual indica que el personal en período de jubilación está más orientado a la convivencia familiar, y las demás actividades son complementarias a sus actividades recurrentes; el 11% visita centros turísticos, el 9% visitan parques, el 7% hacen juegos recreativos y el 4% visitan parques.

Cuadro 15:

Amistades como apoyo

| Pregunta 14 | Total |
|--------------------|--------------|
| SI | 15 |
| NO | 4 |
| Total | 19 |
| No socializa | 6 |
| Se reúne con ellos | 4 |
| Buena convivencia | 6 |
| Necesita de ellos | 3 |
| Total | 19 |

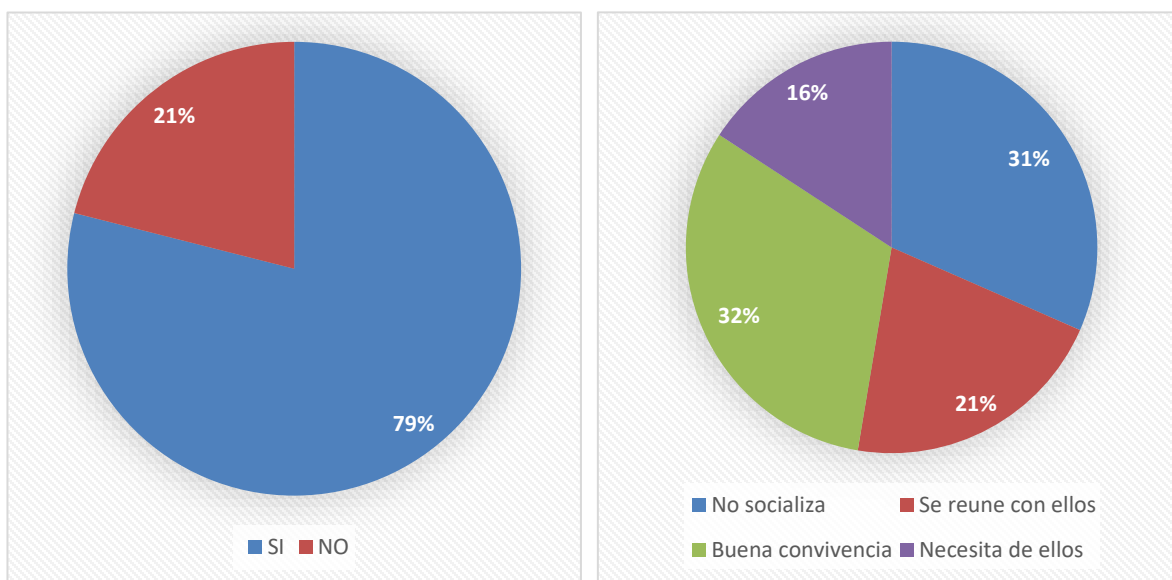


Fig. 15: Amistades como apoyo

El 79% consideró que las amistades serán sumamente importantes para facilitar su adaptación psicosocial ya como jubilado, el 21% consideró que no serán indispensables en su nueva vida como jubilado. El 32% de los entrevistados señaló que tiene una buena convivencia con sus vecinos y amigos, el 31% dijo tener poca o nula comunicación, el 21% se reúne habitualmente con ellos y el 16% mencionó necesitarlos como parte de su bienestar emocional.

Cuadro 16:

Programación de actividades

| Pregunta 15 | Total |
|--|--------------|
| Salidas a restaurantes | 8 |
| Salidas a bares | 0 |
| Juegos recreativos | 4 |
| caminatas al aire libre | 4 |
| viajes al interior y exterior del país | 6 |
| visitas al parque | 0 |
| Visitas a centros turísticos | 4 |
| Emprender un negocio | 4 |
| No contestó | 1 |
| Total | 31 |

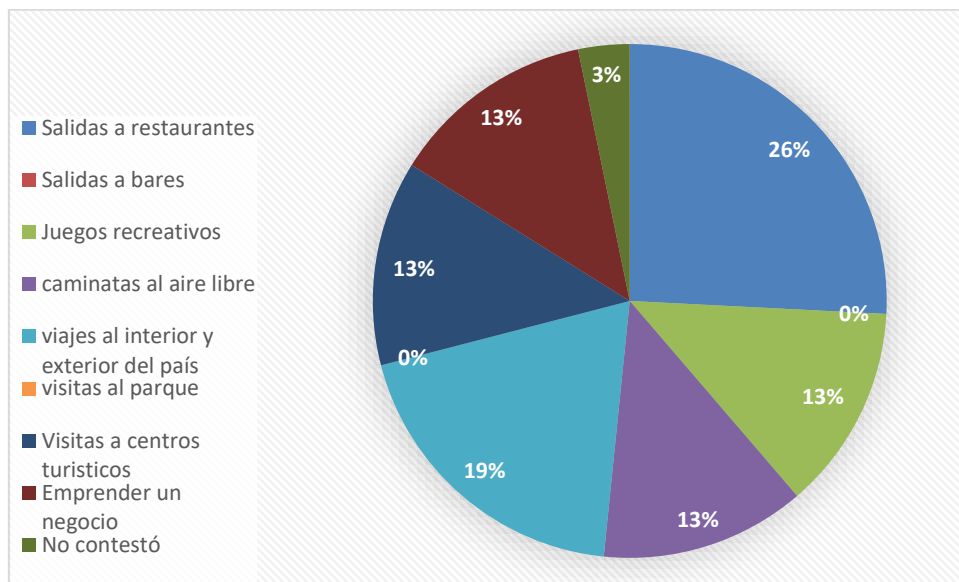
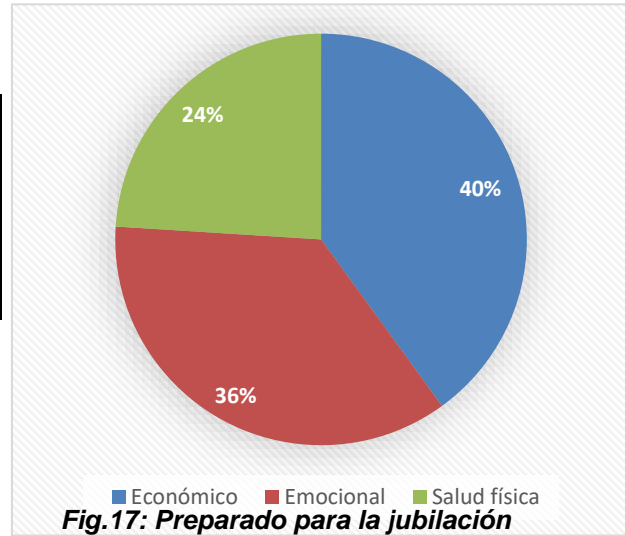


Fig. 16: Programación de actividades

En general se manifestó que ya como jubilados dedicarían parte de su tiempo en realizar actividades que con poca frecuencia puede realizar, entre las cuales esta potenciar las relaciones intrafamiliares puesto que el 26% a proyectado salir a restaurantes con familia, el 19% ha considerado realizar viajes al interior y exterior del país, mientras que el 13% ha considerado emprender un negocio, otro 13% realizará caminatas al aire libre y un 13% visitará centros turísticos.

Cuadro 17:
Preparado para la jubilación

| Respuestas | Total |
|---------------------|--------------|
| <i>Económico</i> | 10 |
| <i>Emocional</i> | 9 |
| <i>Salud física</i> | 6 |
| Total | 25 |



El 40% de las respuestas indican que el factor económico es un factor que retrasa el inicio del proceso de la jubilación puesto que antes de iniciarlo deben de solventar deudas y responsabilidades pendientes, el 36% de las respuestas muestran que el factor emocional es de mucha preocupación para los entrevistados puesto que parte de sus temores es experimentar diferentes emociones y sentimientos negativos como la depresión, en contra parte, el 24% de las respuestas revelan que la salud física puede estimular o acelerar el inicio del proceso de jubilación.

Cuadro 18:
Motivación por la jubilación

| Respuestas | Total |
|-------------------|--------------|
| Muy motivado | 1 |
| Motivado | 7 |
| Indiferente | 8 |
| Desmotivado | 3 |
| Muy desmotivado | 0 |
| Total | 19 |

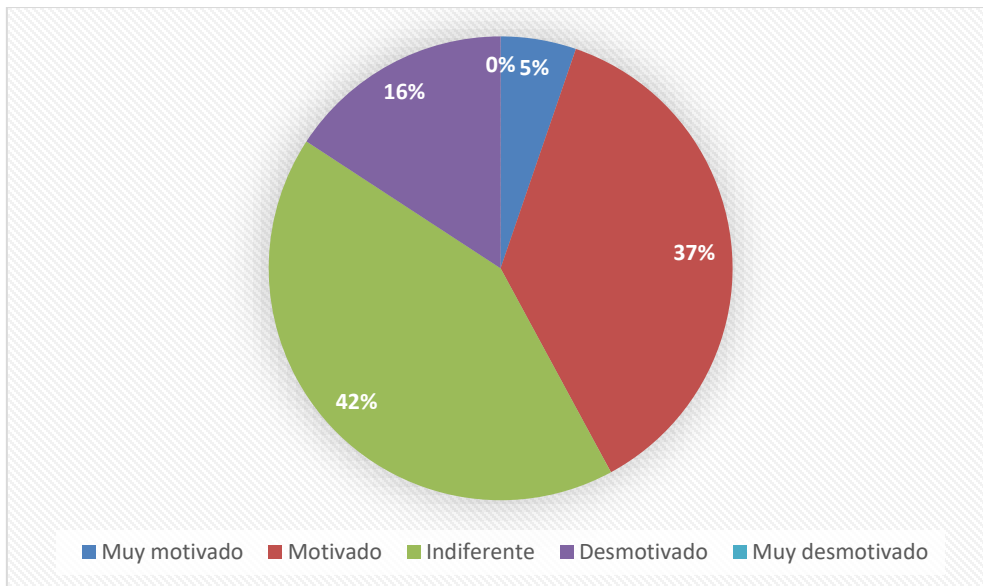


Fig.18: Motivación por la jubilación

Por lo regular el personal que se encuentra en período de jubilación no se siente motivado para iniciar dicho proceso, el 37% mencionó estar motivado, mientras que el 42% tomó una actitud indiferente y un 16% no se encuentra motivado para iniciar su vida como jubilado. Estos resultados son a consecuencia de los temores a no poder adaptarse por circunstancias económicas, emocionales y sociales.

Cuadro 19:

Diferencia emocional pre-post jubilación

| Respuestas | Total |
|---------------------------|--------------|
| SI | 15 |
| NO | 4 |
| Total | 19 |
| Nostalgia | 5 |
| Dificultad para adaptarse | 5 |
| Se sentirá descansado | 8 |
| No contesto | 1 |
| Total | 19 |

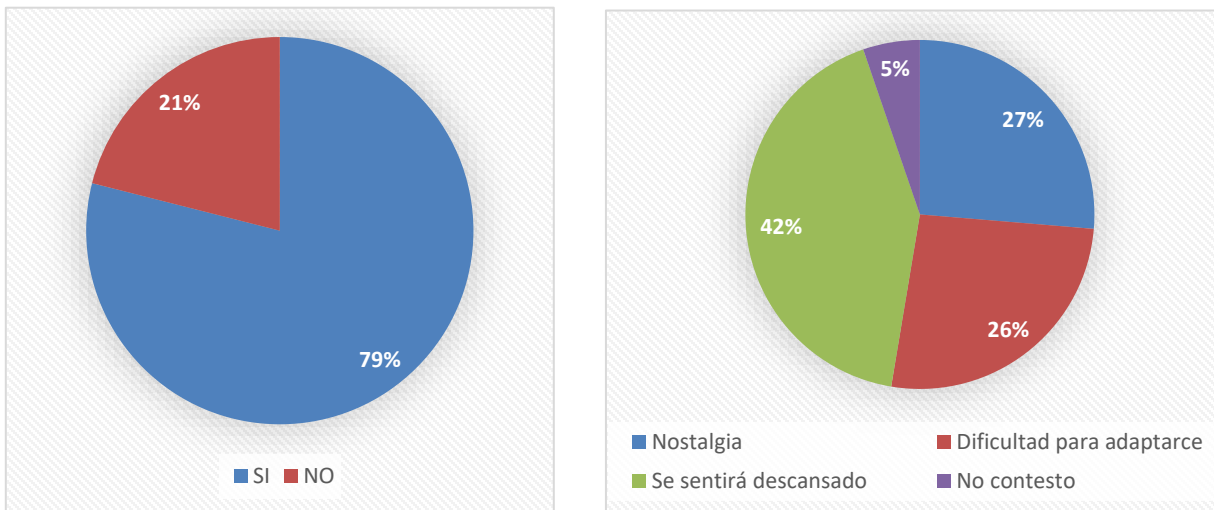


Fig. 19: Diferencia emocional pre-post jubilación

El 21% estima que no experimentará ninguna diferencia entre su estado de ánimo actual y el que podrían experimentar posterior a su jubilación, en cambio el 79% si considera que experimentarán un cambio en sus emociones. El 42% considera que se sentirá descansado y en alguna medida ansían esta etapa, el 27% señala que podría experimentar nostalgia, el 26% considera que podrían encontrar dificultades para adaptarse en su nueva vida como jubilado, y el 5% no contestó.

Cuadro 20:
Emociones asociadas con jubilación

| Respuestas | Total |
|-------------------|--------------|
| Alegría | 10 |
| Angustia | 4 |
| Ansiedad | 5 |
| Apatía | 4 |
| Confianza | 9 |
| Desamparo | 2 |
| Enojo | 1 |
| Entusiasmo | 4 |
| Esperanza | 5 |
| Inseguridad | 8 |
| Nostalgia | 9 |
| Resignación | 7 |
| Tristeza | 9 |
| Total | 77 |

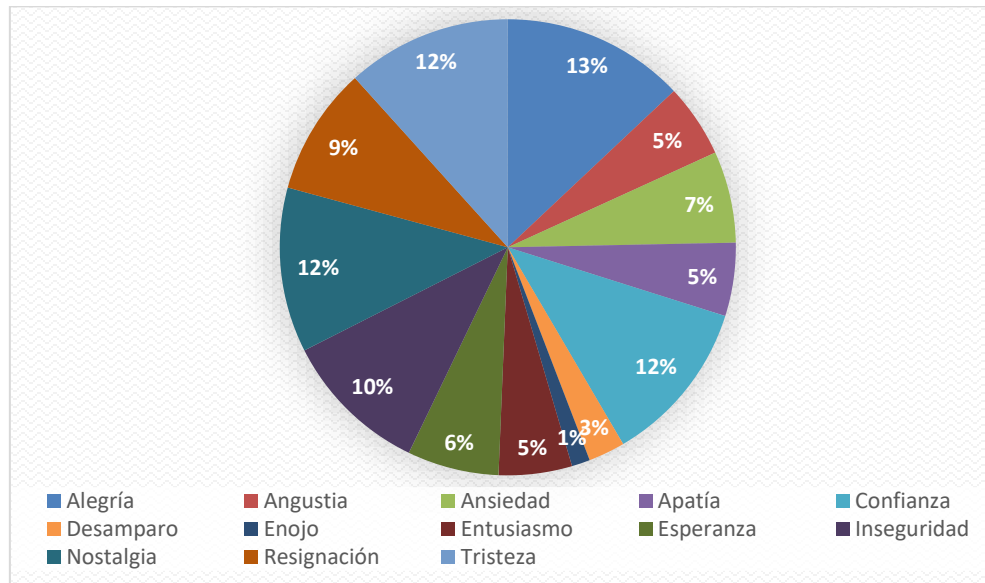


Fig.20: Emociones asociadas con jubilación

Los entrevistados mencionaron diversas emociones positivas y negativas, entre las más representativas son: con el 13% Alegría y el 12% confianza, sin embargo, se identificó mayor cantidad de emociones negativas como angustia, ansiedad, apatía, desamparo, enojo, inseguridad, nostalgia, resignación y tristeza las cuales suman el 64% de las respuestas.

Cuadro 21:

¿Qué extrañara?

| Respuestas | Total |
|-----------------------------------|--------------|
| <i>Actividad Laboral</i> | 14 |
| <i>Relaciones interpersonales</i> | 17 |
| Total | 31 |

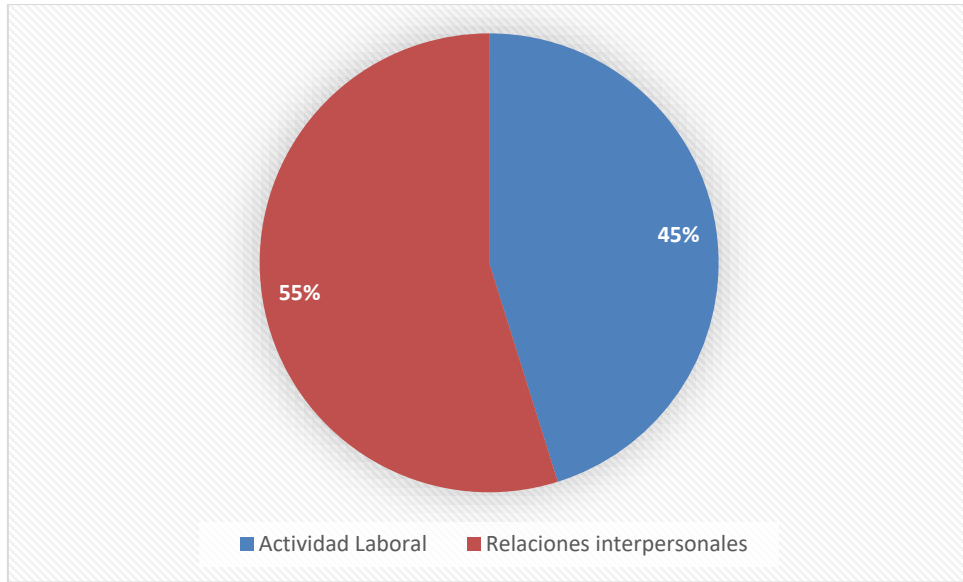


Fig.21 *¿Qué extrañará?*

El 55% mencionó que extrañarán en mayor medida las relaciones interpersonales que mantienen actualmente con sus compañeros de trabajo y el 45% extrañará su carga laboral, lo cual indica la incertidumbre generada posterior a la jubilación y con la dificultad que podrían experimentar para adaptarse psicosocialmente en su nueva vida como jubilado.

Cuadro 22:

Variación de estado de ánimo

| Respuesta | Total |
|------------------------|--------------|
| SI | 15 |
| NO | 4 |
| Total | 19 |
| Tristeza | 3 |
| Nostalgia | 2 |
| Inactividad | 1 |
| Aceptación | 4 |
| Incertidumbre | 2 |
| Preocupación económica | 1 |
| No contesto | 6 |
| Total | 19 |

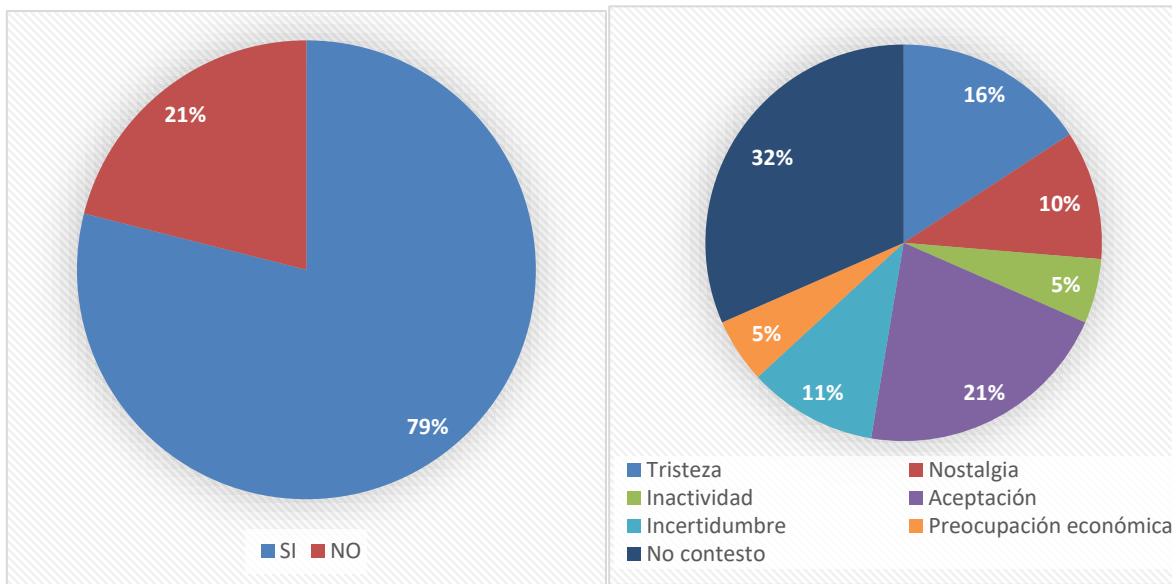


Fig. 22 Variación de estado de ánimo

Acercándose el periodo de jubilación el 79% ha experimentado cambios en su estado de ánimo y el 21% restante señala no haber experimentado ningún tipo de cambio, o bien no ser consciente de ellos. Entre las emociones que han experimentado son: tristeza con el 16%, incertidumbre 11%, nostalgia 10%, inactividad 5%, y preocupación económica 5%, mientras que el 21% ha aceptado positivamente la nueva etapa que estará por enfrentar.

Cuadro 23:

Proyecciones a futuro

| Respuestas | Total |
|--------------------------|--------------|
| <i>Descansando</i> | 4 |
| <i>Mantenerse activo</i> | 3 |
| <i>Trabajando</i> | 6 |
| <i>No lo ha pensado</i> | 6 |
| Total | 19 |

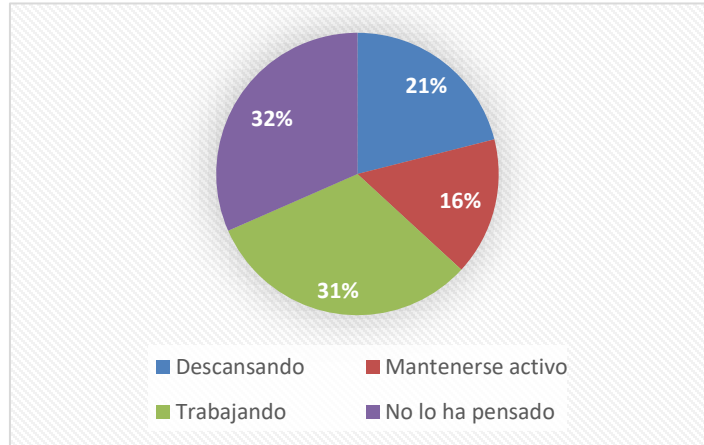


Fig.23 Proyecciones a futuro

El 32% de las respuestas muestran que no tienen un plan concreto a futuro, un 31% se visualiza trabajando, un 21% menciona que se dedicaran a descansar mientras que 16% se mantendrá activo realizando cualquier tipo de actividad.

Cuadro 24:

Ventajas y desventajas

| Respuestas | Total |
|----------------------------------|--------------|
| <i>Tiempo con familia</i> | 12 |
| <i>Tiempo para sí mismo</i> | 16 |
| <i>Menos ingresos económicos</i> | 9 |
| <i>Inactividad laboral</i> | 12 |
| Total | 49 |

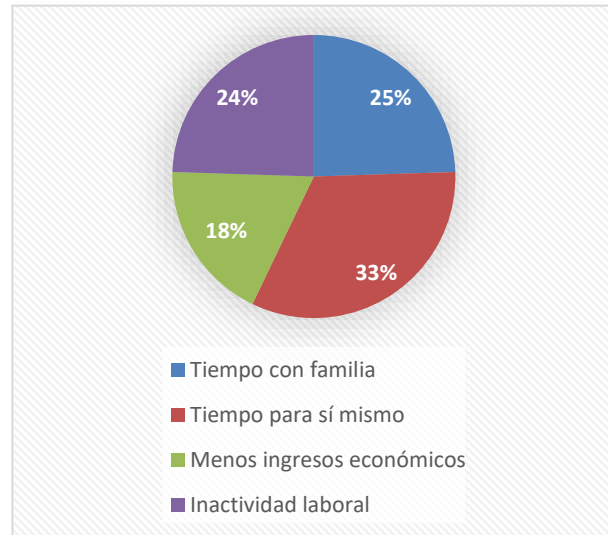


Fig.24 Ventajas y desventajas

El 33% de las respuestas muestra que la jubilación trae consigo la ventaja de disponer de más tiempo para sus propios intereses y el 25% considera que permitirá pasar más tiempo en familia, como desventajas: el 24% señalan poca actividad laboral y a consecuencia emociones negativas y un 18% señalan la disminución de sus ingresos.

Cuadro 25:
Ideas Irracionales 1

| Resultados | Total |
|-------------------|--------------|
| SI | 12 |
| NO | 7 |
| Total | 19 |

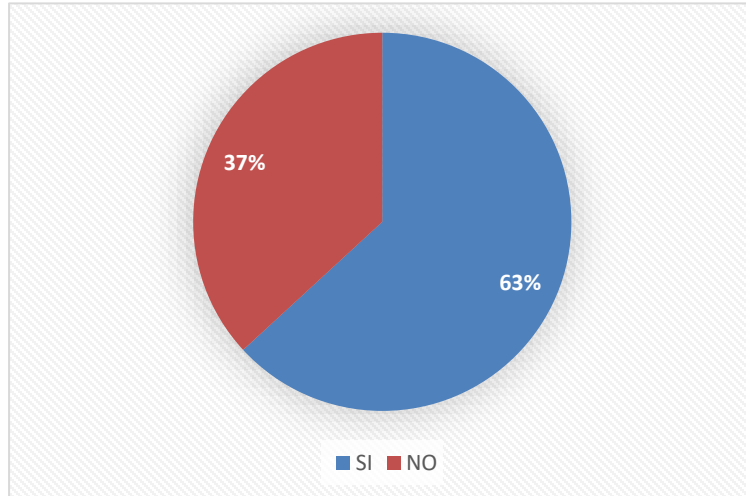


Fig.25: Ideas irracionales 1

Según los datos obtenidos un 63% consideran que sigue teniendo el mismo valor personal después jubilarse, mientras que un 37% opina que las personas dejan de tener el mismo valor personal después de jubilarse.

Cuadro 26:
Ideas Irracionales 2

| Preg. 26 | Total |
|-----------------|--------------|
| SI | 15 |
| NO | 4 |
| Total | 19 |

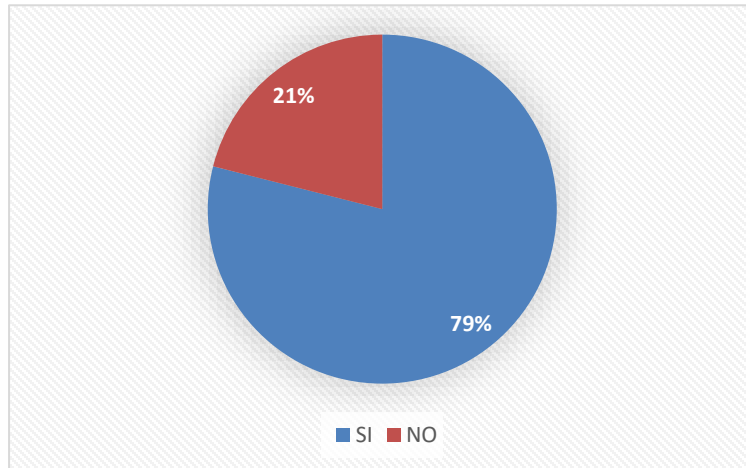


Fig.26: Ideas irracionales 2

El 79% expresó que una persona jubilada continúa siendo útil para la sociedad y un 21% de la población considera que la persona deja de ser útil para la sociedad.

Cuadro 27:
Oportunidades por la jubilación

| Respuestas | Total |
|---|--------------|
| <i>Unidad Familia</i> | 15 |
| <i>Emprender negocios</i> | 14 |
| <i>Tranquilidad económica</i> | 4 |
| <i>Tranquilidad emocional</i> | 9 |
| <i>Tiempo para departir con amistades</i> | 15 |
| <i>viajes al interior o exterior del país</i> | 11 |
| Total | 68 |

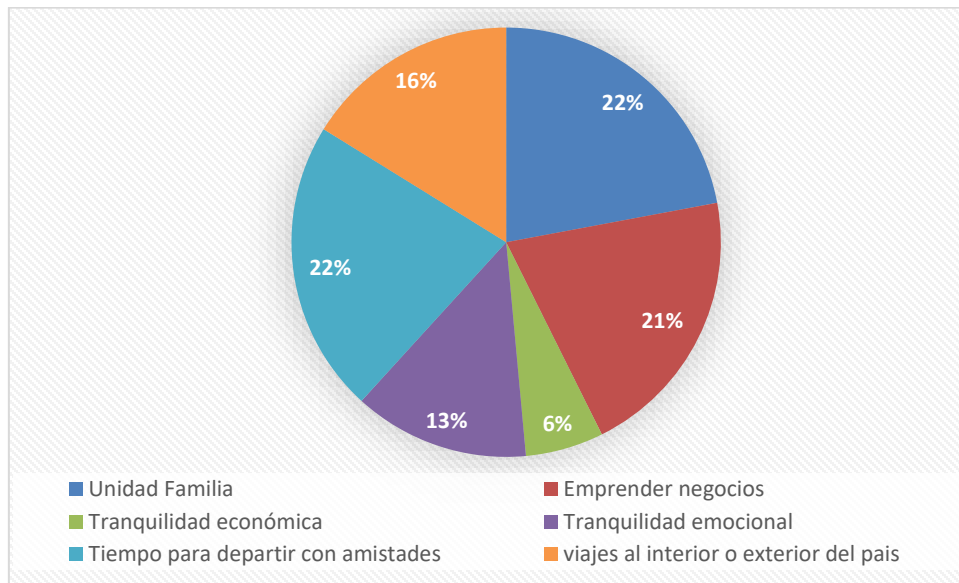


Fig. 27: Oportunidades por la jubilación

El 22% de las respuestas de los participantes considera que las oportunidades que brinda la jubilación son la unidad familiar, tiempo para departir con amistades con 22%, posibilidad de emprender un negocio con 21%, un 16% consideran que permite la realización de viajes al interior y exterior del país, un 13% considera que genera una tranquilidad emocional, y un 6% señaló que genera tranquilidad económica.

Cuadro 28:
Actividades planificadas

| Respuestas | Total |
|------------------------------------|--------------|
| <i>Ejercicio</i> | 5 |
| <i>No tiene idea</i> | 5 |
| <i>Visitas a familiares</i> | 4 |
| <i>Seguir trabajando</i> | 2 |
| <i>Aprender nuevas actividades</i> | 3 |
| Total | 19 |

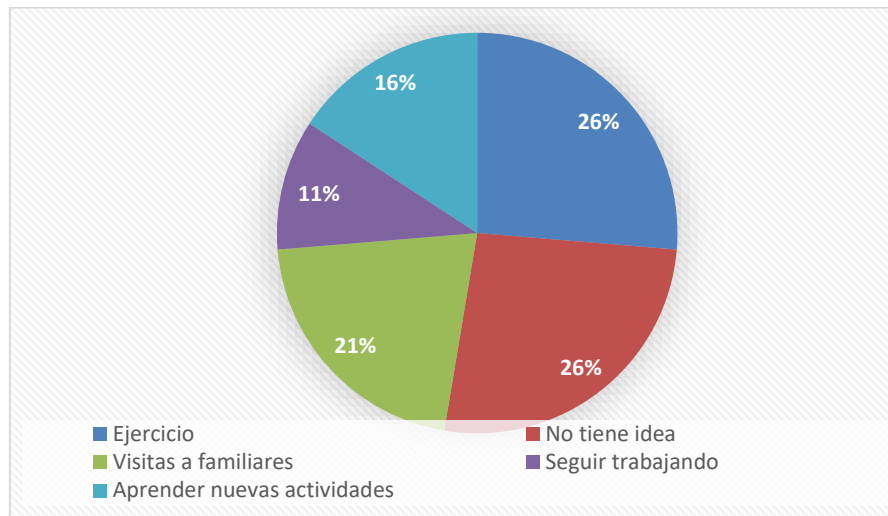


Fig. 28: Actividades planificadas

El 26% manifiesta que las actividades que realizara posterior a su jubilación será hacer ejercicio, mientras que otro 26% considera que no tiene idea de que actividades realizara, además otro 21% considera que realizara visitas a sus familiares, el 16% aprenderá nuevas actividades y un 11% considera seguir trabajando.

Cuadro 29:
Como le gustaría usar su tiempo

| Pregunta. 29 | Total |
|-------------------------------|--------------|
| <i>Viajar</i> | 3 |
| <i>Crecimiento espiritual</i> | 3 |
| <i>No tiene idea</i> | 5 |
| <i>Actividades familiares</i> | 5 |
| <i>Salidas con amigos</i> | 3 |
| Total | 19 |

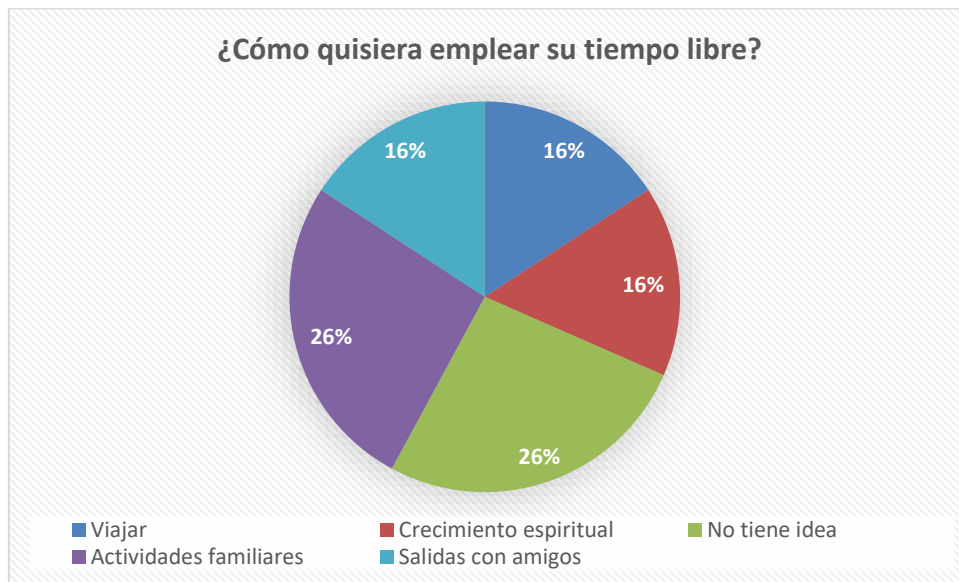


Fig.29 Como le gustaría usar su tiempo

El 26% le gustaría poder dedicar tiempo a actividades familiares, otro 26% le es indiferente la forma que usará su tiempo, 16% de los entrevistados le gustaría utilizar el tiempo para su crecimiento espiritual, 16% para viajar y otro 16% para divertirse con sus amistades.

B. Resultados y análisis del test SCL-90R

Cuadro 1. Somatización

| Somatización | Total |
|---------------------|--------------|
| <i>Alto</i> | 1 |
| <i>Medio Alto</i> | 6 |
| <i>Medio Bajo</i> | 10 |
| <i>Bajo</i> | 2 |
| Total | 19 |

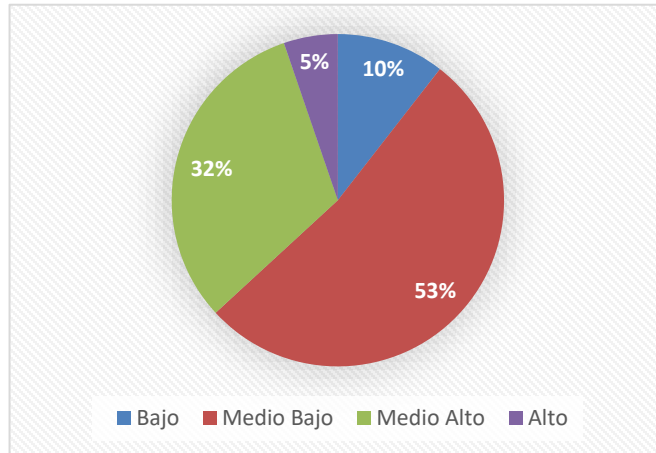


Fig. 1 Somatización

El 5% reflejó síntomas muy significativos de somatización, el 32% mostró una tendencia a presentar dichos síntomas, sin embargo, el 53% no reveló síntomas significativos de somatización y el 10% no mostró somatización alguna.

Cuadro 2. Relaciones Interpersonales

| Relaciones Interpersonales | Total |
|-----------------------------------|--------------|
| <i>Alto</i> | 1 |
| <i>Medio Alto</i> | 8 |
| <i>Medio Bajo</i> | 4 |
| <i>Bajo</i> | 6 |
| Total | 19 |

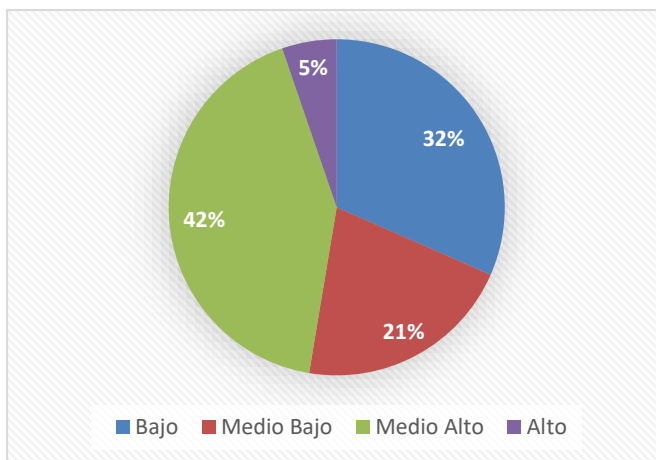


Fig. 2 Relaciones Interpersonales

El 5% reflejó muy malas relaciones interpersonales, el 42% mostro dificultades con sus compañeros de trabajo, mientras que, el 21% presentó buenas relaciones y el 32% excelentes relaciones interpersonales en su ambiente de trabajo.

Cuadro 3. Depresión

| Depresión | Total |
|------------------|--------------|
| Alto | 5 |
| Medio Alto | 4 |
| Medio Bajo | 7 |
| Bajo | 3 |
| Total | 19 |

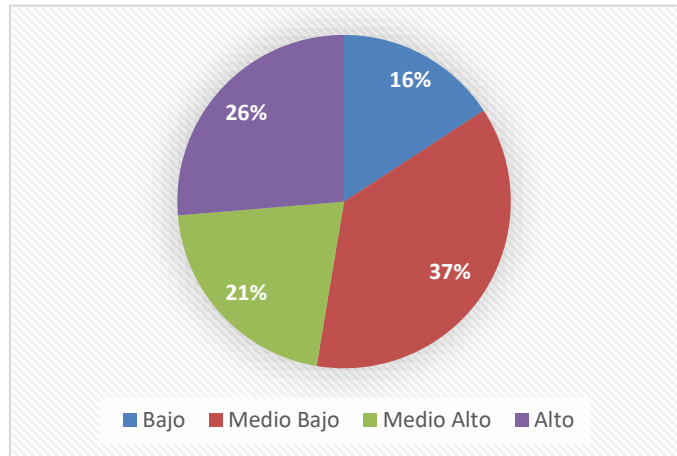


Fig. 3 Depresión

El 26% mostró síntomas muy elevados de depresión, el 21% síntomas significados, el 37% tiene tendencias a experimentar depresión y el 16% no manifestó síntomas relevantes.

Cuadro 4. Ansiedad

| Ansiedad | Total |
|-----------------|--------------|
| Alto | 2 |
| Medio Alto | 6 |
| Medio Bajo | 3 |
| Bajo | 8 |
| Total | 19 |

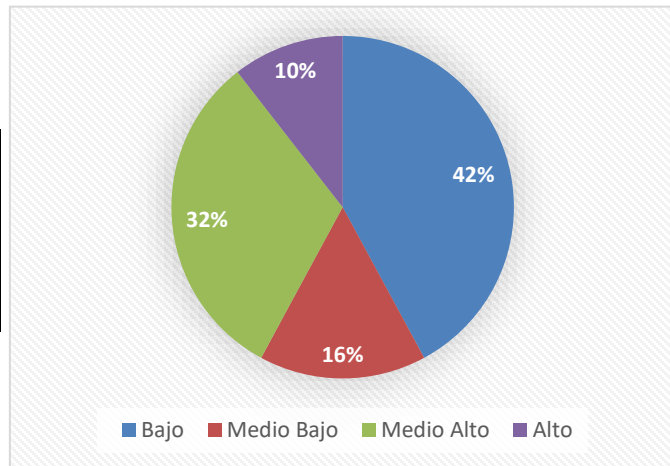


Fig. 4 Ansiedad

El 10% manifestó síntomas muy elevados de ansiedad, el 16% síntomas significativos de ansiedad, mientras que el 16% tiene tendencias a experimentar ansiedad y el 42% no manifestó síntomas relevantes de ansiedad con relación a su período de jubilación.

Cuadro 5. Hostilidad

| Hostilidad | Total |
|-------------------|--------------|
| <i>Alto</i> | 4 |
| <i>Medio Alto</i> | 5 |
| <i>Medio Bajo</i> | 4 |
| <i>Bajo</i> | 6 |
| Total | 19 |

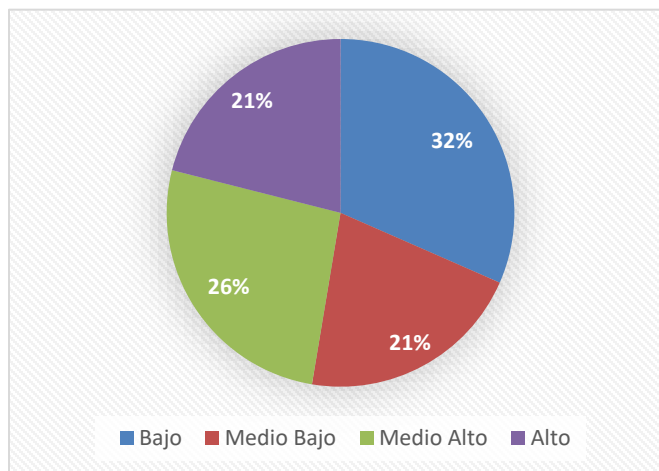


Fig. 5 Hostilidad

El 21% experimenta altos índices de hostilidad, el 26% síntomas significativos de hostilidad, mientras que, el 21% no manifestó síntomas relevantes de hostilidad, y el 32% no manifestó ningún síntoma relevante de hostilidad.

C. Integración de resultados.

El Ministerio de Educación de la Departamental de San Salvador cuenta con una población aproximada de 249 empleados, 25 de ellos se encuentran en período de jubilación. Para el estudio se seleccionó una muestra de 19 personas, hombres y mujeres que se encuentren en período de jubilación. El 63% de la muestra es del género masculino y el 37% restante mujeres, todos en periodo de jubilación puesto que sus edades oscilan entre los 53 y 67 años de edad.

El 100% de los entrevistados tiene un concepto de la jubilación muy claro, ya que consideran que es un tiempo de descanso y disfrutar de las cosas o situaciones que más les gusta, sin embargo, pese a que la idea general de jubilación es positiva, los trabajadores aun no desean iniciar dicho proceso, incluso en algunas ocasiones poseen más de diez años de trabajo adicionales del que contempla la ley.

Actualmente el ministerio de Educación no cuenta con un programa que permita preparar a sus colaboradores a adaptarse psicosocialmente a la vida como jubilado, sin embargo, el 100% de los empleados estarían dispuestos e interesados en recibir un programa psicoeducativo para facilitar dicho proceso.

Se determinó que en términos generales los empleados no cuentan con un proyecto de vida definido ni un plan posterior a su jubilación, en cambio, las actividades que consideran realizar son aquellas actividades que realizan con regularidad, con la diferencia que podrían disponer de más tiempo para realizarlas.

Nuevas actividades cobran relevancia debido a efectos físicos y mentales que generan bienestar en la persona. Existe una relación entre las actividades, la mortalidad y la supervivencia puesto que, de acuerdo a diferentes estudios realizados, se ha comprobado que actividades tales como: concurrencia a centros religiosos, voluntariado, reuniones con amigos se relacionan con una menor mortalidad con los consiguientes efectos positivos sobre la salud (Sabin, 1993).

Por lo tanto una de las razones que puede contribuir a minimizar los efectos negativos a consecuencia de la jubilación es mantener buenas relaciones interpersonales y

haber creado lazos emocionalmente estable entre compañeros de trabajo durante el tiempo que se laboró y además realizar diferentes actividades mutuamente; según los resultados del test SCL-90-R el 52% de los empleados no manifestaron ansiedad, esto se debe a las adecuadas relaciones interpersonales que han formado con sus compañeros de trabajo a lo largo de los años, por el contrario, el 47% de las personas no tienen buenas relaciones interpersonales concordando con el 48% de los empleados entrevistados que si experimentaron altos niveles de ansiedad relacionados con su jubilación.

Entonces ¿Por qué aquellas personas que están en periodo de jubilación no desean retirarse?

Según la teoría; (Reitzes. Mutran y Fernández) la transición del trabajo a la jubilación tiene una trascendencia relevante en la vida cotidiana de las personas y tiene un significado mucho mayor que una simple estrategia de supervivencia económica. Cumple importantes funciones para el individuo determinando el rol social de las personas, regula el ritmo y la actividad cotidiana, proporciona redes y relaciones sociales, contribuye a la creatividad, ofrece significado a la acción individual e influye en la autoestima.

El 68% de la población entrevistada desea seguir laborando después de jubilarse por diferentes razones, el factor económico es de las principales razones que postergan su jubilación. El 36% de los entrevistados retrasan su jubilación por factores emocionales, temen experimentar emociones negativas como depresión, desesperanza, temor al futuro e incluso nostalgia, esto a consecuencia del cese de la actividad laboral o bien la finalización de sus relaciones interpersonales actuales; los niveles de ansiedad en los empleados en período de jubilación han ido aumentando principalmente por la incertidumbre de su futuro como jubilados, esto ha llegado a generar sentimientos de depresión identificados en el test SCL-90-R con un 37%.

Esta información se refuerza con la Teoría de la Crisis (Miller, Guillemard) en la cual se destaca los efectos negativos de la jubilación, ya que da importancia al trabajo como factor de integración social y reforzadora de los sentimientos de integridad personal,

así como constituye la principal fuente de ingreso. Las consecuencias socio – psicológicas difieren de la actividad laboral realizada. Se identifican tres rupturas a partir de la jubilación: la desvalorización social, el acceso a un tiempo libre vacío de contenido y la ausencia de socialización en este período de la vida. Influye, asimismo, en la salud a través de afecciones emocionales (depresión, ansiedad, etc.) o incluso puede desencadenar la aparición o agravamiento de enfermedades.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. Conclusiones:

- Se identificó en lo empleados del Ministerio de Educación que se encuentran en período de jubilación diversos efectos psicosociales que afectan su bienestar emocional, social y mental como: ansiedad, depresión, baja autoestima, ansiedad fóbica, inadecuadas relaciones interpersonales, insatisfacción laboral, desmotivación y ausencia de proyecto a futuro, dichos factores limitan una adecuada adaptación a su vida como jubilado.
- Los principales efectos psicosociales que afectan directamente el estado emocional, social y mental del trabajador en período de jubilación son ansiedad, depresión, baja autoestima, relaciones interpersonales y proyecto de vida.
- A partir de los efectos psicosociales priorizados se elaboró una propuesta de programa psicoeducativo dirigido a facilitar la adaptación psicosocial de los empleados en período de jubilación.

B. Recomendaciones

- Al Departamento de Recursos Humanos del Ministerio de Educación de la departamental de San Salvador fomentar en sus empleados el autocuido a través de programas orientados a fortalecer su bienestar emocional, social y psicológico.
- Al Ministerio de Educación de la departamental de San Salvador, la implementación de la propuesta de Programa Psicoeducativo dirigido a todo el personal que se encuentre en período de jubilación y así facilitar su adaptación psicosocial posterior a dicho período.
- A otros Ministerios del Gobierno la implementación de la propuesta de programa Psicoeducativo y así reducir efectos psicosociales negativos que puedan perjudicar el bienestar psicológico y social del colaborador.

Capítulo VI.



PROPUESTA DE PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “ESCALANDO MONTAÑAS”

INDICE DE CONTENIDO

| | |
|--|-----|
| I. Introducción..... | i |
| II. Justificación..... | ii |
| III. Objetivos..... | iii |
| Carta Didáctica #1 - Sesión 1: autoestima..... | 4 |
| Carta Didáctica #2 - Sesión 2: autoestima..... | 7 |
| Carta Didáctica #3 - Sesión 3: autoestima..... | 10 |
| Carta Didáctica #4 - Sesión 4: ansiedad..... | 12 |
| Carta Didáctica #5 - Sesión 5: ansiedad..... | 15 |
| Carta Didáctica #6 - Sesión 6: ansiedad..... | 18 |
| Carta Didáctica #7 - Sesión 7: proyecto de vida..... | 21 |
| Carta Didáctica #8 - Sesión 8: proyecto de vida..... | 24 |
| Carta Didáctica #9 - Sesión 9: proyecto de vida..... | 28 |
| Carta Didáctica #10 - Sesión 10: relaciones interpersonales..... | 31 |
| Carta Didáctica #11 - Sesión 11: relaciones interpersonales..... | 34 |
| Carta Didáctica #12 - Sesión 12: relaciones interpersonales..... | 37 |
| Carta Didáctica #13 - Sesión 13: depresión..... | 40 |
| Carta Didáctica #14 - Sesión 14: depresión..... | 43 |
| Carta Didáctica #15 - Sesión 15: depresión..... | 46 |
| IV. Anexos..... | 49 |

I. Introducción

El presente programa de Intervención psicoeducativo se basa principalmente en los Modelos Humanista y Cognitivo- Conductual, ya que aborda un crecimiento personal y modificación de ideas y conductas irracionales manifiestas por el personal del ministerio de educación que se encuentran en proceso de jubilación, con el objetivo de facilitar la adaptación psicosocial al finalizar su periodo laboral.

Para el desarrollo del programa se considera indispensable retomar los siguientes factores:

1. Autoestima
2. ansiedad.
3. depresión.
4. Proyecto de vida.
5. Relaciones interpersonales.

Finalmente, con la ejecución de dicho programa se pretende que los participantes desarrollen un conocimiento objetivo de la nueva etapa a la cual se enfrentaran y que desarrollen habilidades que les permita mejorar áreas deficitarias presentes contribuyendo a un crecimiento personal.

II. Justificación

La jubilación para la mayoría de las personas es percibida como una meta y no como el inicio de una nueva etapa en sus vidas, sin embargo, posterior a dicho proceso empiezan a experimentar diferentes efectos psicosociales, emocionales, interpersonales y cognitivos, que no saben sobrellevar debido a la expectativa irreal que manejan.

En El Salvador las empresas y organizaciones no cuentan con un programa diseñado para preparar al empleado posterior a su jubilación. A nivel nacional ninguno de los trece Ministerios del Gobierno de El Salvador cuenta con dicho programa, por lo tanto, esta investigación y propuesta de programa funcionará como prueba piloto, permitiendo implementarse en los diferentes Ministerios del Gobierno y simultáneamente beneficiará a la población que actualmente está por culminar su período laboral, facilitando su proceso de adaptación psicosocial.

El Ministerio de Educación de la Departamental de San Salvador cuenta con empleados que se encuentra en período de jubilación, por lo que se solicitó al grupo de estudiantes de la Universidad de El Salvador del Departamento de Psicología, realizar esta investigación y elaboración de propuesta de programa que permitirá darle solución a los efectos negativos que los empleados están experimentando, fortaleciendo habilidades y conocimientos, para una adecuada adaptación a su nueva vida como jubilados.

III. OBJETIVO GENERAL:

- Facilitar el proceso de adaptación psicosocial de los empleados/as del Ministerio de Educación que se encuentran en periodo de jubilación.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer habilidades y conocimientos que permitan la adecuada adaptación de los empleados en periodo de jubilación a su nueva etapa.
- Detectar e integrar nuevos hábitos e intereses, para realizar con éxito una transición de objetivos vitales del trabajo, a otros que llenen de sentido la vida de cada participante.
- Optimizar las relaciones interpersonales, tanto familiares como sociales, desarrollando habilidades y competencias para facilitar un entorno afectivo diverso y pleno.
- Aprender a disfrutar del máximo nivel de bienestar individual y social en esta nueva etapa vital.
- Elaboración y desarrollo de un proyecto de vida acorde a las posibilidades, valores, habilidades, fortalezas, e intereses de cada participante.

CARTA DIDACTICA #.1

SESION 1: Autoestima

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la autoestima de los empleados en periodo de jubilación del Ministerio de Educación.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|---|---|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 5 Minutos |
| 2. Dinamica de presentación (gira estrella) | -- | 15 Minutos |
| 3. Técnica de relajación | -- | 20 Minutos |
| 4. Técnica de autoestima ``el árbol de mis cualidades`` | - papel bond -lapiceros -colores | 30 Minutos |
| 5. Técnica de autoestima ``anuncio publicitario`` | lapicero –pliego de papel bond . –plumón | 30 Minutos |
| 6. Evaluación de la sesión | | 10 minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explicara que estaremos desarrollando un taller y que este día el tema a tratar es autoestima.
- El tiempo de duración serán dos horas

2. DINAMICA DE PRESENTACION. (GIRA ESTRELLA)

OBJETVO: conocer cada uno de los miembros que participaran en el programa de intervención y que puedan conocerse entre ellos, estableciendo un ambiente de confianza.

DESARROLLO:

- A. los facilitadores que se harán dos círculos con el mismo número de participantes un círculo estará dentro del otro el cual será el círculo número 1, el otro círculo será el número 2.

- B. Cuando ya estén los dos círculos, se invita al círculo número 2 a que gire por 20 segundos, luego se le pide que pare.
- C. Cuando haya parado se les pide que con la persona que quedaron al frente le pregunten ¿cómo se llama? ¿Cómo le gusta que le digan? ¿Cuál es su color favorito? ¿Qué es lo que les gusta hacer?
- D. Luego se pide al círculo 1 que gire y se hará el mismo procedimiento hasta que todos se conozcan.

3. TECNICA DE RELAJACION

OBJETIVO: Establecer un estado de relajación que facilite el reconocimiento de cualidades físicas y psicológicas.

DESARROLLO:

- A. Se procederá a una técnica de relajación en la cual se les solicita a los participantes que lentamente cierren sus ojos, se contara hasta 5 y van a inhalar y van a sostener la respiración hasta contar hasta 3, luego van exhalar hasta contar hasta 5, esto lo harán por 5 veces.
- B. Se les pide a observar dentro de su ser, que vea todas aquellas cosas buenas, su potencial, su sabiduría, su nobleza, su fuerza para seguir siempre adelante que pueda valorar cada una de esas características lo importante que son en su vida.
- C. luego se le pedirá que poco a poco se salga de su interior y que pueda ver su exterior sus brazos sus manos, sus ojos, sus piernas etc. Que se dé cuenta que tan importantes son y cómo día a día son necesarias. Se le pedirá que mientras cuente hasta 10 abra sus ojos poco a poco.

4. TECNICA DE AUTOESTIMA. (EL ARBOL DE MIS CUALIDADES)

OBJETIVO: Profundizar en las cualidades positivas del participante para que reconozca esas características.

DESARROLLO:

- A. Se le pedirá al participante que dibuje un árbol con sus raíces, con su tronco, sus ramas y que le dibuje el fruto que más le parezca. Después de terminado se le pedirá que lo coloree a su gusto, cuando el árbol ya esté terminado, se le pedirá que a cada fruto le escriba sus cualidades positivas.

- B. Luego que ya haya ubicado a cada fruto una cualidad positiva de él, se le preguntara en que situaciones le ha servido cada una de sus cualidades y el terapeuta le ayudara a buscar más situaciones en que le pueden servir esas cualidades.
- C. Luego de hacer eso, se le darán unas hojas de papel bond donde se le pedirá que las cualidades que escribió en el árbol las transcriba a cada una de las hojas de papel.

5. TECNICA DE AUTOESTIMA. (ANUNCIO PUBLICITARIO)

OBJETIVO: Ejercitar habilidades de autoconocimiento y de autorrevelación hacia los demás

DESARROLLO:

- A. Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas) y 5 logros positivos en tu vida.
- B. A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o una cuña radiofónica.

6. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que el consultante evalúa la sesión se le preguntara:

- ¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada?
- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?
- ¿Cómo evalúan la presentación y el manejo de la sesión por parte de los facilitadores?

CARTA DIDACTICA #.2

SESION 2: Autoestima

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la autoestima de los empleados en periodo de jubilación del Ministerio de Educación.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|--|-----------------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 5 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (las cifras) | -- | 10 Minutos |
| 3. Técnica de autoestima "carta de deseos" | -- Papel bond –lapiceros | 40 Minutos |
| 4. Técnica de autoestima "el círculo" | papel bond-lapiceros | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 30 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que trata esta sesión y las actividades que se realizarán solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración serán dos horas
-

2. DINAMICA DE ANIMACION. (LAS CIFRAS)

OBJETIVO: Generar un ambiente de confianza que permita el adecuado desarrollo de las demás técnicas.

DESARROLLO:

- A. En esta actividad se ocupan los números 1, 2, 3,4, cuando se mencione el número 1 el grupo inclinara su cuerpo hacia la derecha, el 2 el grupo inclinara hacia la izquierda, el 3 el grupo inclinara su cuerpo hacia delante y el 4 el grupo inclinara su cuerpo hacia atrás.

- B. De esta manera se les pide a los participantes que formen un círculo, el orientador con los números antes mencionados, hace cifras por ejemplo 1344 y el grupo tendrá que hacer los movimientos que le corresponden a cada número.

3 TECNICA DE AUTOESTIMA. (CARTA DE DESEOS)

OBJETVO: Expresión de emociones intrapersonal con el fin de aprender a quererse y valorarse.

DESARROLLO:

- A. El participante debe escribir una carta, la mayoría de veces escribimos cartas donde expresamos nuestras emociones a otras personas, esta carta es distinta.
- B. Aquí el participante expresara sus emociones o lo que siente hacia sí mismo. Como se siente de ser él.
- C. Se agradecerá por los logros obtenidos hasta este momento.
- D. Escribirá algunos cambios que le gustaría mejorar sobre su propia forma de ser comprometiéndose a cumplir cada uno de ellos. Es recomendable que se empiece por pequeñas cosas que puedan cambiar, de este modo, al percibir su mejora aumentará su autoestima.
- E. Para finalizar si el participante así lo quiere, leerá su carta a un compañero y así viceversa.

4 TECNICA DE AUTOESTIMA. (ELCIRCULO)

OBJETVO: Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas y aceptar las cualidades positivas de nosotros mismos.

DESARROLLO:

- A. Se les explica a los participantes que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para realizar bien su trabajo, análisis etc.).
- B. Los participantes se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas y cada compañero escribe características positivas, hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

- C. Al finalizar cada uno de los participantes lee en voz alta las características positivas que le han escrito.

5. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que el consultante evalúa la sesión se le preguntara:

- ¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada?
- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?
- ¿Cómo evalúan la presentación y el manejo de la sesión por parte de los facilitadores?

CARTA DIDACTICA #.3

SESION 3: Autoestima

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la autoestima de los empleados en periodo de jubilación del Ministerio de Educación.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|---|---------------------------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 5 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (la telaraña) | Ovillo de lana | 10 Minutos |
| 3. Técnica de autoestima "Recuerdos positivos" | -- Pliego de papel bond -lapiceros | 40 Minutos |
| 4. Técnica de autoestima "Me voy a dar un capricho" | papel bond-lapiceros | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 30 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que trata esta sesión y las actividades que se realizarán solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración será de dos horas

2. DINAMICA DE ANIMACION. (LA TELARAÑA)

OBJETIVO: Generar un ambiente de confianza que permita el adecuado desarrollo de las demás técnicas.

DESARROLLO:

- A. Se les pide a los participantes que formen un círculo.
- B. Luego una persona toma la punta del ovillo de lana y dice cuatro características positivas de él.
- C. Tira el ovillo a otra persona y así sucesivamente.
- D. Después se hace el proceso inverso, quien tiene el ovillo se lo devuelve a quien se lo dio.

3. TECNICA DE AUTOESTIMA. (RECUERDOS POSITIVOS)

OBJETVO: Autorreconocimiento de las actividades realizadas en su vida, fortaleciendo de esta manera su autoestima.

DESARROLLO

- A. Una buena forma de mejorar la autoestima de una persona que lo necesite es recordar junto a ella algún episodio positivo del que fueron objeto de reconocimiento social, académico o laboral.
- B. En este sentido se les pide a las personas participantes que recuerden un episodio de su vida en el cual se sintieron satisfechos de lo que realizaron y en el cual hubo otras personas que reconocieron sus esfuerzos.
- C. En base a esa experiencia ellos crearán un cartel donde se vea reflejada esa situación.
- D. Luego como si estuvieran haciendo una exposición en clases, hablarán de su experiencia a los demás, como fueron reconocidos, como se sintieron.

4. TECNICA DE AUTOESTIMA. (ME VOY A DAR UN CAPRICHOS)

OBJETVO: Retomar actividades que faciliten el proceso de adaptación a su nueva vida como jubilados.

DESARROLLO

- A. Los participantes deben elaborar una lista con las cosas que más les gusta hacer.
- B. Luego describirán por qué va a permitirse hacerlas un poco más a menudo.
- C. Para finalizar los participantes harán un cronograma con las fechas tentativas en las cuales se permitirán realizar esas actividades.
- D. De esta forma, la persona no se privará de aquello que le hace feliz y tendrá una actitud más positiva, será más feliz y tendrá mejor autoestima

5. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que el consultante evalúa la sesión se le preguntara:

- ¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada?
- ¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?
- ¿Cómo evalúan la presentación y el manejo de la sesión por parte de los facilitadores?

CARTA DIDACTICA #.4

SESION 4: Ansiedad

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la seguridad de las personas jubiladas identificando las ideas irracionales a las cuales se está enfrentando.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|---|-----------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 10 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (pastel partido) | -- | 20 Minutos |
| 3. Técnica de relajación. | -- | 40 Minutos |
| 4. Técnica principal (EL ABC) | Cuadro ABC-lapiceros | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 10 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que trata esta sesión y las actividades que se realizarán solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración será de dos horas

2. DINAMICA DE ANIMACION. (PASTEL PARTIDO)

OBJETIVO: Generar un ambiente de confianza que permita el adecuado desarrollo de las demás técnicas.

DESARROLLO:

- A. Los participantes se agrupan por parejas tomándose de la mano, se colocan formando un círculo y dejan una pareja fuera.
- B. La pareja que quede afuera camina alrededor (siempre tomados de la mano), en el sentido de las agujas del reloj.

- C. En un momento determinado, la pareja que va caminado se pone de acuerdo y le pega en las manos a una de las parejas del círculo. En ese instante, ambas parejas deben correr alrededor del círculo en sentidos contrarios, tratando de llegar primero al lugar que quede vacío. los que lleguen al último pierden y repiten el ejercicio.

3. TECNICA DE RELAJACION.

OBJETVO: Establecer un estado de relajación para una mayor concentración y enfoque de actividades que le genere tranquilidad.

DESARROLLO:

- A. Se les pide a los participantes que se pongan lo más cómodo posible y que por un instante se olviden de todas las preocupaciones y los distractores que puedan tener a su alrededor.
- B. Se les dice que este es un momento especialmente para ellos y que no existe nadie más a su alrededor, se contara hasta 10 y poco a poco irán cerrando los ojos.
- C. Se hace una técnica de respiración.
- D. Se les pide a los participantes que poco a poco vayan enfocándose en ellos que recuerde lo que le gusta hacer más en sus momentos libres, que se vea en ese momento y que haga eso que le gusta, que sienta la satisfacción al realizar esa actividad, la paz que siente porque no hay preocupaciones solamente disfruta del momento, que sienta las emociones que esa actividad le hace sentir.
- E. Al terminar se les pide que se contara hasta 10 y que poco a poco abran sus ojos.

4. PRINCIPAL (EL ABC).

OBJETVO: Identificar ideas irracionales a las cuales se está enfrentando y que le estén ocasionando estados de ansiedad, invirtiéndolas a ideas racionales.

DESARROLLO:

- A. En esta técnica se le pide a los participantes que piensen en los pensamientos irracionales que frecuentemente se han estado presentando al pensar en la jubilación
- B. Se le entrega al paciente una hoja impresa que contiene 4 cuadros.
- C. En el cuadro A: debe escribir una situación en la cual tuvo una ida irracional,
- D. En el cuadro B escribirá la idea irracional que tuvo en ese momento,
- E. En el cuadro C: las conductas o reacciones en su cuerpo,

- F. En el cuadro D: escribirá la idea positiva que debió tener en ese momento,
G. En el cuadro E: cuales hubieran sido sus reacciones con esas ideas.

5. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que los participantes evalúan la sesión se le preguntara:

- ¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada?
- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?
- ¿Cómo evalúan la presentación y el manejo de la sesión por parte de los facilitadores?

CARTA DIDACTICA #5

SESION 5: Ansiedad

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la seguridad de las personas jubiladas identificando las ideas irracionales a las cuales se está enfrentando invirtiéndolas por ideas racionales.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|---|---------------------------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 10 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (empezó el movimiento) | -- | 20 Minutos |
| 3. Técnica de relajación. | -- Pliego de papel bond -lapiceros | 40 Minutos |
| 4. Técnica principal (La silla vacía) | -silla-participantes | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 10 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que trata esta sesión y las actividades que se realizarán solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración serán dos horas

2. DINAMICA DE ANIMACION. (EMPEZO EL MOVIMIENTO)

OBJETIVO: Generar un ambiente de confianza que permita el adecuado desarrollo de las demás técnicas.

DESARROLLO:

- A. Todos los participantes hacen un círculo y se le pide a uno de ellos que se salga de lugar y que luego regresara.

- B. Un compañero del grupo debe iniciar los movimientos y todos deben seguirlo; por ejemplo, mover la cabeza, hacer una mueca, mover el pie, tocar diferentes tipos de instrumentos musicales, etc.
- C. El compañero que salió de la zona de juegos regresa nuevamente, debe descubrir quién inició el movimiento y tiene tres oportunidades de identificarlo, si falla las tres veces el grupo le impone realizar algún tipo de acción o actuación. también cuenta con un tiempo limitado para averiguar quien inicia el movimiento, de tres minutos aproximadamente.

3. TECNICA DE RELAJACION.

OBJETVO: Generar un ambiente de confianza que permita el adecuado desarrollo de las demás técnicas.

DESARROLLO:

- A. Se procederá a terminar con una técnica de relajación, se le pedirá a los participantes que se pongan cómodos y que poco a poco vayan cerrando sus ojos.
- B. Se les pide que poco a poco se empiecen a enfocar en ellos mismos, olvidando todos los distractores que están a su alrededor que se enfoquen en su mundo interior.
- C. Poco a poco se centrarán en su cabeza, donde poco a poco se empieza a formar una luz, una luz que poco a poco se empieza a extender por todo su cuerpo, una luz que comienza a llenar de tranquilidad su cuerpo, que poco a poco hace que su cuerpo pese menos.
- D. Esa luz poco a poco comienza a borrar cada una de sus preocupaciones, cada una de sus ideas, dejando completamente un estado de paz tanto en su mente como en su cuerpo.
- E. Después que el paciente ya se encuentre relajado se le pedirá que poco a poco abra sus ojos.

4. TECNICA PRINCIPAL. (LA SILLA VACIA)

OBJETVO: Lograr que las personas en proceso de jubilación expresen sus sentimientos en torno a la jubilación y busquen junto al facilitador todas las cosas que pueden hacer después de jubilarse.

DESARROLLO:

- A. Para esta actividad el profesional de psicología pedirá a los participantes que formen un círculo.
- B. Luego colocará una silla en el centro y pedirá a uno de los participantes que se siente en ella y dirá la consigna “una vez iniciada la dinámica la persona que yo toque en el hombro pasará a la silla”.
- C. Posteriormente pedirá a los participantes que cierren sus ojos y se olviden de que hay más personas a su alrededor, no deben abrir los ojos hasta que el facilitador se los indique.
- D. El facilitador hará la siguiente pregunta inductiva ¿alguna vez se han sentido inútiles?, ¿Cree que al jubilarse dejará de ser útil?, ¿Por qué?
- E. El profesional motivará a la persona que siga expresando sus emociones, diciendo “Muy bien continúe”
- F. Cuando ella haya terminado se le dirá a esa persona que abra sus ojos que ocupe el mismo lugar que ocupaba anteriormente, mientras el profesional de psicología toca el hombro de la siguiente persona que pasará a la silla.
- G. Cuando todos o la mitad del grupo hayan pasado se les preguntara de forma voluntaria ¿Cómo se sintieron?
- H. Por último, el facilitador dará una breve retroalimentación de la técnica y junto a los participantes hará conciencia de todas las cosas que pueden hacer después de jubilados.

5. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que los participantes evalúan la sesión se le preguntara:

- ¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada?
- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?
- ¿Cómo evalúan la presentación y el manejo de la sesión por parte de los facilitadores?

CARTA DIDACTICA #.6

SESION 6: Ansiedad

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la seguridad de las personas jubiladas identificando las ideas irracionales a las cuales se está enfrentando invirtiéndolas por ideas racionales.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|---|-----------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 10 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (Jaula, pájaro, terremoto) | -- | 20 Minutos |
| 3. Técnica de relajación. | -- | 40 Minutos |
| 4. Técnica principal (Las cartas mágicas) | Papel bond, lapiceros | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 10 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que trata esta sesión y las actividades que se realizarán solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración serán dos horas

2. DINAMICA DE ANIMACION. (JAULA, PAJARO, TERREMOTO)

OBJETIVO: Generar un ambiente de confianza que permita el adecuado desarrollo de las demás técnicas.

DESARROLLO:

- A. Se forman tríos de participantes dos de los cuales se colocan frente a frente con sus brazos estirados formando un “casita” o jaula.
- B. El tercer integrante del trío se coloca dentro de la jaula ya que es el pajarito.
- C. Cuando el dirigente grita “pájaro”, los nombrados salen de sus jaulas y entran a otra.

- D. Al decir “jaula”, los pájaros quedan quietos y las jaulas cambian de pájaro (cada uno de la jaula sale a cualquier lado).
- E. Al grito de “terremoto”, todos se cambian y forman nuevos tríos de jaula-pájaro-suelo.

3. TECNICA DE RELAJACION

OBJETVO: Generar un ambiente de tranquilidad en los participantes y reducir su nivel de estrés o ansiedad.

DESARROLLO:

- A. Se procederá a una técnica de relajación, se le pedirá que al contar hasta 5 va inhalar y va sostener la respiración hasta contar hasta 3, luego va exhalar hasta contar hasta 5, esto lo hará por 5 veces.
- B. Se le pide que respira despacio, que elimina toda la tensión de tu cuerpo y vea cómo se va relajando desde los pies a la cabeza. Tomando el tiempo necesario.
- C. Ahora visualiza tu cerebro e imagina que tiene dos puertas, visualiza como las dos puertas están abiertas y cómo los pensamientos que entran por la puerta de la izquierda se van por la puerta de la derecha.
- D. Es ahora el momento de cerrar la puerta de la izquierda impidiendo que ningún pensamiento pueda entrar en nuestro cerebro.
- E. Centra tu atención en los que todavía están en tu mente y vete despidiéndolos y observando cómo van saliendo de ti por la puerta de la derecha. Cuando haya salido el último pensamiento, cierra la puerta de la derecha. ahora tu cerebro es una habitación vacía que está a oscuras. No hay pensamientos, no hay nada. Mantén el estado de vacío mental todo lo que te sea posible

4. TECNICA PRINCIPAL. (LAS CARTAS MAGICAS)

OBJETVO: Lograr que los participantes cambien la percepción que tienen sobre ellos cuando inicie su jubilación.

DESARROLLO:

- A. Se les facilitara a los participantes dos hojas de papel en blanco y dos lapiceros uno negro y el otro azul.

- B.** Se les dará la consigna: “En una de las páginas en blanco deben escribir una carta con el lapicero negro, donde se evalúen a ustedes mismos y se proyecten y piensen si alguna vez han pensado si al jubilarse se sentirán inútiles o no y ¿Por qué?,”
- C.** Luego el profesional les pedirá que analicen bien la información expresada y que sean objetivos con sus emociones.
- D.** Al finalizar se le pedirá de forma voluntaria a 5 de los participantes que expresen lo escrito ante sus compañeros.
- E.** Una vez finalizada esta actividad se les pedirá a los participantes que rompan esa carta y la tiren a la basura.
- F.** Luego el facilitador dará una nueva consigna “Con la otra página en blanco y el lapicero azul deben escribir una carta donde se disculpen consigo mismos por sentirse inútiles”
- G.** Se dirán así mismos todas las cosas que pueden hacer después de jubilados.
- H.** Al finalizar se evaluará la actividad motivando a los participantes a que expresen como se sintieron.

5. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que los participantes evalúan la sesión se le preguntara:

- 6. ¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada?
- 7. ¿Qué les pareció la actividad?
- 8. ¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?
- 9. ¿Cómo evalúan la presentación y el manejo de la sesión por parte de los facilitadores?

CARTA DIDACTICA #7.

SESION 7: Proyecto de vida.

OBJETIVO GENERAL: Elaborar un proyecto de vida que contribuya a mejorar las expectativas ante el futuro en los empleados en periodo de jubilación del Ministerio de Educación.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|---|-----------------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 5 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (siéntate y levántate) | -- | 10 Minutos |
| 3. Técnica de proyecto de vida "inventario de vida" | -- Papel bond –lapiceros | 40 Minutos |
| 4. Técnica de proyecto de vida "el FODA" | papel bond-lapiceros | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 30 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que trata esta sesión y las actividades que se realizarán solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración será de dos horas

2. DINAMICA DE ANIMACION. (SIÉNTATE Y LEVÁNTATE).

OBJETIVO: Generar un ambiente agradable y de confianza que promueva la participación y espontaneidad en los participantes.

PROCEDIMIENTO.

- A. Todos sentados en círculo.
- B. El coordinador empieza contando cualquier historia inventada. Cuando dentro del relato dice la palabra "quien" todos se deben levantar, y cuando dice la palabra "no", todos deben sentarse.

- C. Cuando alguien (no se levanta o no se sienta en el momento en que se dice "quien" o "no", sale del juego.
- D. El coordinador puede iniciar la historia y señalar a cualquier participante para que la continúe y así sucesivamente.
- E. El que narra la historia, debe hacerlo rápidamente para darle agilidad si no lo hace, también pierde.
- **EVALUACION:** Después de terminar la dinámica, el facilitador orienta a los participantes para que comenten ¿Qué les pareció la dinámica? ¿Les resulto fácil o difícil? ¿Cómo hubiese sido más fácil desarrollar la dinámica? ¿cómo se sintieron durante el desarrollo de la dinámica Luego que las participantes opinan se reflexiona sobre lo expuesto por los participantes.

3. TECNICA (INVENTARIO DE VIDA).

OBJETIVO: Analizar los valores personales dentro de un grupo, ampliar nuestra concepción del mundo y de la vida

- A. Se reparten las hojas con las preguntas a cada participante. (ver anexo 1)
- B. Cada uno debe escribir tantas respuestas a las nueve preguntas como se le ocurran, rápidamente y sin detenerse a reflexionar profundamente.
- C. Se compararán las respuestas individuales con las del grupo.
- D. Se puede consultar con los participantes para profundizar más en el "inventario de la vida".
- E. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida

4. TECNICA (EL FODA).

OBJETIVO: Ayudar a las personas a admitir debilidades y limitaciones sin avergonzarse de ellas.

- A. Se distribuye a los participantes la hoja de trabajo "FODA", explicándoles en qué consiste el trabajo a realizar. (ver anexo 2)

- B.** Después se solicita a los participantes que llenen el cuadro con la mayor sinceridad posible.
- C.** Luego se arman grupos para que expongan ciertas ideas, coincidencias y evaluar los factores externos como internos.
- D.** Se pide a un representante de cada grupo, para que comente la experiencia del grupo.

5. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que el consultante evalúa la sesión se le preguntara:

¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada?

¿Qué les pareció la actividad?

¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?

¿Cómo evalúan la presentación y el manejo de la sesión por parte de los facilitadores?

CARTA DIDACTICA #8.

SESION 8: Proyecto de vida.

OBJETIVO GENERAL: Elaborar un proyecto de vida que contribuya a mejorar las expectativas ante el futuro en los empleados en periodo de jubilación del Ministerio de Educación.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|---|-----------------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 5 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (Los globos) | -- | 10 Minutos |
| 3. Técnica de proyecto de vida "afiche de sueños" | -- Papel bond -lapiceros | 40 Minutos |
| 4. Técnica de proyecto de vida "la ruta del futuro" | papel bond-lapiceros | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 30 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que tratara esta sesión y las actividades que se realizaran solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración serán dos horas

2. DINAMICA DE ANIMACION. (LOS GLOBOS)

OBJETIVO: Generar un ambiente agradable y de confianza que promueva la participación y espontaneidad en los participantes.

PROCEDIMIENTO.

- A. Se le entrega a cada un globo y un pedazo de lana de 50 centímetros. Se les indica que tiene que amarrar el globo con la lana y luego amárraselos en el pie tratando de que el globo quede a una distancia de 30 centímetros de largo. También se les indica que todas deberán de tener las manos tras la espalda.
 - B. Cuando todos se han amarrado el globo en el pie se les explica que la dinámica consiste en que cuando inicie la canción todos deberán de tratar de explotar el globo de sus compañeras, pero evitando que le revienten el globo propio. Se pide que en esta actividad eviten empujarse o golpearse.
 - C. La participante que se les revientan su globo debe de quedarse en forma de estatua evitando seguir reventando los globos de sus compañeras.
 - D. Se declara ganadora a la participante que quede con su globo sin reventar.
- **EVALUACION:** Después de terminar la dinámica, el facilitador orienta a los participantes para que comenten ¿Qué les pareció la dinámica? ¿Les resulto fácil o difícil? ¿Cómo hubiese sido más fácil desarrollar la dinámica? ¿cómo se sintieron durante el desarrollo de la dinámica Luego que las participantes opinan se reflexiona sobre lo expuesto por los participantes.

3. TECNICA (EL AFICHE DE MIS SUEÑOS)

OBJETIVO: hacer consiente sueños, metas y darle sentido para el logro de ellos.

- A. Se les pedirá a las participantes que se planten las cosas que quiere lograr - las metas.
- B. Se Inicia el proceso escribiéndolas. Se les pedirá que hagan la lista sin preocuparse del orden final. Simplemente me dejo soñar.
- C. Es muy importante para este afiche, que se enfoque en lo que quieren, sin darle importancia a cómo lo voy a alcanzar. En este momento no importan los obstáculos ni las limitaciones que tenga para alcanzar todo aquello que quiero.
- D. Se le pedirá que Incluyan todo lo que sea importante para eso se les enseñara la siguiente lista para que nada vaya a quedar por fuera:

- La apariencia de mi cuerpo físico
- Mi condición física – resistencia, flexibilidad, etc.
- Mi estado de balance – salud
- Mis relaciones: pareja, padres, hijos, familia, amigos
- Mis relaciones laborales
- Mi trabajo o estudio
- El dinero
- Mi éxito
- Mi autoestima
- Mis emociones
- Mi capacidad mental
- Mi crecimiento personal
- Mi crecimiento espiritual

Ahora, se reunirán unas cuantas revistas y fotografías, dibujos, símbolos o frases que representen cada cosa que quiero.

Se Podrán hacer dibujos y sacar fotocopias de libros, imprimir imágenes que encuentre en la Internet, mezclar. cada cosa que parezca que puede servir la incluyo, aunque parezca que estoy repitiendo. Al final, para construir el afiche de la vida de mis sueños, voy seleccionar de todos los recortes, fotos o dibujos, lo que mejor represente cada una de mis metas.

Una vez seleccionadas las mejores imágenes, buscamos organizarlas de una manera agradable. Sobre una hoja de papel en blanco ensayo diferentes opciones.

En el centro ubico la imagen de la persona que quiero ser, de cómo quiero sentirme la mayor parte del tiempo. Es lo más importante.

En mi propio afiche de la vida de mis sueños ese centro es: soy una persona verdaderamente feliz.

Alrededor de esa imagen central van todas las otras cosas.

Esas otras imágenes las relaciono entre ellas si es posible:

Al final se les pedirá que lo coloque en un lugar visible

Para inspirarse día a día con la creación, coloco mi afiche de la vida de mis sueños en algún lugar en el que lo vea todos los días.

4. TECNICA (LA RUTA DEL FUTURO).

OBJETIVO: lograr una visión del futuro más realista de acuerdo a cada participante.

- A. Se entrega, a cada uno de los participantes, sus materiales y se les indica que deberán imaginar un viaje que inicia en el momento actual y termina en el tiempo futuro, y de acuerdo al mismo, deberán recortar todas las cosas que les gustaría ir encontrando en el camino.
- B. Después se les pide a los participantes, que se coloquen físicamente en la parte del salón de clases que les guste más.
- C. Una vez que los participantes se ubican físicamente en el lugar seleccionado por ellos, se les indica que en ese lugar inicia su viaje y que allí deberán pegar la palabra, frase o figura que mejor describa el momento actual.
- D. Terminada la actividad anterior, se les explica a los participantes que podrán moverse libremente por todo el salón y cada uno de ellos recortará palabras, frases, figuras, etc. según se hayan imaginado en el viaje, y las pegarán haciendo un camino o ruta de viaje con sus distintas etapas.
- E. Una vez que todos los participantes hayan terminado su ruta, se solicitará a cada uno de ellos que explique a los demás si lo desea, su ruta.
- F. Al final se comenta la experiencia vivida.
- G. Finalmente se guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

5. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que el consultante evalúa la sesión se le preguntara:

¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada?

¿Qué les pareció la actividad?

¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?

¿Cómo evalúan la presentación y el manejo de la sesión por parte de los facilitadores?

CARTA DIDACTICA #9.

SESION 9: Proyecto de vida.

OBJETIVO GENERAL: Elaborar un proyecto de vida que contribuya a mejorar las expectativas ante el futuro en los empleados en periodo de jubilación del Ministerio de Educación.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|--|-----------------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 5 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (canasta revuelta) | -- | 10 Minutos |
| 3. Técnica de proyecto de vida "mis miedos ante el futuro" | -- Papel bond -lapiceros | 40 Minutos |
| 4. Técnica de proyecto de vida "el círculo" | papel bond-lapiceros | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 30 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que trata esta sesión y las actividades que se realizarán solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración serán dos horas

2. DINAMICA DE ANIMACION. (CANASTA REVUELTA).

OBJETIVO: Generar un ambiente agradable y de confianza que promueva la participación y espontaneidad en los participantes.

PROCEDIMIENTO.

- A. Se ubica a todos los participantes sentados en círculo quedando el coordinador al centro.

- B. Se les explica que en el momento que el coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda.
 - C. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y el coordinador ocupa su puesto.
 - D. En el momento que el coordinador suena el silbato y diga ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento. (El que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar uno y dejar a otro compañero al centro).
- **EVALUACION:** Después de terminar la dinámica, el facilitador orienta a los participantes para que comenten ¿Qué les pareció la dinámica? ¿Les resultó fácil o difícil? ¿Cómo hubiese sido más fácil desarrollar la dinámica? ¿cómo se sintieron durante el desarrollo de la dinámica Luego que las participantes opinan se reflexiona sobre lo expuesto por los participantes.

3. TECNICA “MIS MIEDOS ANTE EL FUTURO”

OBJETIVO: lograr que los participantes logren desechar ideas irracionales y que puedan reemplazarlas por ideas más racionales que les ayuden adaptarse mejor a la nueva etapa como jubilados.

- A. Se indica a los participantes que imaginen la peor situación que podría ocurrirle en su vida laboral, familiar, social, etc.
- B. Luego se pide a los participantes que lo escriban o dibujen en las hojas en blanco, todas esas ideas irracionales en diferentes situaciones.
- C. Una vez terminada la actividad anterior, se solicita a los participantes que en forma voluntaria lean o expliquen a los demás lo que escribieron.
- D. Luego se indica a los demás participantes que pueden hacer preguntas o hacer comentarios.
- E. Finalmente se guía un proceso para que el grupo reflexione sobre las posibilidades de que pudieran ocurrir estas situaciones y de cómo las personas generamos temores sin ningún fundamento

4. TÉCNICA. (EN BUSCA DE METAS).

OBJETIVO: que los palpitanes logren proponerse nuevas metas y actividades que contribuyan a que su jubilación sea más estable.

- A. Se divide a los participantes en subgrupos de cuatro personas. Les distribuye dos hojas de papel, lápices y un sobre a cada participante.
- B. Se les indica que escriban en una lista las cinco fuerzas que crean tener y que les ayudaría en sus metas personales. (Estas fuerzas pueden ser en el campo de habilidades, conocimientos, rasgos, valores, etc.). El instructor les indica a los participantes que después de escribir su lista la compartan con las tres personas de su grupo.
- C. Una vez terminada la actividad anterior, el instructor les pide que escriban ahora en otra lista cinco debilidades y/o deficiencia posible de corregir, como conocimientos aún no adquiridos, libros no leídos, actividades no experimentadas o habilidades no desarrolladas.
- D. Nuevamente, el instructor les indica a los participantes que compartan sus listas con las otras tres personas de su grupo.
- E. El instructor les hará énfasis en la necesidad de ponerse metas. Pedirá que hagan otra lista de cinco pasos para el logro de estas (remediar deficiencias, pulir y refinar habilidades o cualidades). Qué escojan una o dos metas y escriban en otra lista las barreras, trabas u obstáculos que tienden a alejarlos de lograrlas.
- F. Cada participante irá mencionando a sus tres compañeros los pasos y obstáculos que cree tener para el logro de sus metas. Los demás le darán sugerencias de pasos a seguir, el orden de ellos para empezar ese mismo día y lo que va a lograr cuándo lo haga.
- G. Como último paso, el instructor pedirá a los participantes qué en forma individual escriban un contrato consigo mismo.
- H. El instructor solicita a los participantes sellen su sobre con su contrato adentro y les indica que pueden llevárselo a casa o intercambiarlo con algún compañero haciendo una cita para compartir sus logros, lo cual puede servir de motivación mayor.

5. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que el consultante evalúa la sesión se le preguntara: ¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada? ¿Qué les pareció la actividad? ¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?

CARTA DIDACTICA #10

SESION 10: Relaciones interpersonales.

OBJETIVO GENERAL: Ayudar a concebir una forma adecuada y asertiva de las Relaciones Interpersonales y la importancia de las mismas.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|---|---------------------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 5 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (el alambre pelado) | -- | 10 Minutos |
| 3. Técnica de relaciones interpersonales "cambiando de posición" | Pliego de papel bond -lapiceros | 40 Minutos |
| 4. Técnica de relaciones interpersonales "constelación de signos" | papel bond-lapiceros | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 30 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que trata esta sesión y las actividades que se realizarán solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración serán dos horas

2. DINAMICA DE ANIMACION. (EL ALAMBRE PELADO).

- **OBJETIVO:** Establecer un ambiente de grata armonía y confianza por medio de una dinámica, la cual permita el desarrollo de las técnicas de intervención de forma posterior.
- **PROCEDIMIENTO:**
 - A. En primer lugar, se le pide a un compañero que salga de la zona de juegos.

- B. El resto de jugadores formara un círculo de pie y se agarran del brazo.
 - C. Se les explica que el círculo es un circuito eléctrico, dentro del cual hay un cable pelado, y se le pedirá al compañero/a (que está fuera de la zona de juego), que lo destruya tocando las cabezas de los que están en el círculo.
 - D. Se ponen todos de acuerdo en que cuando toquen la cabeza del sexto compañero (que es el que representa el alambre pelado), todos al mismo y con toda la fuerza posible pegarán un grito.
 - E. Se llama al compañero que estaba fuera, se le explica sólo lo referente al circuito eléctrico y se le pide que se concentre para que descubra el cable pelado.
- **EVALUACION:** Después de terminar la dinámica, el facilitador orienta a los participantes para que comenten como se sintieron durante el desarrollo de la dinámica y que cosa les dificulto más de la actividad. Se reflexiona sobre lo expuesto por los participantes.

3. TECNICA DE RELACIONES INTERPERSONALES. (CAMBIANDO DE POSICION)

OBJETIVO: Que la persona exteriorice lo interno, que sé de cuenta de cosas que posiblemente llevo en si toda su vida o sucesos experimentados que no percibía y que le estén impidiendo una buena relación interpersonal o grupal, se trata de evitar o suprimir los intentos de evasión de la persona del aquí / ahora y de su experiencia.

PROCEDIMIENTO:

- A. “Distribuiros por parejas, “en cada pareja (vamos a cambiar de roles al cabo de unos minutos, para poder pasar por las dos situaciones.
- B. Se buscará a cada pareja un espacio.
- C. uno de los 2 se acuesta y relaja y el otro lo atiende, cuida y acaricia.
- D. Es un ejercicio sin palabras, aunque se pueden utilizar murmullos y otros sonidos no verbales”.
- E. Una vez situados, con la luz atenuada, se deja transcurrir un lapso entre 5 y 15 minutos, y se propone el cambio.
- F. Al finalizar el tiempo se propone a cada pareja comenten entre ellos la experiencia.
- G. Posteriormente se pasa al grupo y al comentario grupal.

4. TECNICA DE RELACIONES INTERPERSONALES. (CONSTELACIONES DE SIGNOS)

OBJETIVO: Lograr una aceptación y reconocimiento de características personales y en los demás miembros del grupo.

- A. El/la responsable de la actividad otorgará los materiales apropiados para que cada uno elabore un símbolo que represente a la otra persona, por ejemplo: dibujar una estrella porque considero que la otra persona es líder, dibujar un árbol frondoso para alguien solidario y fuerte, etc.
- B. Se dará el tiempo prudencial para que los integrantes diseñen sus símbolos. Luego cada integrante pasará al frente para recibir los símbolos que los demás hicieron para él, explicándole su significado, de esta manera cada integrante coleccionará símbolos que representan habilidades y cualidades positivas necesarias para ser más seguros en sí mismos.

5. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que el consultante evalúa la sesión se le preguntara:

¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada?

¿Qué les pareció la actividad?

¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?

¿Cómo evalúan la presentación y el manejo de la sesión por parte de los facilitadores?

CARTA DIDACTICA #11

SESION 11: Relaciones interpersonales.

OBJETIVO GENERAL: Ayudar a concebir una forma adecuada y asertiva de las Relaciones Interpersonales y la importancia de las mismas.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|--|---------------------------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 5 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (los animales) | Ovillo de lana | 10 Minutos |
| 3. Técnica de relaciones interpersonales "solo y acompañado" | -- Pliego de papel bond -lapiceros | 40 Minutos |
| 4. Técnica de relaciones "Me voy a dar un capricho" | papel bond-lapiceros | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 30 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que trata esta sesión y las actividades que se realizarán solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración será de dos horas

2. DINAMICA DE ANIMACION. (LOS ANIMALES).

- **OBJETIVO:** Establecer un ambiente de grata armonía y confianza por medio de una dinámica, la cual permita el desarrollo de las técnicas de intervención de forma posterior.
 - A. Se escribirá en unas tarjetitas de papel, nombres de animales (gato, gallina, león etc.),
 - B. luego se distribuirán las tarjetitas y se le solicitará a cada participante que durante 2 minutos sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les tocó

y buscar a su pareja, cuando las participantes creen que han encontrado a su pareja se toman del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo.

C. No se puede decir a su pareja que animal es. Una vez que todas tengan su pareja, dice que animal estaban representando.

- **EVALUACION:** Después de terminar la dinámica, el facilitador orienta a los participantes para que comenten como se sintieron durante el desarrollo de la dinámica y que cosa les dificultó más de la actividad. Se reflexiona sobre lo expuesto por los participantes.

3. TECNICA DE RELACIONES INTERPERSONALES. (SOLO Y ACOMPAÑADO)

OBJETIVO: Que los participantes puedan visualizar la importancia de las relaciones emocionales en esta nueva etapa.

- A. Pedirle a cada uno de los integrantes que tome una página y un lapicero, que escriba siete actividades que le gustaría hacer en solitario, como, por ejemplo: Cantar a todo pulmón su canción favorita.
- B. Seguidamente se les pide que realicen otra lista de actividades de actividades que les gustaría realizar acompañado de las personas más cercanas a él.
- C. Al haber terminado de escribir esas siete actividades, se les pedirá que las lleven a cabo una cada día, sin importar el orden.
- D. Además, se les explicara que una vez hecha la actividad deberán hacer un registro acerca de sus sentimientos y pensamientos.

4. TECNICA DE RELACIONES INTERPERSONALES. (GUIÑOS).

OBJETIVO: identificar fortalezas en las demás personas para lograr buenas relaciones interpersonales.

- A. Se pide al grupo formar parejas de manera que una de las personas se sienta o para, delante de la otra.
- B. Si se usan sillas no deben ser escritorios individuales pues dificultan el movimiento rápido de la persona sentada.

- C. Si sobrara una persona, se la puede dejar como buscadora de pareja, para el resto del juego.
- D. Si no sobrara una persona, quién facilitita puede hacer este papel inicialmente.
- E. La instrucción es que la persona sin pareja debe atraer una pareja “robándola” mediante un guiño de ojo.
- F. La persona a quién se le guiñe, está obligada a correr donde su nueva pareja si su pareja actual no la sujeta antes.
- G. Si la sujeta no puede escapar y la persona sin pareja debe seguir buscando. Cuando lo hace, la persona que queda sola empieza a buscar nueva pareja y así sucesivamente.
- H. El juego se puede acabar a los 15 minutos o cuando se considere conveniente.
- I. Al finalizar se pide a quiénes estuvieron “sin pareja” que expresen cómo se sintieron, cómo lograron su propósito, dificultades, etc.
- J. Luego también opinan los otros sectores: personas que cuidaban su pareja, personas que eran cuidadas, etc.
- K. Se cierra resaltando: - Aspectos comunicacionales que hicieron posible la búsqueda de pareja (postura corporal, lenguaje gestual, nuevas estrategias, etc.) - Situación incómoda tanto de quién controla como de quiénes fueron controlados(as). Ninguno se siente bien. - Aspectos de género observables en la dinámica: búsqueda de parejas del mismo o diferente sexo, predominio social de una formación de niños-hombres para que sean controladores y de niñas-mujer para que sean controladas, repercusión en el ámbito laboral, entre otros

5. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que el consultante evalúa la sesión se le preguntara:

- ¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada?
- ¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?

CARTA DIDACTICA #12

SESION 12: Relaciones interpersonales.

OBJETIVO GENERAL: Ayudar a concebir una forma adecuada y asertiva de las Relaciones Interpersonales y la importancia de las mismas.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|---|---------------------------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 5 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (se murió chico) | Ovillo de lana | 10 Minutos |
| 3. Técnica de relaciones interpersonales "que se siente no conocer a nadie" | -- Pliego de papel bond -lapiceros | 40 Minutos |
| 4. Técnica de autoestima "como esta mi red de apoyo" | papel bond-lapiceros | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 30 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que trata esta sesión y las actividades que se realizarán solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración serán dos horas

2. DINAMICA DE ANIMACION. (SE MURIO CHICHO).

- **OBJETIVO:** Establecer un ambiente de grata armonía y confianza por medio de una dinámica, la cual permita el desarrollo de las técnicas de intervención de forma posterior.
 - A. Se colocará a las participantes en círculo
 - B. inicia la dinámica expresando al que tiene a su derecha "se murió chico", esto lo hará simulando que está llorando y haciendo gestos exagerados. El de la

derecha le responderá lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor ejemplo (estas seguro).

- C. Se continuará pasando la noticia de que chicho se murió, llorando igualmente, así hasta que termina la rueda.
- D. Luego se iniciará otra ronda, pero esta vez darán la noticia con una nueva emoción (riéndose).

- **EVALUACION:** Después de terminar la dinámica, el facilitador orienta a los participantes para que comenten como se sintieron durante el desarrollo de la dinámica y que cosa les dificulto más de la actividad. Se reflexiona sobre lo expuesto por los participantes.

3. TECNICA DE RELACIONES INTERPERSONALES. (¿QUE SE SIENTE NO CONOCER A NADIE?)

OBJETIVO: concientizar a los participantes sobre la importancia de construir relaciones interpersonales sólidas para lograr una mejor adaptación en la jubilación.

- A. Se les pide a los participantes formar grupos donde no conozcan a nadie de los compañeros.
- B. Se les pide que se imagine que se encuentran en otro pueblo cercano, donde cada uno deberá tomar un rumbo diferente, ubicarse en una plaza, un parque o pasear sin interactuar con nadie. Llevarán un pequeño cuadernillo en el que apuntarán sus sensaciones, aquello que se les pasa por la mente.
- C. Quedarán por lo menos 10 minutos después retornarán al lugar de origen.
- D. Una vez en el lugar de encuentro del grupo, se hará una pequeña puesta en común de lo experimentado realizando las siguientes preguntas ¿Qué se siente no tener amistades cercanas? ¿Cómo podría hacer nuevas amistades? Y se reflexionara lo apuntado en el cuadernillo.
- E. Para cerrar la sesión cada uno se inventará una "moraleja", "un refrán" o una frase que resuma el aprendizaje del día.

4. TECNICA DE RELACIONES INTERPERSONALES. (COMO ESTA MI RED DE APOYO)

OBJETIVO: que los participantes logren identificar las personas con las cuales se tiene un vínculo afectivo y lograr expandir la red de apoyo social.

- A. El/la responsable de la actividad les proporcionara a los participantes papel, lápiz y colores
- B. Se le solicitará que en medio de la página dibujen un sol y en dicho sol estará el nombre del participante.
- C. Seguidamente se le pide que a ese sol le dibuje rallos de luz, donde esos rallos tendrán un significado, por cada rallo tendrá que colorar las personas más cercanas y con las cuales tiene un vínculo emocional.
- D. Se les cuestionara si se sienten satisfechos con su red de apoyo, si necesitan agregar más gente,
- E. Al final se realizará una reflexión sobre la red de apoyo.

5. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que el consultante evalúa la sesión se le preguntara:

¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada?

¿Qué les pareció la actividad?

¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?

¿Cómo evalúan la presentación y el manejo de la sesión por parte de los facilitadores?

CARTA DIDACTICA #13

SESION 13: Depresión.

OBJETIVO GENERAL: aprender a manejar las emociones adecuadamente en el proceso de jubilación.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|---|---------------------------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 10 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (te lo vendo) | -- | 20 Minutos |
| 3. Técnica de depresión. (expresando lo que siento) | -- Pliego de papel bond -lapiceros | 40 Minutos |
| 4. Técnica de depresión (mapa de emociones) | -silla-participantes | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 10 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que trata esta sesión y las actividades que se realizarán solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración serán dos horas

2. DINAMICA DE ANIMACION. (TE LO VENDO)

OBJETIVO: Generar un ambiente de confianza que permita el adecuado desarrollo de las demás técnicas.

DESARROLLO:

- A. Se explica al grupo que se realizara una dinámica, la cual requiere de equilibrio y concentración, colocándose en círculo, se iniciara diciendo por ejemplo: "Te vendo este peine" al mismo tiempo en que la persona simula peinarse, la persona que se encuentra a la derecha le responderá: "Te lo compro" y al mismo tiempo simulara peinarse, la simulación de las acciones deben ser constantes hasta que todo el

grupo haya “comprado” el artículo, y luego se seguirá con otro artículo, por ejemplo “Te vendo este patín” y se simulara usar el patín, la persona de la derecha responderá “Te lo compro” simulando a su vez no solo el patín sino la acción de peinarse y así sucesivamente.

3. TECNICA PRINCIPAL. (EXPRESANDO LO QUE SIENTO)

- **OBJETIVO:** Expresar los sentimientos que afectan al bienestar psicológico de las personas jubiladas.

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Se les proporcionara una página donde deben de hacer una representación por medio de un dibujo de ¿Cómo es uno de esos días malos? Y como se sienten, y logren identificar las causas de porque se sienten así.
- ✓ Seguidamente se les proporcionara una hoja de trabajo con una serie de interrogantes donde deben de expresar como se sentían antes de que les ocurriera la situación desagradable.
- ✓ Luego cada una de las participantes debe compartir sus experiencias.
- ✓ Seguidamente la terapeuta solicitara a las participantes que piensen con quien se sienten enfadadas o tristes y porque se sienten así.

4. TECNICA PRINCIPAL. (MAPA DE LAS EMOCIONES)

6. **OBJETIVO:** Ayudar a reconocer y a expresar los sentimientos, emociones y pensamientos de una forma racional y positiva.

PROCEDIMIENTO:

7. Primeramente, se les proporcionara un dibujo y colores.
8. se les entregara un listado de seis emociones (rabia, cariño, pena, miedo, vergüenza, alegría).
9. Se les invitara a que asocien un color a cada una de ellas.
10. A continuación, se les pedirá que imaginen en qué parte del cuerpo sienten cada emoción y la pinten con el color correspondiente.
11. Seguidamente tendrán un pliego de papel bond que estará dividido en 2 columnas, donde pasaran a escribir como expresan cada una de esas emociones y a la par si conocen otras formas de hacerlo

12. Al final se hace una reflexión sobre **cuál es el mejor modo de expresar las emociones** (palabras, conductas y otras formas...). A veces puedes necesitar expresarlos de varias formas diferentes al mismo tiempo.
13. Se le realizará la pregunta: qué creen que pasará al expresarlo de un modo u otro, es decir, cuáles crees que serán las consecuencias
14. **EVALUACION:** Para finalizar la técnica se le pregunta a los participantes ¿Qué les pareció la actividad? Y a la vez se hace una breve reflexión sobre la misma, para ello se le pide a cada participante que exprese en una palabra cómo se siente luego de haber realizado la técnica. Luego se les motiva a los participantes para que revisen la lista de lo que les gusta hacer o sentir y piensa que, si conocieran a una persona con esas características, seguramente estarías encantado de haberlo conocido.

5. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que los participantes evalúan la sesión se le preguntara:

- ¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada?
- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?
- ¿Cómo evalúan la presentación y el manejo de la sesión por parte de los facilitadores?

CARTA DIDACTICA # 14

SESION 14: Depresión.

OBJETIVO GENERAL: aprender a manejar las emociones adecuadamente en el proceso de jubilación.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|---|---------------------------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 10 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (las galletas) | -- | 20 Minutos |
| 3. Técnica de depresión (rueda de los sentimientos). | -- Pliego de papel bond -lapiceros | 40 Minutos |
| 4. Técnica de depresión (expresa tus emociones en metáfora) | -silla-participantes | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 10 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que trata esta sesión y las actividades que se realizarán solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración serán dos horas

2. DINAMICA DE ANIMACION. (LAS GALLETAS)

OBJETIVO: Generar un ambiente de confianza que permita el adecuado desarrollo de las demás técnicas.

DESARROLLO:

Se darán las indicaciones pidiendo que el grupo se divida en dos subgrupos, y que tomen seis galletas, cada grupo deberá ponerse las galletas en la frente e intentar llevárselas a la boca sin utilizar las manos y sin que esta se caiga al piso, para ello un grupo será el ganador quien haya comido más galletas.

3. TECNICA PRINCIPAL. (RUEDA DE LOS SENTIMIENTOS)

OBJETVO: Lograr que las personas en proceso de jubilación expresen sus sentimientos en torno a la jubilación.

- B. Se pedirá a las participantes que piensen si alguna vez se han sentido felices, tristes, decepcionados o preocupados.
- C. Seguidamente se les muestra la rueda de los sentimientos, que puede ser una ruleta donde en lugar de números está el nombre de sentimientos y emociones.
- D. Se les explica que cada uno hará girar la ruleta o flecha y en el lugar donde se pare tendrá que explicar al resto de compañeros en qué consiste ese sentimiento, mediante un ejemplo que el mismo haya vivido.
- E. se trabajará individualmente y se utiliza una hoja de respuestas en la que las participantes responderán individualmente a una serie de preguntas.
- F. Seguidamente se les enseñara la técnica del semáforo de las emociones:
- G. Donde rojo: significara PARARSE. Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.
- H. AMARILLO: PENSAR. Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.
- I. VERDE: SOLUCIONARLO. Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.
- J. Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un dibujo o prueba con un semáforo y los siguientes

4. TECNICA PRINCIPAL. (EXPRESA TUS EMOCIONES EN METAFORAS)

OBJETVO: Lograr que las personas en proceso de jubilación expresen sus sentimientos en torno a la jubilación.

- A. Selecciona un ámbito de tu vida sobre el cual te gustaría reflexionar: trabajo, salud, amigos, ocio, familia, hijos, padres, pareja, etc.
- B. Recuerda anécdotas de ese ámbito y busca las emociones que sueles sentir. Por ejemplo:χ La vida es una lucha luego fíjate en la imagen que tienes sobre ti mismo ¿Cómo eres y cómo creen los demásχ que eres? Explícalo con un adjetivo o una imagen. Por ejemplo: “Yo soy un tipo duro” o “En la empresa nos tratan como ganado”.
- C. ¿Cuál es su opinión sobre el cambio? Relaciónalo con el trabajo, la casa, la pareja, etc. Porχ ejemplo: Cambiar es arriesgarse ahora presta atención a tu idea del amor, del dinero, del futuro. Por ejemplo: Amar es dar,χ El dinero es sucio.
- D. El futuro es una lotería. Intenta sacar conclusiones de todas tus frases. o ¿Cómo son tus emociones en cada ámbito de tu vida? o ¿Cómo atraviesa cada ámbito de tu vida la imagen de ti, el cambio, el amor, el dinero, el futuro?

EVALUACION: Para finalizar la técnica se les pregunta a los participantes ¿Qué les pareció la actividad? Y a la vez se hace una breve reflexión sobre la misma, para ello se le pide a cada participante que exprese en una palabra cómo se siente luego de haber realizado la técnica. Luego se les motiva a los participantes para que revisen la lista de lo que les gusta hacer o sentir y piensa que, si conocieran a una persona con esas características, seguramente estarías encantado de haberlo conocido.

5. EVALUACION DE LA SESION.

Para conocer la forma en que los participantes evalúan la sesión se le preguntara:

¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada?

¿Qué les pareció la actividad?

¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión?

CARTA DIDACTICA #15

SESION 15: Depresión.

OBJETIVO GENERAL: aprender a manejar las emociones adecuadamente en el proceso de jubilación.

| CUADRO DE PLANIFICACION | | |
|--|---------------------------------------|--------------------|
| ACTIVIDAD | MATERIALES A UTILIZAR | TIEMPO |
| 1. Recepción y Saludo | -- | 10 Minutos |
| 2. Dinámica de animación (las galletas) | -- | 20 Minutos |
| 3. Técnica de depresión (caricias físicas). | -- Pliego de papel bond -lapiceros | 40 Minutos |
| 4. Técnica de depresión (paisaje de emociones) | -silla-participantes | 30 Minutos |
| 5. Evaluación de la sesión | -- | 10 Minutos |
| TIEMPO APROXIMADO | | 1 hora, 50 Minutos |

DESARROLLO DE LA SESION.

1. RECEPCIÓN Y SALUDO.

- Se saluda a los participantes amablemente y se le agradece por su asistencia a la sesión.
- Se les explica de que trata esta sesión y las actividades que se realizarán solicitándoles que participen en cada actividad.
- El tiempo de duración serán dos horas

2. DINAMICA DE ANIMACION. (EMPAREJAR LAS TARJETAS)

OBJETIVO: Generar un ambiente de confianza que permita el adecuado desarrollo de las demás técnicas.

DESARROLLO:

- A. El facilitador escoge un cierto número de frases bien conocidas y escribe la mitad de cada frase en un pedazo de papel o en una tarjeta. Por ejemplo, escribe 'Feliz' en un pedazo de papel y 'Cumpleaños' en otro.
- B. (El número de pedazos de papel debe ser el mismo que el número de participantes en el grupo.)
- C. Los pedazos de papel doblados se ponen en un sombrero. Cada participante toma un pedazo de papel del sombrero y trata de encontrar al miembro del grupo que tiene la otra mitad de su frase

3. TÉCNICA PRINCIPAL. (CARICIAS FÍSICAS)

OBJETIVO: Facilitar el proceso de aprender cómo reacciona cada persona ante un bombardeo de sensaciones táctiles.

- A. El instructor pide a los participantes que formen subgrupos de seis miembros y se acomoden distribuyéndose cómodamente en todo el salón.
- B. Después explicará que la experiencia del masaje en grupo involucra sentimientos de confianza y aprendizaje para lograr abandonar las sensaciones de rigidez, y de esta manera, cada participante se hará más consciente de sí mismo, de su ternura y sus sentimientos, acerca de dar y recibir afecto.
- C. Explica también, que cada participante recibirá masaje por parte de los otros 5 miembros de su subgrupo. El masaje durará el mismo tiempo para cada uno (de 5 a 15 minutos).
- D. Un participante se acostará. Los demás darán el masaje. Uno se dedicará a la cabeza, otros dos a cada mano y otros dos a cada pie. Mientras el participante recibe su masaje, las posiciones no se rotarán, sino hasta cambiar de persona. Es muy importante subrayar que deben intentar mostrar interés y cariño con el contacto. El participante que recibe el masaje deberá cerrar los ojos y tratar de alejar su rigidez, relajarse y disfrutar el masaje y las sensaciones táctiles que éste genere.
- E. El instructor avisará a los demás miembros del subgrupo cuando ha llegado el momento de rotar las posiciones alrededor de su compañero.
- F. La discusión se puede llevar a cabo entre masaje y masaje, aunque efectuarla cuando todos han proporcionado y recibido masaje es más recomendable.
- G. Durante la discusión es conveniente concentrarse en los siguientes puntos: a) Cuando se recibía masaje: ¿Cuáles eran sus sentimientos? ¿Se sintieron incómodos en algún momento? ¿Cuándo? ¿Cómo superaron este sentimiento? ¿Percibieron a los masajistas tiernos y cariñosos? ¿Qué sintieron al recibir masaje en tantos lugares al mismo tiempo? b) Cuando se daba masaje: ¿Qué sintieron al masajear una cabeza, o un pie, o un brazo? ¿Qué diferencias notaron según su situación? ¿Qué pensaron y sintieron mientras efectuaban el masaje? ¿Cómo trataron de mostrar su cariño y cuidado? c) En general: ¿Estuvieron más cómodos

dando o recibiendo masaje? ¿Por qué? ¿Qué aprendieron acerca de ustedes y los otros participantes?

4. TECNICA PRINCIPAL. (PAISAJE DE EMOCIONES)

OBJETIVO: lograr identificar las emociones que se pueden presentar durante el proceso de jubilación y poderlas manejar.

- A. Divididos en pequeños grupos de 4-5 personas, se elige e interpreta una emoción.
- B. Los miembros del grupo salen frente a los demás, y representan con el cuerpo, en silencio, su papel en la emoción elegida, conformando entre todos, un cuadro escénico que simboliza esa emoción.
- C. Los miembros del grupo van saliendo uno a uno por orden y van representando cada miembro se integra en el cuadro viviente para dar forma a un paisaje emocional que refleje la emoción que han elegido.
- D. Una vez finalizado los demás grupos tienen que adivinar de qué emoción se trata.

EVALUACION: Para finalizar la técnica se les pregunta a los participantes ¿Qué les pareció la actividad? Y a la vez se hace una breve reflexión sobre la misma, para ello se le pide a cada participante que exprese en una palabra cómo se siente luego de haber realizado la técnica. Luego se les motiva a los participantes para que revisen la lista de lo que les gusta hacer o sentir y piensa que, si conocieran a una persona con esas características, seguramente estarías encantado de haberlo conocido.

5. EVALUACION DE LA SESION.

¿Cómo se sintieron a lo largo de la sesión realizada? - ¿Qué les pareció la actividad? - ¿Qué le gusto y que no le gusto de la sesión? - ¿Cómo evalúan la presentación y el manejo de la sesión por parte de los facilitadores?

IV. Anexos

Anexo 1.

INVENTARIO DE LA VIDA

1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo?

¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?

2. ¿Qué es lo que hago bien?

¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás?

¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?

3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?

4. ¿Qué deseos debo convertir en planes?

¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?

5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.

6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?

7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?

8. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores,

¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?

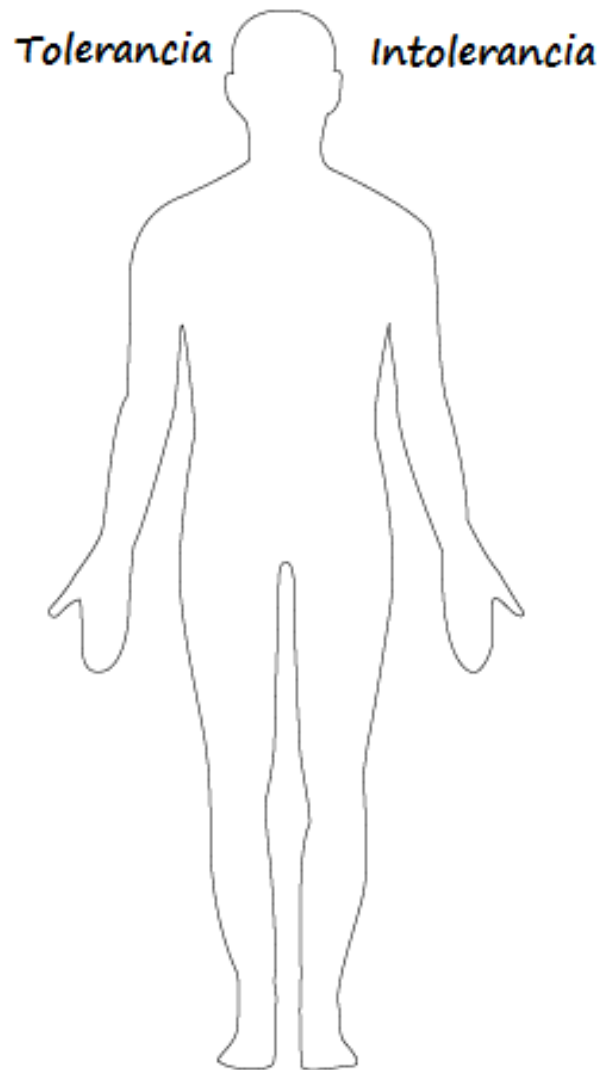
Anexo 2

(FODA)



Anexo 3

Mapa de las emociones.



| | |
|--|-----------|
| | Rabia |
| | Cariño |
| | vergüenza |
| | Tristeza |
| | Alegría |
| | Soledad |
| | Miedo |

Fuentes consultadas.

LIBROS

HERDER, Ricardo Moragas. Jubilación: una oportunidad vital, España, edición 2009

HERNANDEZ SAMPIERI, Roberto; Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio. Metodología de la investigación. 5ª ed. México D.F.: McGraw-Hill, 2010. 3.

FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R. (2002). Vivir con Vitalidad Tomo IV. Envejecer con los demás. Madrid. –

FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R. (2004). Gerontología Social. Madrid

SCHMELKES, Corina. Manual para la presentación de anteproyectos e informes de investigación (tesis). México D.F.: Harla, 1998. 214p.

HERNANDEZ SAMPIERI, Roberto; Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio. Metodología de la investigación. 5ª ed. México D.F.: McGraw-Hill, 2010.

3. SCHMELKES, Corina. Manual para la presentación de anteproyectos e informes de investigación (tesis). México D.F.: Harla, 1998. 214p.

4. TAMAYO Y TAMAYO, Mario. El proceso de la investigación científica. 4ª ed. México: Limusa, 2004. 440p.

5. VASQUEZ HIDALGO, Antonio. Manual guías prácticas de investigación científica. 2ª ed. San Salvador: Imprenta Universitaria, 2007. 77p.

TESIS

MONTERROSA ORANTES, Leticia Guadalupe y Carolina Lourdes Tejada Vaquerano. Los efectos psicológicos que provoca en el adulto mayor el retiro voluntario de la vida productiva residente en el gran San Salvador. [Tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología]. 2004. 115p.

Documentos electrónicos.

AGULLO TOMAS, Ma. Silveria. Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación una aproximación psico-sociológica. Trabajo de grado para optar al título de Doctor. [Documento electrónico PDF]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, 1999. 157p.

Sitios web

AGULLO TOMAS, Ma. Silveria. Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación una aproximación psico-sociológica. Trabajo de grado para optar al título de

Doctor. [Documento electrónico PDF]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, 1999. 157p.

- IBARRA GONZALEZ, Víctor Hugo. Elaboración de un programa de prejubilación para los trabajadores de la Facultad de Psicología de la U.A.N.L. [Documento electrónico PDF]. México: Universidad Autónoma de Nuevo León, 2004. 90p
- LIMON MENDIZABAL, María. La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo del tiempo. [Documento electrónico PDF]. Madrid: Universidad Complutense.

(ANEXO #1)

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

Guía de entrevista dirigida al personal en periodo de jubilación del Ministerio de Educación de la Republica de El Salvador.

Objetivo: Recolectar información sobre aspectos psicosociales concerniente al tema de la jubilación, que sirva de base para diseñar un diagnóstico y elaborar una propuesta de programa psicoeducativo, dirigido a facilitar el proceso de adaptación psicosocial.

Indicaciones: a continuación se le realizarán una serie de preguntas, las cuales debe contestar de forma clara y precisa.

DATOS GENERALES:

Nombre (Iniciales) _____ Sexo: F ____ M ____
Edad: _____ Estado Civil: _____
Tiempo de Servicio: _____ Unidad o Departamento: _____
Cargo que ocupa: _____
Entrevistador: _____ Fecha: _____
Razón de la jubilación : _____

AREA GENERAL DE LA JUBILACION:

1. ¿Qué entiende por jubilación?

2. ¿Se visualiza continuar trabajando después de haberse jubilado?

Si ____ No ____ ¿por qué?

3. ¿Conoce si el Ministerio de Educación cuenta con un programa de intervención psicosocial que le permita adaptarse a su nueva etapa como jubilado?

Si ____ No ____ ¿Si su respuesta es afirmativa de qué forma?

4. ¿El Ministerio de Educación ayuda a sus colaboradores a prepararse para adaptarse mejor a su vida como jubilado?

Sí_____ No _____ ¿Qué opinión tiene al respecto?

5. ¿Considera útil que existan programas de intervención psicológica en los Ministerios del Gobierno previo a su jubilación?

Si_____ No_____ ¿Por qué?

6. ¿Sería de su interés recibir un programa de intervención psicosocial, que permita prepararlo a adaptarse de mejor manera a su vida como jubilado?

Si_____ No_____ ¿Por qué?

7. ¿Actualmente está satisfecho/a con su trabajo realizado?

Si__ No__ ¿Por qué?

8. ¿En alguna ocasión se sintió ansioso/a por que su período de jubilación iniciara pronto? Si_____ No _____ ¿Por qué?

9. ¿Se siente satisfecho de poder jubilarse en este momento de su vida?

Si ___No_____ ¿Por qué?

10. ¿Existe algún motivo de importancia para considerar no jubilarse?

- Económica
- Tener demasiado tiempo libre
- Emocional

Explique:

ÁREA DE RELACIONES INTERPERSONALES:

11. ¿Suele realizar actividades fuera del ámbito laboral con sus compañeros de trabajo? Si _____ No _____ ¿Cuáles? ¿Por qué?

- Reuniones en restaurantes
- Salidas a bares
- Juegos recreativos
- Caminatas al aire libre
- Celebración de cumpleaños
- Viajes al interior y/o exterior del país
- Visitas a parques
- Visitas a Centros turísticos
- Otras: _____

12. ¿Considera que las relaciones que tiene actualmente con sus compañeros de trabajo, se mantendrán después de jubilarse? Si _____ No _____ ¿Por qué?

13. ¿Qué actividades realiza con su familia y grupo de amigos?

- Salidas a restaurantes
- Ejercicio
- Visitas a familiares
- Salidas a bares
- Juegos recreativos
- Caminatas al aire libre
- Viajes al interior y/o exterior del país
- Visitas a parques
- Visitas a Centros turísticos
- Otros: _____

14. ¿Considera que después de su jubilación, sus amigos del lugar donde reside, serán una pieza importante para adaptarse a esta nueva etapa? Si _____ No _____ ¿Por qué?

15. ¿Después de culminar su período laboral, que actividades ha considerado realizar con su familia y grupo de amigos?

- Salidas a restaurantes
- Salidas a bares
- Juegos recreativos
- Caminatas al aire libre
- Viajes al interior y/o exterior del país
- Visitas a parques
- Visitas a Centros turísticos
- Empezar un negocio
- Otros: _____

16. ¿Se siente preparado para jubilarse?

- Económica
- Emocional
- Salud física

Explique:

ÁREA EMOCIONAL:

17. ¿Se siente motivado/a por jubilarse?

- Muy motivado
- Motivado
- Indiferente
- Desmotivado
- Muy desmotivado

Explique:

18. ¿Cree que haya una diferencia del cómo se siente en este momento y cómo se sentirá posterior a su jubilación? Si _____ No _____ ¿Por qué?

19. ¿Qué emociones experimenta al hablar sobre su jubilación?

- Alegría
- Angustia
- Ansiedad
- Apatía
- Confianza
- Desamparo
- Enojo
- Entusiasmo
- Esperanza
- Inseguridad
- Nostalgia
- Resignación
- Tristeza
- otros: _____

20. ¿Qué es lo que más extrañará de su trabajo actual ya cómo jubilado? -
Explique

- Actividad laboral
- Relaciones con los/as compañeros/as de trabajo.

21. ¿Ha experimentado cambios en su estado de ánimo con relación a su jubilación? Si ____ No ____ Explique

22. ¿Cómo ha proyectado su vida después de jubilarse?

AREA COGNITIVA:

23. ¿Cómo se visualiza a sí mismo cuando se jubile? _____

24. ¿Qué ventajas y desventajas considera que trae consigo la jubilación?
Ventajas Desventajas
Tiempo con la familia Menos ingresos económicos
Tiempo para sí mismo Inactividad laboral

Otros: _____

25. ¿Una persona jubilada tiene el mismo valor personal después de jubilarse? Si ____ No ____ ¿por qué?

26. ¿Una persona jubilada, continua siendo útil a la sociedad? Si ____ No ____ ¿por qué?

27. ¿Qué oportunidades familiares, sociales o incentivos cree que puede brindar la jubilación?
 Unidad familiar
 Empezar negocios
 Tranquilidad económica
 Tranquilidad emocional
 Tiempo para departir con amistades
 Viajes al interior o exterior del país
 Otros: _____

28. ¿Qué actividades realizará posterior a su jubilación?

29. ¿Cómo quisiera emplear su tiempo libre?

Anexo #2
Test SCL-90r

Nombre..... **Edad**:..... **Fecha de hoy**:

Marcar con una cruz las opciones que correspondan

Sexo:

Mujer Varón

Educación:

Primario incompleto Secundario incompleto Terciario incompleto
 Primario completo Secundario completo Terciario/universitario completo

Estado civil:

Soltero Divorciado Viudo/a
 Casado Separado En pareja

Ocupación:

Lugar de nacimiento:

Lugar de residencia actual:

A continuación le presentamos una lista de problemas que tiene la gente.

Lea cada uno de ellos y marque su respuesta con una cruz en la casilla correspondiente, pensando en cómo se sintió, en qué medida ese problema le ha preocupado o molestado durante la última semana (7 días).

Tiene cinco (5) posibilidades de respuesta:

NADA - MUY POCO - POCO – BASTANTE – MUCHO.

No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder.

1. Dolores de cabeza.

2. Nerviosismo.

3. Pensamientos desagradables que no se iban de mi cabeza.

| | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|------|----------|------|----------|-------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

37. Sentir que no caigo bien a la gente, que no les gusto.

38. Tener que hacer las cosas muy despacio para estar seguro/a de que están bien hechas.

39. Mi corazón late muy fuerte, se acelera.

40. Náuseas o dolor de estómago.

41. Sentirme inferior a los demás.

42. Calambres en manos, brazos o piernas.

43. Sentir que me vigilan o que hablan de mí.

44. Tener problemas para dormirme.

45. Tener que controlar una o más veces lo que hago.

46. Tener dificultades para tomar decisiones.

47. Tener miedo de viajar en tren, ómnibus o subterráneos.

48. Tener dificultades para respirar bien.

49. Ataques de frío o de calor.

50 Tener que evitar acercarme a algunos lugares o actividades porque me dan miedo.

51. Sentir que mi mente queda en blanco.

52. Hormigueos en alguna parte del cuerpo.

53. Tener un nudo en la garganta.

54. Perder las esperanzas en el futuro.

55. Dificultades para concentrarme en lo que estoy haciendo.

56. Sentir flojedad, debilidad, en partes de mi cuerpo.

57. Sentirme muy nervioso/a, agitado/a

58. Sentir mis brazos y piernas muy pesados

59. Pensar que me estoy por morir.

60. Comer demasiado.

61. Sentirme incómodo/a cuando me miran o hablan de mí.

62. Tener ideas, pensamientos que no son los míos.

63. Necesitar golpear o lastimar a alguien.

64. Despertarme muy temprano por la mañana sin necesidad.

65. Repetir muchas veces algo que hago: contar, lavarme, tocar cosas.

66. Dormir con problemas, muy inquieto/a.

67. Necesitar romper o destrozar cosas.

68. Tener ideas, pensamientos que los demás no entienden.

69. Estar muy pendiente de lo que los demás puedan pensar de mí.

| Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|------|----------|------|----------|-------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

70. Sentirme incómodo/a en lugares donde hay mucha gente.

71. Sentir que todo me cuesta mucho esfuerzo.

72. Tener ataques de mucho miedo o de pánico.

73. Sentirme mal si estoy comiendo o bebiendo en público.

74. Meterme muy seguido en discusiones.

75. Ponerme nervioso/a cuando estoy solo/a.

76. Sentir que los demás no me valoran como merezco.

77. Sentirme solo/a aún estando con gente.

78. Estar inquieto/a; no poder estar sentado/a sin moverme.

79. Sentirme un/a inútil.

80. Sentir que algo malo me va a pasar.

81. Gritar o tirar cosas.

82. Miedo a desmayarme en medio de la gente.

83. Sentir que se aprovechan de mí si los dejo.

84. Pensar cosas sobre el sexo que me molestan.

85. Sentir que debo ser castigado/a por mis pecados.

86. Tener imágenes y pensamientos que me dan miedo.

87. Sentir que algo anda mal en mi cuerpo.

88. Sentirme alejado/a de las demás personas.

89. Sentirme culpable.

90. Pensar que en mi cabeza hay algo que no funciona bien.

| Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|------|----------|------|----------|-------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



(ANEXO #3)

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



“ENTREVISTA DIRIGIDA A EMPLEADOS DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN QUE SE ENCUENTREN EN PERÍODO DE JUBILACIÓN”

Objetivo: Recolectar información sobre aspectos psicosociales concerniente al tema de la jubilación, así diseñar un diagnóstico y elaborar una propuesta de programa psicoeducativo dirigido a facilitar el proceso de adaptación psicosocial.

| N° Ítems | Preguntas | Esencial | Útil pero no esencial | No necesario | Observaciones |
|--------------------------------------|---|----------|-----------------------|--------------|---------------|
| AREA GENERAL DE LA JUBILACION | | | | | |
| 1 | ¿Qué significaría jubilación? | | | | |
| 2 | ¿Se visualiza continuar trabajando después de haberse jubilado? Si ____ No ____ ¿por qué? | | | | |
| 3 | ¿Conoce si el Ministerio de Educación cuenta con un programa de intervención psicosocial que le permita adaptarse a su nueva etapa como jubilado? Si ____ No ____ ¿Si su respuesta es afirmativa de qué forma? | | | | |
| 4 | ¿El Ministerio de Educación ayuda a sus colaboradores a prepararse para adaptarse mejor a su vida como jubilado? Sí ____ No ____ ¿Qué opinión tiene al respecto? | | | | |
| 5 | ¿Considera útiles qué existan programas de intervención psicológica en los Ministerios del Gobierno previo a su jubilación? Si ____ No ____ ¿Por qué? | | | | |

| N° Ítems | Preguntas | Esencial | Útil pero no esencial | No necesario | Observaciones |
|---|---|----------|-----------------------|--------------|---------------|
| 6 | ¿Sería de su interés recibir un programa de intervención psicosocial, que permita prepararlo a adaptarse de mejor manera a su vida como jubilado? Si___ No___ ¿Por qué? | | | | |
| 7 | ¿Actualmente está satisfecho/a con su trabajo realizado? Si_ No_ ¿Por qué? | | | | |
| 8 | ¿En alguna ocasión se sintió ansioso/a por que su período de jubilación iniciara pronto? Si___ No ___ ¿Por qué? | | | | |
| 9 | ¿Se siente satisfecho de poder jubilarse en este momento de su vida? Si __No___ ¿Por qué? | | | | |
| 10 | ¿Existe algún motivo de importancia para considerar no jubilarse? Si___ No __ ¿Por qué? | | | | |
| ÁREA DE RELACIONES INTERPERSONALES | | | | | |
| N° Ítems | Preguntas | Esencial | Útil pero no esencial | No necesario | Observaciones |
| 11 | ¿Suele realizar actividades fuera del ámbito laboral con sus compañeros de trabajo? Si___ No___ ¿Cuáles? ¿Por qué? - Opciones: (Reuniones en restaurantes, salidas a bares, juegos recreativos, caminatas al aire libre, celebración de cumpleaños, viajes al interior y/o exterior del país, visitas a parques, visitas a centros turístico, otras). | | | | |
| 12 | ¿Considera que las relaciones que tiene actualmente con sus compañeros de trabajo, se mantendrán después de jubilarse? Si ___ No ___ ¿Por qué? | | | | |

| N° Ítems | Preguntas | Esencial | Útil pero no esencial | No necesario | Observaciones |
|-----------------------|---|----------|-----------------------|--------------|---------------|
| 13 | ¿Qué actividades realiza con su familia y grupo de amigos? Opciones: (Salidas a restaurantes, salidas a bares, juegos recreativos, caminatas al aire libre, viajes al interior y/o exterior del país, visitas a parques, visitas a centros turísticos, otros). | | | | |
| 14 | ¿Considera que después de su jubilación, sus amigos del lugar donde reside, serán una pieza importante para adaptarse a esta nueva etapa? Si___ No ___ ¿Por qué? | | | | |
| 15 | ¿Después de culminar su período laboral, que actividades ha considerado realizar con su familia y grupo de amigos? Opciones: (Salidas a restaurantes, Salidas a bares, Juegos recreativos, Caminatas al aire libre, Viajes al interior y/o exterior del país, Visitas a parques, Visitas a Centros turísticos, Emprender un negocio, Otros). | | | | |
| ÁREA EMOCIONAL | | | | | |
| N° Ítems | Preguntas | Esencial | Útil pero no esencial | No necesario | Observaciones |
| 16 | ¿Se siente motivado/a por jubilarse? Si___ No ___ ¿por qué? | | | | |
| 17 | ¿Cree que haya una diferencia del cómo se siente en este momento y cómo se sentirá posterior a su jubilación? Si___ No ___ ¿Por qué? | | | | |
| 18 | ¿Se siente preparado para jubilarse? Si___ No ___ ¿por qué? | | | | |

| N° Ítems | Preguntas | Esencial | Útil pero no esencial | No necesario | Observaciones |
|-----------------------|---|----------|-----------------------|--------------|---------------|
| 19 | ¿Qué emociones experimenta al hablar sobre su jubilación? Opciones: (Alegría, angustia, ansiedad, apatía, confianza, desamparo, enojo, entusiasmo, esperanza, inseguridad, nostalgia, resignación, tristeza, otros). | | | | |
| 20 | ¿Qué es lo que más extrañará de su trabajo actual ya cómo jubilado? - Explique Opciones: (Actividad Laboral, Relaciones con los/as compañeros/as de trabajo). | | | | |
| 21 | Ya como jubilado ¿Cómo se vería afectado su estado de ánimo? – Explique | | | | |
| 22 | ¿Ha experimentado cambios en su estado de ánimo con relación a su jubilación? Si ___ No ___ Explique | | | | |
| 23 | ¿Cómo ha proyectado su vida después de jubilarse? | | | | |
| AREA COGNITIVA | | | | | |
| N° Ítems | Preguntas | Esencial | Útil pero no esencial | No necesario | Observaciones |
| 24 | ¿Cómo se visualiza a sí mismo cuando se jubile? | | | | |
| 25 | ¿Qué ventajas y desventajas considera que trae consigo la jubilación? Opciones: (Tiempo con la familia, tiempo para sí mismo, menos ingresos económicos, inactividad laboral). | | | | |

| | | | | | |
|-----------------|---|-----------------|------------------------------|---------------------|----------------------|
| 26 | ¿Una persona mayor es desplazada de su trabajo por una persona más joven? Si ___ No ___ ¿por qué? | | | | |
| N° Ítems | Preguntas | Esencial | Útil pero no esencial | No necesario | Observaciones |
| 27 | ¿Una persona jubilada tiene el mismo valor personal después de jubilarse? Si ___ No ___ ¿por qué? | | | | |
| 28 | ¿Una persona jubilada, continua siendo útil a la sociedad? Si ___ No ___ ¿por qué? | | | | |
| 29 | ¿El jubilado se convierte en una carga para su familia? Si ___ No ___ ¿por qué? | | | | |
| 30 | ¿Qué oportunidades familiares, sociales o incentivos cree que puede brindar la jubilación? Opciones: (Unidad familiar, emprender negocios, tranquilidad económica, tranquilidad emocional, tiempo para departir con amistades, viajes al interior o exterior del país, otros). | | | | |
| 31 | ¿Qué actividades realizará posterior a su jubilación? | | | | |
| 32 | ¿Cómo quisiera emplear su tiempo libre? | | | | |

APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES

| | |
|---------------------|-----------|
| Validado por: | Fecha: |
| Correo Electrónico: | Teléfono: |
| Firma | |

