

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



TEMA DE INVESTIGACION:

“Diagnóstico y propuesta de un programa de intervención psicológica para el personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.”

Presentado por:

Eli Omar Flores Santos, Carnet: FS06013

Elmer Antonio González Elías, Carnet: GE92008

Olga Verónica Quintanilla Artiga, Carnet: QA06009

PARA OPTAR AL TITULO DE:

Licenciatura en Psicología

DOCENTE DIRECTOR:

Lic. Bartolo Atilio Castellanos Arias

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO:

Lic. Mauricio Evaristo Morales

Ciudad Universitaria, Septiembre de 2013.

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.

ING. MARIO ROBERTO NIETO LOVO.

RECTOR.

LICDA. ANA MARIA GLOWER DE ALVARADO.

VICERECTORA ACADEMICA.

DRA. ANA LETICIA ZA VALETA DE AMAYA.

SECRETARIA GENERAL.

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.

LIC. RAYMUNDO CALDERON MORAN.

DECANO.

Msc. NORMA CECILIA BLANDON DE CASTRO.

VICEDECANA.

MAESTRO. ALFREDO MEJIA ROSALES.

SECRETARIO DE DE LA FACULTAD.

LIC. WILBER ALFREDO HERNANDEZ.

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA.

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES.

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO.

LIC. BARTOLO ATILIO CASTELLANOS ARIAS.

DOCENTE DIRECTOR.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS TODOPODEROSO. Por haberme permitido llegar hasta este punto de mi vida, haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor al cuidarme y protegerme durante todos estos años de estudio, sin lugar a duda Él es único que me ha sostenido y al cual le debo todo.

A mi madre María Elsa de Flores. Por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor y paciencia durante toda la carrera.

A mi padre Adán Antonio Flores. Por sus oraciones y constantes muestras de afecto, por ese amor incondicional mostrado cuando más lo necesitaba.

A mis familiares. A mis hermanos Samuel Adán, Thelma Elizabeth, José Ángel, Marvin Antonio y mi primo Osvaldo Lemus, y a todos aquellos que participaron directa o indirectamente en mi carrera y en la elaboración de esta tesis.

Al Docente asesor, compañeros de tesis y amigos. Al docente asesor Lic. Bartolo Atilio Castellanos, a mis compañeros de tesis Verónica Quintanilla y Elmer González por su gran apoyo y motivación para la culminación de nuestros estudios profesionales y para la elaboración de esta tesis y a personas muy especiales que tanto al inicio como al final de mi carrera seguimos siendo amigos: Karen Alas, Alicia Reyna y Marlon Surio.

“A TODOS MUCHAS GRACIAS”

“DIOS HA SIDO FIEL”

Eli Omar Flores Santos.

AGRADECIMIENTOS

A Dios todopoderoso, por darme sabiduría y entendimiento para asimilar lo aprendido en el transcurso de la carrera, por darme la oportunidad de poder obtener este triunfo tan esperado, ya que sin la ayuda de él nada es posible, por darme la perseverancia de llegar a culminar esta meta posterior a muchos años de sacrificio y entrega. Algunas veces con tropiezos pero siempre con la valentía de continuar.

A mi familia que siempre estuvo presente para darme el apoyo moral y su comprensión incondicional, a pesar del tiempo restado a no estar más tiempo con ellos, pero todo sacrificio tiene su recompensa, y es que este triunfo es de todos ellos también.

A mis padres Luis Alberto y Adela, que desde un inicio me motivaron y apoyaron en mis estudios universitarios, por mantenerme siempre en sus oraciones para seguir el camino correcto para alcanzar el triunfo.

A todos mis profesores, que durante toda la carrera, aportaron sus conocimientos, orientaciones, y asesorías académicas al proceso de mi formación, sin su ayuda esta meta jamás pude haberla alcanzado.

A mis compañeros de trabajo y amigos, que siempre me apoyaron y motivaron a continuar estudiando para alcanzar la meta, que en las buenas y en las malas siempre estuvieron allí cuando les necesitaba.

A todas las personas en general que de una u otra forma colaboraron en mi formación les agradezco infinitamente por acompañarme en este camino que no llega a su fin, sino es un camino que apenas inicia, pues el hombre nunca termina de aprender, "Hasta de la misma muerte se aprende".

Gracias a todos/as.

Elmer Antonio González Elías.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco primeramente a Dios por haberme dado la oportunidad de culminar mis estudios universitarios satisfactoriamente y que a través de ellos no solo me brindo el regalo del conocimiento sino también la oportunidad de tener y conocer a las personas que realmente me quieren.

A mi madre María Cristina Artiga por brindarme todo su amor y apoyo incondicional y haber estado conmigo en los momentos buenos y malos durante todo mi proceso de formación académica.

Agradezco con mucho cariño a mi padre Gilberto Quintanilla por todas las veces que me motivo, por ser mi fuente de inspiración, por confiar en mí, por apoyarme en todos mis planes, por su paciencia y por su amor incondicional durante todo mi proceso de formación académica.

A mi hermana María Magdalena Quintanilla Quintanilla por ser una hermana ejemplar y haberme brindado su apoyo incondicional tanto emocional como económicamente.

A mi hermana Claudia Patricia Quintanilla Artiga por ser mi mayor competidora y con la cual he compartido tantos desacuerdos que me han permitido crecer y madurar como una profesional.

A mi tía Argelia por todas las veces que compartí con ella en los primeros años de formación académica, por haberme recibido siempre en su casa con una sonrisa y un abrazo.

A mis amigos Manuel Maravilla y Alba Sánchez Cuellar por haber compartido conmigo los buenos y malos momentos y que a pesar de ellos aun siguen brindándome su apoyo.

INDICE

Olga Verónica Quintanilla Artiga.Introducción.	i
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	11
A. Situación problemática.	11
B. Enunciado del problema.	13
C. Justificación.	13
D. Objetivos.	15
E. Delimitación, alcances y limitaciones.	16
II. MARCO TEORICO.	18
2.1. Marco histórico de la jubilación.	18
2.2. Marco legal.	19
2.3 Conceptualización de la jubilación y la vejez.	25
2.4 Factores intervinientes en el proceso de la jubilación.	29
2.5 Fases de la jubilación.	30
2.6 La jubilación.	32
2.7 La jubilación como una ruptura.	37
2.8 La preparación psicológica para la jubilación.	38
2.9 Bases teóricas de la vejez.	39
2.10 Teoría de la emoción.	41
2.11 Etapas del desarrollo humano: desarrollo de la adultez tardía.	42
2.12 Crisis en las etapas del desarrollo humano: edad tardía.	43
2.13 La sexualidad en el adulto mayor.	43
2.14 Jubilación y autoconcepto.	45
2.15 Jubilación y sociedad.	46
2.16 Jubilación y economía.	47
2.17 Jubilación y salud.	48
2.18 Jubilación y tiempo libre.	49
2.19 Jubilación y motivación del adulto mayor.	50
2.20 Jubilación como una oportunidad.	51
2.21 Areas afectadas por la jubilación.	52
III. HIPOTESIS Y VARIABLES.	55
A. Hipótesis de investigación.	55
Hipótesis de trabajo.	55
Hipótesis alterna.	55
Hipótesis nula.	55
B. Definición de variables.	55
C. Operacionalización de hipótesis.	56
IV. METODOLOGIA.	57
A. Tipo de estudio.	57
B. Población.	57
C. Muestra.	57
D. Sujetos.	58
E. Método.	58
F. Instrumentos.	58
G. Procedimiento metodológico.	59
	60

V. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS.	
A. Datos generales de los participantes.	60
B. Aspectos laborales.	62
C. Aspectos generales de la jubilación.	64
D. Area de relaciones interpersonales.	65
E. Area emocional.	67
F. Areae cognitiva.	72
G. Aspectos importantes que debe de tomar en cuenta la UES.	78
H. Datos comparativos por áreas.	79
VI. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.	82
VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	96
A. Conclusiones.	96
B. Recomendaciones.	97
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.	99
ANEXOS.	

INTRODUCCION

Este documento forma parte del informe final de investigación de trabajo de grado por estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, el cual está basado en el tema: “Diagnóstico y propuesta de un programa de intervención psicológica para el personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.”

Los trámites de jubilación generan en las personas o empleados/as una serie de efectos psicológicos, emocionales e interpersonales, cognitivos, ocupacionales o de tiempo libre, dependiendo de la percepción que cada uno de los empleados/as posean, pueden ser de carácter positiva o negativa, de acuerdo a sus propios criterios de interpretación de lo que signifique la jubilación, lo cual les llevará a afrontar con mayor facilidad el proceso jubilación. En este sentido la investigación fue diseñada para conocer que áreas estaban mayormente afectadas en los empleados/as, que desde luego fue el diagnóstico que reveló tal postulado, donde se propone un el programa de intervención, partiendo del análisis e interpretación de los datos, como etapa final del trabajo de investigación.

Una cosa es real no es fácil en la mayoría de las personas que se van a retirar de la vida del trabajo con carácter formalista, aceptar fácilmente esta etapa de la vida, sobre todo cuando no existen programas de intervención de ningún tipo por parte de las empresas o instituciones públicas, es claro que no existe una preparación previa a dicho evento para que puedan estas enfrentarse con mayor facilidad a su nuevo estilo de vida, muchas de ellas consideran que al retirarse a una vida sedentaria estarán destinadas a morir y a quedarse solas sin tener vida social en la que ya no podrán interactuar.

El informe en su primer capítulo contiene el planteamiento del problema, situación problemática y su respectivo enunciado, enfocado a que áreas son las que están mayormente afectadas, y de allí es que se propone un programa de intervención psicológica.

Además el informe contiene la justificación, donde se estipula la importancia de la investigación, a quienes beneficia en este caso a empleados de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, se considera muy importante, que al final se dote de un programa de intervención, para poder aplicarse en dicha Facultad, que ayude tanto a sus autoridades como a los empleados en el tema jubilación.

Así mismo se presentan los respectivos objetivos que se cumplieron con el desarrollo del trabajo de investigación, durante todo el proceso, hasta llegar al informe final y a la propuesta de intervención psicológica. Además se estipula la delimitación de la investigación, así como los alcances y limitaciones que durante el proceso de la misma se presentaron.

En el segundo capítulo del informe final se estructura el marco teórico, que está acorde al diagnóstico, por tanto habla de contenidos históricos, emocionales, de tiempo libre, de relaciones interpersonales, sobre como se concibe la jubilación, pues está enfocada a la teoría cognitiva conductual, por tanto la jubilación es mas de percepción como la asimila e interpreta el empleado/a, como se percibe, la analiza y de allí actúa acorde a las exigencias de la sociedad. El tercer capítulo está referido a la hipótesis y sus variables, definición y operacionalización.

El cuarto capítulo del informe corresponde a la metodología está configurada de tal manera que los instrumentos tienen relación con lo que se dice en el marco teórico por tanto se presenta, el tipo de estudio, población, muestra, sujetos, el método, los instrumentos que se trabajaron y aplicaron para recabar la información y su procedimiento metodológico.

En su totalidad fueron 3 instrumentos los aplicados en la investigación:

1. Una guía de entrevista de 25 preguntas, dirigida al personal administrativo.
2. Un cuestionario con 25 preguntas dirigido al personal administrativo.
3. Una escala tipo Osgood de la Jubilación la cual consta de 22 pares de adjetivos opuestos para conocer el significado de la palabra jubilación.

El quinto capítulo hace referencia a la presentación y análisis de los resultados encontrados en la investigación, el cual contiene:

- Datos generales de los participantes
- Aspectos laborales y generales de la jubilación, así como aspectos importantes que debe tomar en cuenta la UES, sobre este tema.
- Presentación y análisis de resultados de las áreas relaciones interpersonales, emocional y cognitiva.
- Datos comparativos por áreas

En el sexto capítulo se realiza un análisis e interpretación de resultados con énfasis en aspectos de tipo cualitativo.

En el séptimo capítulo del informe se realizan las respectivas conclusiones y recomendaciones.

Finalmente el informe contiene las referencias bibliográficas utilizadas en el marco teórico desde los primeros momentos de la revisión de documentos, hasta la consolidación de la teoría que sirvió de soporte a la investigación en mención hasta llegar a la propuesta de intervención psicológica.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

A. Situación problemática

La vida humana es cambio, se pasa de una etapa a otra cada una de estas etapas tienen sus propias peculiaridades, intereses, posibilidades y limitaciones.

En El Salvador, la actual crisis económica ha traído consecuencias difíciles de superar para toda la población, pero el sector más vulnerable ante tales efectos monetarios son los pensionados. De los 110 mil jubilados en el país 59 mil reciben una pensión mínima de 100 a 199 dólares.

Los pensionados de más de 55 años de edad representan el 90% del total equivalente a 95 mil 153 afiliados, es decir que de cada 100 personas beneficiarias 90 son mayores de 55 años.

El Sistema de Ahorro para Pensiones señala tres formas de poder pensionarse según la ley del sistema de ahorro para pensiones:

- Cumplir con 55 años de edad para las mujeres y 60 para los hombres.
- Contar con 25 años o más de cotización.
- Contar con un saldo individual igual o superior al 60% del salario básico regulador, que a la vez sea igual o superior al 160% del monto de la pensión mínima.

De los 31 mil 360 pensionados por vejez en el Instituto Nacional de Pensiones de los Empleado Público (INPEP), 10 mil 407 reciben una pensión de 100 a 199 dólares al mes.

El envejecimiento individual no es un fenómeno exclusivo de las sociedades modernas, ya que ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social del ser humano. Al arribar a la tercera edad, los individuos en correspondencia con su pasado pueden exhibir una serie de deficiencias e incapacidades que pueden incapacitar su desempeño. Tanto para los propios ancianos como para su familia,

es necesario se complemente con la inclusión de parámetros que evalúan el nivel de impacto en la capacidad para desempeñarse por sí mismos.

Existen también ciertos acontecimientos que ocurren en el transcurso de la existencia de la vida humana que señalan el fin de una etapa: por ejemplo estado civil, cambio de residencia, cambio de empleo, una nueva ideología, etc.

Un acontecimiento que marca al adulto mayor es la jubilación como una nueva etapa o el fin de un proceso a donde se da fin a la vida laboral, para descanso de la persona.

La gran pregunta es ¿Está preparada la persona mayor, para aceptar la jubilación de manera positiva?, ¿Existen programas de preparación psicológica por retiro en las empresas?, ¿Qué áreas psicológicas en las personas que están a punto de jubilarse se ven más afectadas?, ¿Cómo se puede reducir el impacto de la jubilación en las personas próximas a su retiro?, etc.

Debido a la diversidad de factores que afectan el proceso de jubilación actualmente en la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, se ha tomado la iniciativa de investigar cuales son dichos factores ya sean de relaciones interpersonales, emocionales o de tipo cognitivo, que están afectando a estas personas el porqué muchas de ellas, que ya están listas para realizar dicho proceso de jubilación, optan por detenerlo a pesar de las constantes observaciones que el resto del personal administrativo que no cumple todavía su tiempo hace ante esta conducta.

Teniendo en cuenta que estas personas a pesar de haber cumplido ya con lo establecido por la ley, siguen yendo de forma continua a su lugar de trabajo negándose así a realizar el trámite de jubilación correspondiente para dejar de laborar y dedicarse de lleno a sus actividades personales; como lo es el cuidado de su salud física, y psicológica, dedicarle más tiempo a su familia y compartir con los amigos disfrutando de su vida de una manera menos fatigosa, ¿Qué es lo que les impide realmente dejar de laborar?, ¿Qué factores psicológicos están involucrados?, ¿Les afectan las relaciones interpersonales que mantienen con los demás compañeros de trabajo?, o será ¿el aspecto emocional, el miedo a dejar de

ser parte productiva de la sociedad, el sentimiento de pérdida? etc. Estas preguntas son las que realmente se pretenden aclarar con la realización de esta investigación que tiene como fin principal ayudar a que estas personas puedan realizar este proceso de la mejor manera posible a través de la elaboración de una propuesta de intervención psicológica.

B. Enunciado del problema.

Un diagnóstico y una propuesta de un programa de intervención psicológica para el personal administrativo de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, que está en proceso de jubilación, sería una solución a la situación anteriormente descrita y por el cual se deriva el problema de investigación, el cual se enuncia de la siguiente manera:

¿Qué áreas a nivel psicológico se ven afectadas debido al proceso de jubilación que experimenta el personal administrativo de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador?

C. Justificación.

La etapa de la jubilación plantea interesantes desafíos a las personas que, entre otras cosas, han de aprender a ocupar el tiempo libre del que disponen, de manera que la jubilación sea más satisfactoria y significativa. La jubilación modifica hábitos y la organización de la vida diaria, repercute intensamente sobre el sentido de eficacia y de competencias personales.

Por lo antes mencionado la elaboración del presente trabajo es de suma importancia para el ámbito psicológico, educativo, social y laboral para el desarrollo de cada uno de los estudiantes, que dirigen la investigación, ya que les brinda la oportunidad de aportar una herramienta práctica para el Departamento de Recursos Humanos de la Universidad de El Salvador y al mismo tiempo, además al personal administrativo que se encuentra en el proceso de jubilación, ya que le permite afrontar de manera más positiva dicho proceso de jubilación.

La jubilación representa una transición hacia una nueva etapa de la vida que, de resultar negativa, puede ocasionar graves consecuencias que alteren drásticamente el estilo de vida de las personas jubiladas tanto a nivel, físico y psicológico los sentidos de identidad y autoestima que anteriormente estaban asociados al trabajo; provocan alteraciones en la salud física y mental; y también se presenta cierta desorganización en las relaciones sociales y familiares.

Cuando la persona acepta la jubilación, está tomando una actitud algunas veces conformista y otra resignada. Acepta la jubilación como algo inevitable, como una etapa más a la que debe enfrentarse, el estudio y abordaje del proceso de jubilación permite aportar un panorama a nivel psicológico de este fenómeno, también permite brindar herramientas prácticas para intervenir la sintomatología que a través de un programa se pueda volver más positivas y motivadas a las personas, para aceptar y continuar sus vidas de una forma normal.

Recordemos que a nivel de la personalidad la jubilación puede afectar distintas áreas en las personas en proceso de jubilación, como son las relaciones interpersonales, ellas pueden creer que al dejar de laborar ya no se verán involucradas en vínculos sociales, que ya no tendrán amigos. De igual manera emocionalmente pueden caer en ansiedad, depresión, miedos, etc. También a nivel cognitivo pueden interpretar erróneamente la jubilación, sobre todo si se apegan a los diferentes mitos, creer que se convierten en personas inútiles que ya no pueden ser parte de la fuerza productiva de la sociedad, y por tanto deben aislarse, por ello la investigación se vuelve muy importante conocer que áreas se ven mayormente afectadas en el personal administrativo que está en dicho proceso, mediante la elaboración de un diagnóstico y una propuesta de un programa de intervención psicológica en la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.

D. Objetivos.

Objetivo general:

- Elaborar un diagnóstico y una propuesta de programa de intervención psicológica para el personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.

Objetivos específicos:

- Conocer los efectos psicológicos emocionales, interpersonales y cognitivos, que afectan al personal administrativo de ambos sexos, que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.
- Elaborar una propuesta de intervención que ayude a disminuir o eliminar los efectos psicológicos negativos que presentan los empleados administrativos que están en el proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.
- Potenciar habilidades para la vida como una forma de afrontar los efectos psicológicos emocionales e interpersonales y cognitivos provocados por el proceso de jubilación de los empleados administrativos de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.
- Motivar a los empleados que están en el proceso de jubilación a realizar los trámites de manera más positiva y que la propuesta de intervención psicológica sirva de herramienta básica al Departamento de Recursos Humanos de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.

E. Delimitación, alcances y limitaciones.

Delimitación:

Delimitación temática: el área psicológica en la que se basa la investigación es de tipo clínico; porque se pretende explorar aspectos clínicos como: relaciones interpersonales, aspectos emocionales y cognitivos, a través de un diagnóstico, para luego proponer un programa de intervención psicológica, para el personal administrativo de ambos sexos, de 55 años de edad en mujeres y 60 años en hombres que están en proceso de jubilación.

Delimitación temporal: La investigación se desarrollará durante el periodo de los meses de Febrero a Agosto del año 2013.

Delimitación espacial: Dicha investigación se realizará en la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, con apoyo del Departamento Recursos Humanos de dicha Facultad.

Alcances:

Todas las personas de ambos sexos, que de acuerdo a la ley de pensiones (AFP, INPEP, ISSS) puedan realizar sus trámites de jubilación, o de retiro en la Facultad de Medicina de la UES.

A las personas en proceso de jubilación se les brindará la oportunidad de prepararse para adaptarse de mejor manera al proceso de jubilación, mediante la intervención psicológica.

La jubilación será, para estas personas un abanico de oportunidades para disfrutar de la mejor manera posible el nuevo tiempo libre a la vez, que les permitirá compartir y mantener relaciones interpersonales con sus amistades, con mucha más disposición.

Esta propuesta psicológica les brindará orientación, a las autoridades de la Facultad de Medicina, para que puedan motivar al personal que se encuentra en proceso de jubilación de manera más asertiva.

Limitaciones:

El personal que se encuentra en el proceso de jubilación puede mostrarse renuente al plantearsele la propuesta y se niegue a colaborar con los instrumentos de evaluación, que se les administrará.

También, que la Unidad de Recursos Humanos de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador no brinde información actualizada y que por lo tanto la investigación pierda validez.

No poder reunir a todo el personal debido a su carga laboral, lo que lleva a realizar visitas a cada departamento en que se encuentran destacados, lo que vuelve el proceso de la investigación un poco más lento.

II. MARCO TEORICO.

2.1. Marco histórico de la jubilación.

Etapa evolutiva de la tercera edad.

El interés por la vida y el envejecimiento ha sido una constante en la historia de la humanidad, sobresalen dos aspiraciones constantes a través de distintas culturas y momentos históricos, la inmortalidad y la búsqueda de la longevidad. Distintos mitos como el "Elixir de la vida" buscado por los alquimistas o la "fuente de la vida", presente en distintas culturas (Hebrea, Griega, Romana) desde la antigüedad hasta hoy, reflejan bien la preocupación por la prolongación de la vida. Ciertos vestigios de estos mitos persisten en la sociedad actual: consumo de vitaminas (por ejemplo, vitamina "c"), tratamientos termales anti-envejecimiento, dietas especiales, programas de ejercicio físico intensivo, entre otros, forman parte de los métodos que se proponen para mejorar la vitalidad y la longevidad.

En cuanto a los aspectos psicológicos más investigados en esta época, se mantiene el interés principal por las habilidades intelectuales durante la vejez, y se amplía a otros aspectos, como la memoria y el aprendizaje, la adaptación en la vejez y su relación con el nivel de actividad y satisfacción con la vida enmarcando el proceso de la jubilación.

La investigación sobre psicología de la vejez en esta etapa, como se ha señalado se amplió hacia nuevos aspectos, como la velocidad de ejecución, la solución de problemas y, especialmente el estudio de cómo se adaptan las personas al envejecimiento y cómo se asocia la adaptación con el nivel de actividad y la satisfacción (Havighurst, 1957); aparecen, además, los primeros trabajos sobre adaptación a la jubilación (Kent, 1956), y como la persona es capaz de adaptarse a esta nueva etapa de la vida donde deja de ser parte activa de la sociedad para convertirse como parte inactiva de esta.

Así el cambio social altera el proceso de envejecimiento; mientras hace tiempo atrás, casi no podía esperarse llegar a la edad de la jubilación, en el decenio de

1990 un individuo normal podía esperar que casi una cuarta parte de su vida activa transcurriera después de la jubilación.

En la actualidad, más que en ninguna sociedad antigua, el paso del tiempo tiene efectos importantes; las diferencias de edad y roles vinculado con cada estudio del ciclo vital cambian a una velocidad no imaginable hace unos decenios, sin embargo los cambios sociales y los cambios de edad no están perfectamente sincronizados.

Hace apenas unos decenios la vejez social coincidía con el final de la vida funcional de los individuos; hoy se tiene la experiencia de observar en que medida la jubilación, definida por Guillemard como una muerte social, ya no coincide con el declive físico de las personas¹.

2.2. Marco legal de la jubilación.

La reforma en El Salvador tuvo como propósitos modernizar el manejo del sistema de pensiones, bajo la responsabilidad del sector privado y liberar al estado de una carga fiscal que amenazaba con colapsar la economía en el corto plazo.

Actualmente el modelo de mercado laboral para el cual fue diseñada la reforma suponía la incorporación de la mayor parte del segmento informal, de tal forma que se ampliara el tamaño reducido del segmento formal y por ende, la escasa cobertura de seguridad social, que caracterizaba al sistema previo. Así que se aprobaron las leyes necesarias para realizar estas reformas:

Decreto numero 927

LA ASAMBLEA LEGISLATIVA DE LA REPÚBLICA DE EL SALVADOR,
CONSIDERANDO:

I.- Que el Sistema de Pensiones actualmente administrado por el Instituto Salvadoreño del Seguro Social y el Instituto Nacional de Pensiones de los Empleados Públicos, ya cumplió con su cometido;

¹<http://www.monografias.com/trabajos14/psicolvejez/psicolvejez.shtml>

II.- Que bajo esas circunstancias, el actual sistema de pensiones depara a las actuales y futuras generaciones una vejez insegura;

III.- Que es responsabilidad del Estado posibilitar a los Salvadoreños los mecanismos necesarios que brinden la seguridad económica para enfrentar las contingencias de invalidez, vejez y muerte;

IV.- Que la seguridad económica sólo es posible alcanzarla con los esfuerzos conjuntos del Estado, de los empleadores y de los trabajadores, a través de un sistema de pensiones financieramente sólido con incentivos económicos y sociales adecuados;

V.- Que es necesario crear un nuevo sistema de pensiones que permita a las futuras generaciones el acceso a pensiones dignas y seguras;

LEY DEL SISTEMA DE AHORRO PARA PENSIONES.

TITULO I

SISTEMA DE AHORRO PARA PENSIONES

CAPITULO I

DISPOSICIONES GENERALES

Creación y Objeto

Art. 1.- Créase el Sistema de Ahorro para Pensiones para los trabajadores del sector privado, público y municipal, que en adelante se denominará el Sistema, el cual estará sujeto a la regulación, coordinación y control del Estado, de conformidad a las disposiciones de esta Ley.

El Sistema comprende el conjunto de instituciones, normas y procedimientos, mediante los cuales se administrarán los recursos destinados a pagar las prestaciones que deben reconocerse a sus afiliados para cubrir los riesgos de Invalidez Común, Vejez y Muerte de acuerdo con esta Ley.

Características:

Art. 2.- El Sistema tendrá las siguientes características:

a) Sus afiliados tendrán derecho al otorgamiento y pago de las pensiones de vejez, invalidez común y de sobrevivencia, que se determinan en la presente Ley;

b) Las cotizaciones se destinarán a capitalización en la cuenta individual de ahorro para pensiones de cada afiliado, al pago de primas de seguros para atender el

total o la proporción que corresponda, según el caso, de las pensiones de invalidez común y de sobrevivencia y al pago de la retribución por los servicios de administrar las cuentas y prestar los beneficios que señala la Ley:

c) Las cuentas individuales de ahorro para pensiones serán administradas por las instituciones que se faculten para tal efecto, que se denominarán Instituciones Administradoras de Fondos de Pensiones y que en el texto de esta Ley se llamarán Instituciones Administradoras.

Las Instituciones Administradoras por medio de esta Ley son facultadas por el Estado para administrar el Sistema y estarán sujetas a la vigilancia y control del mismo por medio de la Superintendencia de Pensiones;

d) Los afiliados del Sistema tendrán libertad para elegir y trasladarse entre las Instituciones Administradoras y, en su oportunidad, para seleccionar la modalidad de su pensión;

e) Las cuentas individuales de ahorro para pensiones serán propiedad exclusiva de cada afiliado al Sistema;

f) Cada Institución administradora, administrará un fondo de pensiones en adelante el Fondo que se constituirá con el conjunto de las cuentas individuales de ahorro para pensiones, y estará separado del patrimonio de la Institución Administradora;

g) Las Instituciones Administradoras deberán garantizar una rentabilidad mínima del fondo de pensiones que administren;

h) El Estado aportará los recursos que sean necesarios para garantizar el pago de pensiones mínimas, cuando la capitalización de las cuentas individuales de ahorro para pensiones de los afiliados fueren insuficientes, siempre y cuando éstos cumplan las condiciones requeridas para tal efecto; y

i) La afiliación al Sistema para los trabajadores del sector privado, público y municipal, es obligatoria e irrevocable según las disposiciones de la presente Ley.

Fiscalización

Art. 3.- El Sistema será fiscalizado por la Superintendencia de Pensiones, de acuerdo a lo establecido en su Ley Orgánica y en esta Ley.

CAPITULO II

DE LA AFILIACIÓN Y TRASPASO

Definición de Afiliación

Art. 4.- La afiliación es una relación jurídica entre una persona natural y una Institución Administradora del Sistema, que origina los derechos y obligaciones que esta Ley establece, en especial el derecho a las prestaciones y la obligación de cotizar. Surtirá efectos a partir de la fecha en que entre en vigencia el contrato de afiliación.

En el primer contrato de afiliación con una institución administradora, la persona natural quedará afiliada al sistema.

Afiliación Individual

Art. 5.- La afiliación al Sistema será individual y subsistirá durante la vida del afiliado, ya sea que éste se encuentre o no en actividad laboral.

Toda persona deberá elegir, individual y libremente la Institución Administradora a la cual desee afiliarse mediante la suscripción de un contrato y la apertura de una cuenta individual de ahorro para pensiones.

Las Instituciones Administradoras no podrán rechazar la solicitud de afiliación de ninguna persona natural, si procediere conforme esta Ley.

En ningún caso el afiliado podrá cotizar obligatoria o voluntariamente a más de una Institución Administradora.

Para cumplir con los objetivos de seguridad social de los Sistemas de Pensiones regulados en esta Ley, el Registro Nacional de las Personas Naturales deberá compartir sin costo alguno su base de datos de los Documentos Únicos de Identidad, con el ente regulador de los sistemas de pensiones, para lo cual el Registro Nacional de las Personas Naturales, regulará la forma y periodicidad en que será compartida dicha base de datos, asegurando la confidencialidad de la misma. La Superintendencia de Pensiones utilizará la información del Registro Nacional de las Personas Naturales para compatibilizar la información del Documento Único de Identidad con el Número Único Provisional, cuando sea procedente.

Definiciones

Art. 6.- Para los efectos de esta Ley, se entenderá por empleador tanto al patrono del sector privado como de las instituciones del Gobierno Central, Instituciones Descentralizadas no empresariales, municipales e instituciones del sector público con regímenes presupuestarios especiales.

Se considerarán trabajadores dependientes, los que tengan una relación de subordinación laboral tanto en el sector privado como en el sector público y municipal.

Cada vez que en esta Ley se haga referencia a los trabajadores independientes, se comprenderá a los salvadoreños domiciliados que no se encuentren en relación de subordinación laboral y a todos los salvadoreños no residentes.

Forma de Afiliación

Art. 7.- La afiliación al Sistema será obligatoria cuando una persona ingrese a un trabajo en relación de subordinación laboral. La persona deberá elegir una Institución Administradora y firmar el contrato de afiliación respectivo.

Todo empleador estará obligado a respetar la elección de la Institución Administradora hecha por el trabajador. En caso contrario, dicho empleador quedará sometido a las responsabilidades de carácter civil y administrativas derivadas de ello.

Si transcurridos treinta días a partir del inicio de la relación laboral el trabajador no hubiese elegido la Institución Administradora, su empleador estará obligado a afiliarlo en la que se encuentre adscrito el mayor número de sus trabajadores.

Toda persona sin relación de subordinación laboral quedará afiliada al Sistema, con la suscripción del contrato de afiliación en una Institución Administradora.

Afiliación

Art. 8.- Todas aquellas personas que a la fecha de inicio de operaciones del Sistema entren en relación de subordinación laboral por primera vez, deberán afiliarse al Sistema.

Art. 9.- Podrán afiliarse al Sistema todos los salvadoreños domiciliados que ejerzan una actividad mediante la cual obtengan un ingreso, incluidos los patronos de la micro y pequeña empresa. También podrán afiliarse al Sistema, los salvadoreños no residentes.

Los Trabajadores agrícolas y domésticos serán incorporados al Sistema de acuerdo a las condiciones y peculiaridades de su trabajo. Para su afiliación se dictará un Reglamento especial.

Personas excluidas del sistema

Art. 10.- Están excluidas del Sistema las siguientes personas:

- a) Los pensionados por invalidez permanente a causa de riesgos comunes, del Instituto Salvadoreño del Seguro Social y del Instituto Nacional de Pensiones de los Empleados Públicos; y
- b) Los cotizantes y los pensionados por vejez e invalidez del Instituto de Previsión Social de la Fuerza Armada.

No obstante lo establecido en el Literal anterior y el Literal i) del Artículo 2 de esta Ley, los ex-cotizantes del Régimen de Pensiones del Instituto de Previsión Social de la Fuerza Armada que opten por reincorporarse al mismo, están excluidos del Sistema de Pensiones que regula la presente Ley, quedando por este mismo hecho rescindida la afiliación que tuvieron con el ISSS, INPEP o con alguna Institución Administradora de Fondos de Pensiones, siempre y cuando tomen dicha opción dentro de un lapso no mayor de un año, contando a partir de la vigencia del presente Decreto. En ningún caso podrán reincorporarse a los sistemas que regula la presente Ley.

Los ex-cotizantes del IPSFA afiliados al Sistema de Ahorro para Pensiones que tomen la opción a que se refiere el Inciso anterior, tendrán derecho a que se les devuelva el saldo de su Cuenta Individual y, aquellos afiliados al ISSS o INPEP que también tomen dicha opción, mantendrán el derecho a la asignación que establece la Ley. Un Reglamento regulará esta situación.

Incompatibilidad de los Sistemas

Art. 11.- Ninguna persona podrá cotizar simultáneamente al Sistema de Ahorro para Pensiones y al Sistema de Pensiones Público definido en el artículo 183 de esta Ley.

Así mismo, las pensiones de invalidez y sobrevivencia que se otorguen de conformidad a esta Ley, son incompatibles con las que otorgue el Instituto Salvadoreño del Seguro Social por riesgos profesionales.

Requisitos

Art. 200.- Los asegurados al Sistema de Pensiones Público, tendrán derecho a pensión de vejez cuando reúnan cualquiera de los siguientes requisitos:

- a) Haber cumplido 60 años de edad los hombres y 55 las mujeres, y contar con un tiempo de cotizaciones registrado de veinticinco años o más; y
- b) DEROGADO.

DEROGADO (6)

Para efectos de contabilizar los registros de cotizaciones de los trabajadores del sector público y municipal, se considerará también el tiempo de servicio laborado antes de 1975, si se tratare de cotizaciones del Régimen administrativo, o antes de 1978, en el caso de los del régimen docente.

Art. 201.- La pensión mensual por vejez se determinará como un porcentaje del salario básico regulador en función del tiempo de servicio cotizado y se calculará de la misma forma en que se establece la pensión de invalidez total en el inciso primero del artículo 197 de esta Ley.

Transitorios

Art. 202.- A los asegurados que permanezcan en el Sistema de Pensiones Público se les aplicará un régimen transitorio para el cumplimiento de los requisitos tiempo de servicio mínimo establecidos para el goce de pensión de vejez, el cual se determinará según la edad cumplida a la fecha en que entre en operaciones el Sistema de Ahorro para Pensiones².

2.3. Conceptualización de vejez y jubilación.

¿Qué se entiende por envejecimiento?

“El envejecimiento se asocia a una disminución de la viabilidad y al ser universal, progresivo, e intrínseco. No se puede evitar envejecer, se puede evitar y cuidar del envejecimiento patológico no natural. Envejecer es un hecho, el tiempo discurre

²Ley del Sistema de Ahorro para Pensiones. [Documento electrónico PDF]. El Salvador: Órgano Legislativo. Decreto legislativo no. 927, 20 de diciembre de 1996. 81p.

sobre nuestros organismos más o menos castigados por nuestros vicios y enfermedades, pero ello no significa que el tiempo transcurre solo en nuestra contra, la sabiduría solo se puede poseer, disponiendo y gastando en general bastante tiempo, la perspectiva es otro valor comparativo esta vez, que solo nos da el tiempo". (Fierro A. 1994).

El envejecimiento en sí, es un continuo proceso de desarrollo, nuevas oportunidades, intereses y cambios de perspectiva sobre la vida que la hacen cada día más interesante.

"El envejecimiento es un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por este. Si bien todos los fenómenos del envejecimiento son dados en todos, no se envejece de igual manera, ni tampoco cada parte del organismo envejece al mismo tiempo. El envejecimiento como todo lo humano siempre lleva el sello de lo singular, lo único, lo individual"³.

Para poder lograr un concepto adecuado de lo que es el envejecimiento, hay que cumplir todo el desarrollo entre la temprana adultez y la vejez propiamente dicha. A menudo los problemas de ajuste de la persona mayor son simples variaciones de sus dificultades durante la edad media. La forma en que una persona resuelva sus problemas en la edad adulta será un buen índice de cómo trabajará con ellos en los años de la vejez. Lo que haya ocurrido en la biografía de la persona indudablemente influye en su concepto de la vejez.

En el proceso de saber vivir la vejez mucho cuentan las actitudes y acciones de la sociedad en que el individuo envejece.

La vejez es un proceso multifacético de maduración y declinación, pese al hecho de que en todo instante hay lugar para el crecimiento. Las investigaciones señalan

³MONTERROSA 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.

que se empieza a envejecer antes de los 65 años. Ya para fines de la cuarta década, hay declinación en la energía física. También aumenta la susceptibilidad a las enfermedades e incapacidades. Se va haciendo cada vez más difícil, mantener la integración personal, así como la orientación en la sociedad.

Finalmente, de una manera inexorable, unos antes y otros después, viene la declinación general. El individuo acaba retrayéndose de las actividades, depende mucho de los que le rodean. Si las relaciones con otros son tirantes, el anciano busca el aislamiento y la soledad. El temperamento puede tornarse agrio, surge en muchos casos la mala salud física, los ingresos económicos pueden ser insuficientes. Hay una multitud de problemas de índole social y psicológica que cae sobre el anciano y sus familiares, la situación no es fácil para la persona vieja ni para sus relacionados. El anciano no quiere ser un estorbo. Para los familiares, el hecho de tener la responsabilidad de personas mayores constituye un serio impedimento en el disfrute de sus afanes de la vida y en la realización de sus proyectos y aspiraciones.

El deterioro en la vejez no es sólo en la estructura, sino también en la función y, por tanto, un resultado de las tensiones emocionales.

Una vez más se reconoce que la personalidad humana es una integración, una totalidad indivisible. Todos sabemos que una persona sufrida, en el aspecto emocional, envejece físicamente de la noche a la mañana.

Por lo antes dicho se tiene que uno de los problemas que aqueja a una persona que envejece es que ligado a este proceso de pérdida y de dependencia se da también la jubilación, que ya no es una marca clave entre la mediana edad y la vejez. Los 65 años ya parecen un concepto absoluto como base para determinar el curso de la vida. A partir de los 65 años existe un grupo de población que tiene por delante muchos años para ser activo y desarrollar una nueva etapa vital por completo satisfactoria en términos individuales y sociales, sin embargo muchas veces esta etapa se ve obstaculizada por la conceptualización que la sociedad atribuye a la persona adulta, es decir que la aísla como parte activa de la

sociedad, convirtiéndola como parte inactiva e inservible para esta. Por otra parte cada persona al envejecer se desarrolla biológica, psicológica y socialmente. Al pasar a través de los estadios del ciclo vital se les adjudican nuevos roles y se les resocializa para ejercerlos. El nuevo rol de abuelo conlleva la idea de perpetuidad, los abuelos cumplen una función de continuidad y transmisión de tradiciones familiares; de tal manera que si una persona ha tenido una adecuada conceptualización de la vejez al jubilarse podrá adoptar el nuevo rol que le compete, es decir dedicar más tiempo a la familia, compartir con los amigos, dedicarse tiempo libre así mismo etc. de lo contrario entrarán en juego los efectos psicológico negativos tales como, sentimientos de pérdida, de inutilidad, se sentirá como una carga para la sociedad, marginación, aislamiento, soledad, abandono, tristeza etc.

La etimología del término "jubilación" está en jubilarse, que proviene de *jubilum*, alegría que se manifiesta vivamente (Meza-Mejía, Mónica, 2008). La jubilación puede definirse de muchas maneras.

Es un derecho que adquiere la persona trabajadora después de un largo período de trabajo. Es también un acontecimiento en la vida que conlleva una serie de cambios producidos por modificaciones importantes en el ritmo de la vida, actividades, amistades y relaciones, tanto familiares como sociales. (Sirlin, Claudia, 2007)

Para algunas personas mayores la jubilación es el momento de disfrutar el tiempo libre y liberarse de los compromisos laborales. Para otros es un momento de estrés, especialmente de prestigio, el retiro supone una pérdida de poder adquisitivo o un descenso en la autoestima.

Si ha sido incapaz de delegar poder y tareas, así como de cuidar y guiar a los más jóvenes; entonces no sería extraño que le resulte difícil transitar esta etapa y llegar a elaborar la proximidad de la muerte. Estas personas se muestran desesperadas y temerosas ante la muerte, y esto se manifiesta, sobretodo en la incapacidad por reconocer el paso del tiempo. No lograron renunciar a su posición de autoridad y a

cerrar el ciclo de productividad haciendo un balance positivo de la vida transcurrida⁴.

2.4. Factores intervinientes en el proceso de la jubilación.

Aquella persona que trabajó durante 30 ó 40 años de su vida y produjo suficiente riqueza acumulada, se puede encontrar de pronto en una condición de desempleo más que de jubilación, con los problemas mentales y la desesperación de un desempleado de 65 a más años. La jubilación es uno de los procesos sociales que más pueden pesar en el sentir del varón: dejar de trabajar, para alguien que creció pensando que se vive para ello, podría significar perder el sentido de vivir. Para el trabajador activo con escaso tiempo libre, llegar a la jubilación y tener tiempo libre en exceso, puede convertirse en un peso.

La jubilación se presenta en términos muy complejos, ya que intervienen múltiples factores como la edad, género, estado de salud general, tipo de personalidad, nivel educativo, cantidad de ingresos económicos, estado civil, tipo de relaciones familiares, apoyos sociales, profesión u oficio que se desempeñó durante la mayor parte de la vida, enfermedades ocupacionales, desgaste laboral acumulado, carácter alentador o no del trabajo, actividades susceptibles de reemplazar al trabajo, importancia que le atribuye el trabajador al trabajo, medidas preventivas adoptadas para planificar la jubilación, deseo y expectativas sobre la jubilación (si fue voluntaria u obligada) y finalmente, el periodo de tiempo transcurrido desde la jubilación. La población de jubilados es heterogénea, es decir, cada persona, o grupo de personas, en virtud de la profesión u oficio que desempeñaron durante la mayor parte de su vida y de la conjugación de todos los demás factores intervinientes, presentan patrones y características específicas, y por lo tanto, vivencias particulares.

⁴<http://www.monografias.com/trabajos14/psicolvejez/psicolvejez.shtml>

El fenómeno de la jubilación y sus efectos en los trabajadores han sido estudiados desde los ámbitos económico, político, laboral y psicosocial, sin embargo, dichos estudios, en su mayoría positivistas, han buscado clasificar a los jubilados y sus manifestaciones dentro de teorías de micro nivel. En ellas se busca verificar la relación causa-efecto, han tomado poco en cuenta la perspectiva de los afectados en su contexto cotidiano. Consideran a los jubilados como una masa homogénea de extrabajadores, y no estiman que los jubilados presenten problemas de salud y de adaptación a su nuevo rol relacionados con la profesión u oficio que desempeñaron durante la mayor parte de su vida.

Los modelos teóricos que se han ofrecido para explicar los diferentes hechos asociados a la jubilación proceden del estudio del comportamiento en general, tal es el caso de las adaptaciones hechas a la teoría de la crisis de Friedman y Havighurst, que establece que en la jubilación se producen rupturas importantes que ocasionan crisis de identidad e insatisfacción en la vida, perturbaciones emocionales y agravamiento de enfermedades; y la teoría de la continuidad de Atchley, que establece que la incidencia de la jubilación depende de la preparación y familiarización de la persona con los aspectos que conlleva ésta.⁵

2.5. Fases de la jubilación o retiro.

Según el psicólogo Atchley la jubilación es un proceso en el que se pueden distinguir las siguientes fases:

- **La remota.** Cuando empieza la vida laboral de la persona, y el fin de esta se percibe como algo muy lejano
- **La prejubilación.** Es la etapa que se orienta donde la persona empieza a pensar sobre la idea de jubilarse. Se experimenta presión social, por que el periodo de jubilación está por asomarse. Esta etapa puede dar lugar a una serie de expectativas más o menos fantásticas que posteriormente, van a dar lugar a dificultades por su irrealidad. Durante esta etapa la persona debe

⁵<http://www.monografias.com/trabajos14/psicolvejez/psicolvejez.shtm>

irse preparando para reorganizar su vida como consecuencia de la jubilación. Así, algunas empresas ofertan cursos de preparación en los que se tratan temas como el envejecimiento, los hábitos saludables de vida, la utilización del tiempo libre, etc.

- **La jubilación.** Es una etapa en la que se dan diferentes tipos de vivencias, la persona aprovecha para hacer todo lo que no pudo hacer antes, a este periodo se le llama luna de miel, puede continuar con las actividades de ocio planificadas, cambiando únicamente el tiempo que se les dedica. O bien descansar y relajarse.
- **La luna de miel.** Alegría y satisfacción, por que se disfrutará de más tiempo libre. El individuo posee motivación para experimentarla. Básicamente se adoptan dos alternativas con todas las variantes intermedias, ocupación-actividad o descanso-tranquilidad. La ocupación-actividad el individuo emprende con ilusión una serie de actividades que el trabajo le había impedido realizar. Con frecuencia implica una ocupación intensa del tiempo que hace exclamar a la persona “Nunca había estado tan ocupado como ahora que me he jubilado”. Descanso-tranquilidad constituye una reacción opuesta a la de ocupación-actividad en la que el jubilado desea “no hacer nada” y disfrutar de todo el descanso del que no pudo disponer en su trabajo.
- **El descanso y la depresión.** Es una etapa en la que la persona se siente frustrada, descontenta, porque sus fantasías sobre la jubilación no se cumplen, no sabe hacer uso de su nueva libertad o surgen problemas económicos o de salud. Surge el aburrimiento, una sensación de incapacidad y pérdida de vínculos sociales por el tiempo ocioso forzado. Esta fase si no recibe orientación puede atravesarse periodos de ansiedad o depresión.
Aquí el individuo puede sentir una muerte social (anomia), que afecta a nivel sociológico (carencia de normas, valores y fuerzas reguladoras) y psicológica (el sentimiento de falta de metas y valores).

- **Reorientación.** El adulto mayor establece rutinas, actividades que le son agradables, como recibir cursos, compartir con sus contemporáneos, establecer roles importantes en el hogar (cuidar a los nietos). La persona se esfuerza por construir percepciones más realistas y por desarrollar unas rutinas aceptables y abiertas. El individuo comprende que la jubilación es un nuevo estilo de vida, con unos roles nuevos que deben irse asumiendo.
- **Estabilidad.** La persona se siente satisfecha de su vida, no hay crisis, tanto laboral, intelectual, como afectiva. En esta penúltima etapa, la persona logra mantener el ajuste entre la actitud hacia la jubilación y las posibilidades reales. Algunas personas jubiladas se mantienen en la fase de descanso-tranquilidad hasta el fin de sus días, pero la mayoría busca una cierta rutina que sustituya a las que tenía durante su trabajo. Lo consigue con una variedad de actividades u obligaciones que se impone o le imponen.
- **Determinación.** Asimila su realidad y sobrelleva el peso de los años⁶.

2.6. La jubilación.

La idea estéril de que realmente no hay vida que valga la pena cuando se ha dejado el trabajo ha sido refutada muchas veces. Cada vez más, los estudios acerca de los años de jubilación revelan una diversidad de "vidas futuras". No todos los jubilados permanecen retirados, muchos continúan activos en campos relacionados con inclinaciones que han tenido toda su vida, otros cultivan nuevas aficiones o vuelven a algunas que antes no pudieron realizar.

Es probable que valores tales como el aprendizaje, el descubrimiento de sí mismos y la ayuda a otras personas sean considerados con tanto respeto, en el futuro, como trabajar y producir. Ya hay indicios de que utilizar el tiempo para recreo y satisfacción personal está menos acompañada del sentimiento de culpa que en el pasado.

⁶MEDRANO MIRANDA, Iris Orquídea. Estudio del estado emocional ante la expectativa de un retiro próximo de empleados adultos mayores de la Universidad de El Salvador. [tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología]. 2006.)

Esto significa que la persona de edad madura que se halle inmersa en su fase productiva no poseerá todos los valores que son verdaderamente "valiosos". Las actividades no laborales no serán consideradas como simples indicadores de un período para los "demasiado jóvenes" y los "demasiado viejos".

Son muchas las personas que pasan largos años de su vida soñando con el momento en que cumplan la edad reglamentaria para la jubilación. Año tras año vienen acariciando el día en que dirán adiós a su trabajo. No más relojes despertadores, no más horas regulares para entrar y salir de las labores diarias. A dormir todo lo que uno quiera. Se hará lo que se desee cuando uno lo desee. Por fin el individuo será dueño de su destino. No son pocas las personas que sueñan con el retiro como si éste fuese un paraíso.

En el asunto del retiro, se encuentran también, muchas diferencias individuales. Probablemente haya personas que se retiran a la vida descansada, sin albergar propósitos ni perspectivas adicionales, a disfrutar tranquila y sosegadamente de los años posteriores de la vida, sin que les perturben ansiedades y zozobras. Pero también hay personas que habiendo forjado grandes ilusiones, se dan cuenta que al entrar el retiro, no existe aquello de lo que habían soñado. Es hondo el abismo entre la ilusión y la realidad. También hay otros individuos que, al entrar a los años de la jubilación, encuentran que tienen por delante muchas otras cosas que hacer, en las cuales ellos no habían pensado.

La vida no tiene que ser fácil para ser maravillosa. De hecho, la vida fácil es el camino más corto hacia la monotonía. Hay que pensar en un retiro dinámico, con visión hacia el porvenir. El trabajo debe concebirse en todo momento como un medio de realización personal, aun en los años de vejez. La persona retirada debe conservar siempre el derecho a ser útil y a serlo con dignidad. Cada individuo debe descubrir a tiempo sus capacidades y limitaciones.

El planeamiento para el retiro no debe circunscribirse a la mera consideración de las actividades que uno vaya a realizar al dejar las tareas que han exigido lo más y mejores años de la vida. Es decir, no debe ser únicamente un plan en el nivel de la

actividad. Muy fundamental también es planear desde el punto de vista psicológico.

En la planificación para la vejez uno no debe quedarse en el nivel de la mera actividad. El retiro exige, como una condición esencial, la preparación psicológica anticipada.

La vida activa en la vejez será posible siempre y cuando la persona haya planeado su retiro desde el punto de vista financiero, a fin de que no le sorprendan las deudas económicas. Condición esencial además es que se disfrute de una razonable salud física y mental. Las muertes rápidas después del retiro son frecuentes, pero hay pruebas de que la mala salud *precede* el retiro y no lo sigue. Hay individuos que se retiran a una edad temprana, tan pronto sus ingresos lo permitan, para así abandonar el trabajo como dominio principal de ocupación personal y poder dedicarse a actividades que les resultan más satisfactorias.

La higiene mental es clara y precisa en su recomendación de la vida activa. La actividad es un atributo de la persona mentalmente saludable. Para que la vida tenga propósito, dirección y sentido, requiérase que el individuo defina un plan de acción que tienda a conseguir ciertos objetivos convenientes para él y aceptables para el grupo social del cual es miembro. Este plan debe ser de tal naturaleza que absorba el interés y la atención de la persona. La vida saludable ineludiblemente exige actividades que repercutan en sentimientos de satisfacción. La pasividad estanca y deteriora. Los propósitos que lleven a la persona a concentrarse en la tarea de realizarlos tienden a impedir su desintegración, evitando que surjan preocupaciones enfermizas.

El retiro, tal como indica la situación actual, constituye un problema psicológico y social para muchas personas. Probablemente, ante la presión de las nuevas generaciones, la sociedad ha descuidado la planificación de los años de la vejez.

En el momento de retirarse, con frecuencia la persona encuentra que ya sus hijos se han independizado. En numerosos casos existe una condición de viudez.

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

El ser humano necesita vivir en sociedad. La soledad engendra inseguridad, depresión y deterioro. Es en las labores diarias, dedicadas a ganar el sustento, es donde establecemos con frecuencia las mejores formas de convivencia.

Los efectos psicológicos de tal quiebra en las relaciones humanas no pueden exagerarse. La necesidad de afiliación es una de las más potentes en la criatura humana. A lo que se llama felicidad es en gran parte el producto de las relaciones con los demás. Si se observa que esta vida de relación se deteriora, es de esperar un acoso de sentimientos de soledad e incertidumbre.

Todo individuo normal necesita mantener un mínimo de intercambio con su ambiente social. No hay duda de que hay personas que aceptan el retiro como una liberación de las exigencias sociales. Por otra parte, hay otras que rehúyen tenazmente tal situación, dado que el retiro constituye para ellas una admisión de derrota, de dejar de ser, de cesar en sus funciones como miembro útil de la sociedad.

El retiro positivo y exitoso empieza con un estado mental, con el reconocimiento de que es una oportunidad para comenzar una nueva vida en muchos sentidos. Por eso se reitera una y otra vez la necesidad que tiene todo individuo de planear anticipadamente en qué va ocuparse cuando le llegue el turno de la jubilación, jamás este plan debe posponerse para la última hora.

Para hacer una adecuada valoración de lo que nos espera en la etapa de la jubilación y tener así unas expectativas adecuadas, es importante conocer las consecuencias buenas y malas que pueden depararnos diferentes circunstancias

de nuestra vida. Algunos de los *efectos secundarios* más o menos frecuentes de la jubilación son los que se describen a continuación:

Consecuencias negativas: estrés asociado al cambio de hábitos y a la reducción de ingresos económicos, cierta tristeza acompañada de apatía asociada a la melancolía de lo que queda atrás y que en algunos casos puede ser similar a la sintomatología depresiva (soledad, reducción de la autoestima.), sensación de pérdida de valía personal, cambios (generalmente reducción) de las relaciones sociales, desgana producida por el aburrimiento. A estos cambios, en algunos casos se le unen los problemas de salud física lo que hace que, junto a la dificultad para disfrutar de tareas fuera del trabajo, la persona jubilada sienta que no tiene control de su propia vida ni del mundo que le rodea.

Consecuencias positivas: llega por fin la tranquilidad y descanso tan deseado y merecido. El mayor tiempo libre permite disfrutar realizando diferentes actividades, dedicar más tiempo a la familia, etc. Aumenta el bienestar físico y emocional. Por otro lado, diferentes estudios sostienen que la jubilación aumenta los lazos de unión con la pareja, siempre que ambos miembros ya se llevasen bien antes de la jubilación.

FACTORES DE RIESGO PARA UNA MALA JUBILACIÓN:

Existen algunas variables que pueden aumentar la probabilidad de una mala adaptación a la jubilación:

- Una actitud negativa y expectativas inadecuadas.
- La presencia de varios estresores presentes en el momento de jubilarse: problemas de salud, económicos, mala relación de pareja, mala relación con los hijos, personas dependientes a su cargo, etc.
- Que haya sido una jubilación forzada y no anticipada.
- Tener una baja red de apoyo social y disminución de las relaciones sociales tras la jubilación.
- La inactividad y falta de tareas en las que ocupar el tiempo.

- Estar viudo, soltero o divorciado. Las personas casadas se adaptan mejor.
- Bajo nivel educativo; existe una mejor adaptación cuanto mayor es el nivel educativo.

2.7. La jubilación como una ruptura.

La jubilación también puede entenderse como una ruptura, ya que la persona es arrancada de su lugar de trabajo y muchas veces sin previo aviso, esto puede causar ciertos efectos:

En la vida afectiva. El retiro hace pasar al hombre del estadio de la vida profesional durante el cual el trabajo se concibe y se exalta como la virtud cardinal, al estadio del descanso obligatorio libremente consentido o impuesto. Ello produce una perturbación del equilibrio mental y fisiológico.

- **En la organización de la jornada.** Repentinamente, los horarios de trabajo, de descanso, de sueño, entre otros, que había llegado a un alto grado de automatismo después de años de vida idénticos a sí mismos, resultan inadaptados, no corresponden ya a la situación objetiva; de donde una perturbación del equilibrio físico y fisiológico con repercusión sobre la salud y sobre el carácter.
- **En las condiciones de la vida social.** Se produce a la vez una ruptura de las relaciones profesionales (no se ve ya a los compañeros de empresa o fabrica), un cambio en la naturaleza de ciertas relaciones (ya no se puede hablar del trabajo) y una modificación en las relaciones hogareñas con el cónyuge (se pasa de doce a quince horas de vida en común, a veinticuatro; de donde se desencadena una perturbación en los equilibrios afectivos).
- **En las condiciones de vida financiera:** La pérdida de una parte de los recursos tiene por efecto la perturbación del equilibrio general del presupuesto y sus repercusiones psicológicas y fisiológicas.
- **En la vida cultural y el ocio:** El retirado va a pasar de una situación, con poco tiempo que dedicar a las distracciones, a una situación con mucho

más tiempo libre, de donde una nueva perturbación del equilibrio del individuo.

2.8. La preparación psicológica a la jubilación.

La jubilación, como el matrimonio, es una gran decisión en la que conviene reflexionar seriamente. La principal pregunta que se hace el que se va a jubilar es "¿Qué es lo que voy a hacer ahora?".

Sin duda todos los que han tenido la oportunidad de encontrar en su trabajo todas las satisfacciones deseables considerarán su retiro como una prolongación natural, aunque en su status más liberal, de su vida de trabajo; los que han soportado durante decenas de años un trabajo que no les gustaba pueden esperar del retiro las satisfacciones que no han tenido: el retiro puede permitirles así hacer lo que siempre han deseado. Sea lo que fuere lo que le agradaría hacer, recuerde que debe estar dispuesto a realizarlo desde el primer momento de su jubilación. Algunas de estas cosas exigen, sino un hábito, por lo menos una preparación: si no está acostumbrado a caminar suficientemente, le será difícil dar largos paseos pronto se sentirá cansado y abandonará el ejercicio; si desea cultivar las plantas, comience por la jardinería. Todo lo nuevo requiere esfuerzo, todo esfuerzo requiere entrenamiento y todo entrenamiento debe ser progresivo, y por lo tanto debe programarse.

Así muchos años antes de que llegue el momento, comience a reflexionar y a preguntarse. He aquí algunas preguntas que puede hacerse para esbozar las grandes opciones de su jubilación: ¿cómo veo mi retiro?, ¿En que situación económica me encontraré?, ¿Viviré en un apartamento, en la ciudad o en el campo?, ¿Cómo concibe mi mujer mi retiro?, ¿Habré de tener actividades externas en lugar de permanecer en casa todo el día? O bien aceptaré con indiferencia el tener que vivir lejos de ellos?, ¿Me agradará vivir con mis hijos y nietos o bien aceptaré con indiferencia el tener que vivir lejos de ellos?. ¿Me gusta ver una película, oír un concierto, asistir a una conferencia, visitar una exposición, entre otros?

Cuando estas preguntas se plantean es posible ver más claro al interior de cada persona y determinar las grandes direcciones de sus propios gustos y aspiraciones. Al recordar todos los acontecimientos de la vida que han producido alegrías y satisfacciones, al jubilado le es más fácil hacer lo que ha deseado desde la infancia. La felicidad y la oportunidad de realizarse por fin completamente, dependen de su sinceridad frente a sí mismo.

El adulto mayor debe programar de manera equilibrada su jubilación, teniendo en cuenta:

- Una actividad individual y una actividad colectiva.
- Una actividad al aire libre y una diversión de interior.

Un desgaste físico y una distracción que descansa, y piense que los ocios de su vida activa pueden prepararle útilmente para sus actividades regulares cuando llegue la jubilación⁷.

2.9. Bases teóricas desde la perspectiva psicológica.

“Envejecer es la creciente incapacidad del cuerpo de una persona de mantenerse por sí solo y realizar las cosas que hacía antes. El resultado es que con el paso del tiempo aumenta la posibilidad de fallecimiento, esto desde el punto de vista biológico”. (Medrano Miranda, Iris Orquídea, 2006.)

Las teorías del envejecimiento se refieren al proceso de envejecimiento primario, que implica los cambios graduales e inevitables relacionados con la edad que aparecen en todos los miembros de una especie.

El envejecimiento es normal y sucede a pesar de la salud, el estilo de vida activo o hasta el carecer de enfermedades.

Algunas de las principales teorías relacionadas a la edad adulta tenemos:

⁷<http://www.monografias.com/trabajos14/psicolvejez/psicolvejez.shtml>

Las teorías del proceso.

Se consideran el proceso vital, incluida la ancianidad, como un desarrollo dialectico originado por ideas y acciones contradictorias a las que constantemente se exponen los humanos en un medio ambiente cambiante. Estas contradicciones no suponen deficiencias a corregir sino invitaciones para un nivel superior de integración. De esta forma, la persona debe aceptar como lógico en determinados momentos ser arriesgado y en otros precavido, ya que el propio medio ambiente presenta demandas contradictorias.

Bajo esta perspectiva, la tarea del desarrollo humano y personal no se complementa nunca y cuando parece que el sujeto está más cerca de alcanzar el objetivo, se le plantean nuevas exigencias contradictorias. La ventaja de esta teoría, que no dice mucho sobre los mecanismos individuales a través de los que se consigue el equilibrio, consiste en reconocer el dinamismo de la presente situación del medio ambiente y las reacciones del sujeto frente al mismo (Atchley).

La teoría de la actividad.

Postula que solo es feliz y se siente satisfecha la persona que es activa, que produce algún rendimiento y que es útil a otras personas. Las personas mayores, para estar satisfechas con sus vidas, tienen que pensar que son necesarias a los demás, que la sociedad todavía las necesita.

La teoría de la actividad asume que la forma en que pensamos sobre nosotros mismos está relacionada con los roles o actividad en los cuales estamos inmersos.

El ideal de la teoría de la actividad es anticipar la meta de envejecer con éxito. Esta teoría argumenta que el ejercicio físico y las actividades que requieren compromiso y responsabilidad, pueden contrarrestar el deterioro tanto físico como cognitivo que conlleva el envejecimiento (Tartler, 1961).

La teoría psicosocial de Erikson.

El estadio VIII es la última etapa que Erikson clasifica como la delicada adultez tardía o madurez, o la llamada de más directa y menos suave edad de la vejez,

empieza alrededor de la jubilación, después que los hijos se han ido; digamos más o menos alrededor de los 60 años. Algunos adultos rabian con esto y dicen que esta etapa empieza solo cuando uno se siente viejo y esas cosas, pero esto es un efecto directo de una cultura que realza la juventud, lo cual aleja incluso a los mayores de que reconozcan su edad. Erikson dice que es bueno llegar a esta etapa y si no se logra es que existieron problemas que retrasaron nuestro desarrollo.

La tarea principal acá es lograr una integridad yoica o del ego con mínimo de desesperanza. Esta etapa parece ser la más difícil de todas, al menos desde un punto de vista juvenil. Primero ocurre un distanciamiento social, desde un sentimiento de inutilidad; todo esto evidentemente en el marco de nuestra sociedad. Algunos se jubilan del trabajo que han tenido durante muchos años; otros perciben que su tarea como padres ya ha finalizado y la mayoría creen que sus aportes ya no son necesarios.

Además existe un sentido de inutilidad biológica, debido a que el cuerpo ya no responde como antes. Las mujeres pasan por la menopausia (de alguna forma dramática). Los hombres creen que ya no dan la talla. Surgen enfermedades de la vejez como la artritis, diabetes, problemas cardiacos, problemas relacionados con el pecho y ovarios, hasta canceres de próstata.

Junto a las enfermedades, aparecen las preocupaciones relativas a la muerte. Los amigos mueren, los familiares también. La esposa(o) muere. Es inevitable que también a uno le toque su turno.

2.10. Teorías de la emoción.

Una de las teorías del aspecto emocional que se apega a las personas jubiladas es la teoría de Cannon-Bard: Walter B. Cannon (1929) y Bard (1934), subrayan que los sentimientos son puramente cognitivos, ya que las reacciones físicas son las mismas para emociones diferentes y no se puede distinguir una emoción de otra basándose en señales fisiológicas.

Además otra de las teorías es la teoría de Schacher-Singer, la cual mantiene que las emociones son debidas a la evaluación cognitiva de un acontecimiento, pero también a las respuestas corporales: la persona nota los cambios fisiológicos, advierte lo que ocurre a su alrededor y domina sus emociones de acuerdo con ambos tipos de observaciones.

Cuando experimentamos una situación que creemos incontrolable nuestros sentimientos serán más negativos que si entendemos poder controlar el resultado, la sensación de control se relaciona con una sustancia química llamada norepinefrina⁸.

2.11. Etapas del desarrollo humano: desarrollo de la adultez tardía.

La edad adulta tardía es la etapa de desarrollo durante la cual las personas clarifican y encuentran utilidad para aquello que han aprendido a través de los años. Las personas pueden continuar creciendo y adaptándose si son flexibles y realistas, es decir, si aprenden como conservar su fortaleza, adaptarse al cambio y a las pérdidas, y usar estos años de manera productiva.⁹

Después de los 65 años el individuo vive una etapa normal del desarrollo, los principales problemas son la política y la economía, que afectan sus status en mayor grado que el mismo envejecimiento. (Papalia, 1992)

Pese a lo que se suele pensar la salud de los adultos mayores es bastante buena, el problema es que muchas de las enfermedades que se asocian con la vejez son enfermedades crónicas que han sido adquiridas aproximadamente a los 30 años, como el caso de la artritis, diabetes, enfermedades cardiacas, reumatismo, alteraciones mentales y nerviosas entre otras.

⁸MEDRANO MIRANDA, Iris Orquídea. Estudio del estado emocional ante la expectativa de un retiro próximo de empleados adultos mayores de la Universidad de El Salvador. [tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología]. 2006. Pag.42-44

⁹Papalia, Diane E y Sally Wendkos. Desarrollo humano. 6ª ed. 1997. P 600.

Por tanto el envejecimiento en sí mismo no es una enfermedad y la mayor parte de las personas ancianas gozan de buena salud, aunque no se puede negar que el envejecimiento esté acompañado de cambios físicos y que se incrementen la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas, debido a que el equilibrio orgánico es mucho más frágil.

2.12. Crisis en las etapas del desarrollo del ser humano: Edad tardía.

Se elaboran ciertas pérdidas y se reorganizan actividades y vínculos existentes, así como generar nuevas relaciones.

Cada persona vive su envejecimiento de acuerdo a su historia personal, en el contexto en el que se desarrolla, la educación recibida, las pautas culturales acerca de la vejez y la concepción de “viejo”, que se ha sostenido durante la juventud. También dependerá de sus cualidades personales, su capacidad de adaptación, a su estilo de vida y a su mirada del futuro.

Los adultos mayores sobre todo los jubilados dejan un legado, un mundo lleno de posibilidades, en el cual han desplegado toda su fuerza y capacidad, las que ahora se ven un poco disminuidas pero compensadas con la experiencia, la sabiduría y paciencia de quien tiene poco que perder, pero mucho que ganar, siempre y cuando la sociedad les brinde la posibilidad de mostrar estas habilidades y destrezas, a través de sus experiencias, por ello el desarrollo de cada una de las etapas son básicas para formar las capacidades.¹⁰

2.13. La sexualidad en el adulto mayor.

Relaciones afectivas. La vida de la mayoría de los individuos de edad avanzada se enriquece por la presencia de personas que cuidan de ellos y a quienes éstos sienten cercanos.

¹⁰MONTERROSA 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. P.32

La familia es todavía la fuente primaria de apoyo emocional, y en la edad avanzada tiene sus propias características especiales. Ante todo es probable que sea multigeneracional. La mayoría de las familias de las personas de edad avanzada incluyen por lo menos tres generaciones; muchas alcanzan cuatro o cinco. La presencia de tantas personas es enriquecedora pero también crea presiones especiales. Además, la familia en la edad avanzada tiene una historia larga, que también presentan sus más y sus menos. La larga experiencia de afrontar tensiones puede dar confianza a estas personas en el manejo de cualquier situación que la vida ponga en su camino.

Por otra parte, muchos ancianos aún están resolviendo asuntos inconclusos de la niñez o de la edad adulta temprana. Muchos eventos de la vida son especialmente típicos de la familia de edad avanzada (aunque no se limitan a ellas): volverse abuelo o bisabuelo, retirarse del trabajo y perder al cónyuge.

Las relaciones personales, especialmente con los miembros de la familia, continúan siendo importantes bien entrada la vejez. A continuación se verán las relaciones que tienen las personas de edad avanzada con las personas de su propia generación, los cónyuges, hermanos y amigos, y con sus hijos y nietos. También se examinará la vida de los adultos de mayor edad que se divorcian o enviudan, los que nunca se han casado y los que no tienen hijos.

Matrimonio. El matrimonio que dura largo tiempo, es un fenómeno relativamente novedoso; la mayoría de los matrimonios, como la mayoría de las personas, solían tener una vida más corta. Muchos hombres perdían a una ó más esposas en el parto; y, en general, ambos sucumbían a la enfermedad siendo jóvenes. En la actualidad los aniversarios quincuagésimos son más comunes, aunque son más comunes, aún muchos matrimonios se terminan más temprano por muerte o divorcio.

Dado que las mujeres comúnmente se casan con hombres mayores y por lo general viven más largo tiempo que estos, muchos más hombres que mujeres viven con sus cónyuges.

La felicidad conyugal. Las parejas casadas que están todavía juntas en sus 60 años tienen mayor probabilidad que las parejas de edad intermedia de considerar su matrimonio como satisfactorio. Muchos dicen que su matrimonio ha mejorado a través de los años. Puesto que desde hace algunos años el divorcio ha sido más fácil de obtener, los esposos que todavía están juntos en una época tardía de la vida han elegido estar juntos.

Por lo general la decisión de divorciarse llega temprano en un matrimonio; las parejas que permanecen juntas a pesar de las dificultades son capaces de superar sus diferencias y de llegar a una relación mutuamente satisfactoria.

Otra posible razón por la cual las personas de edad avanzada reportan mayor satisfacción en el matrimonio es que a esta edad están más satisfechas con la vida en general. Su satisfacción puede surgir de factores externos al matrimonio, como el trabajo, el fin de la crianza de los hijos, ó más dinero en el banco.

También es posible que consideren que su matrimonio es feliz como una justificación consciente o inconsciente por haber permanecido en él tan largo tiempo.¹¹

2.14. Jubilación y autoconcepto.

El concepto que cada persona tiene de sí misma se basa en el resultado de actitudes y valoraciones propias y en la opinión y conducta de los demás. Constituye lo que se denomina la visión del yo, y aísla el yo como objeto, proporcionando lo que Erickson denomina "Identidad" de la persona. La noción central del auto concepto se basa en la coincidencia entre lo que los demás piensan y manifiestan de uno y la propia concepción y conducta.

¹¹<http://www.monografias.com/trabajos14/psicolvejez/psicolvejez.shtml>

Si no existe coincidencia entre la visión ajena y la propia, se produce un ajuste o un rechazo. El autoconcepto se basa en el terreno común existente entre lo que el individuo y los demás piensan de su persona, pues si existe una gran disparidad entre ambas visiones, surgen problemas en el desempeño del rol individual. La experiencia vital en si es un proceso de ajuste constante entre lo que los demás piensan y esperan de uno mismo y lo que el individuo cree que es y debe ser. La jubilación, como nueva experiencia vital del individuo, introduce un cambio importante, en el cual debe resolverse con armonía entre la conducta que la sociedad espera del jubilado/a y lo que él o ella consideran que tiene que ser en su comportamiento personal.¹²

2.15. Jubilación y sociedad.

La jubilación es una experiencia individual que presenta particularidades en cada caso, es una empresa colectiva en donde interactúan el o la jubilada y sus redes sociales de apoyo y es una unidad eco-sistémica integrada por el jubilado, su familia, los amigos, los vecinos, grupos de afiliación y su macro-contexto. El retiro de la actividad laboral se dio como un proceso entre el abandono del rol del trabajo y el asumir el rol de la jubilación, algunos factores del primero se constituyeron en pérdidas, como la actividad laboral, el estatus de trabajador, las relaciones sociales con organizaciones de trabajadores y la estructuración del tiempo; mientras que otros mantuvieron su presencia en las primeras etapas en la vida de los y las jubiladas, tales como el significado del trabajo, el ingreso económico en su secuencia salario-pensión y las relaciones sociales con compañeros de trabajo.¹³

¹²MEDRANO MIRANDA, Iris Orquídea. Estudio del estado emocional ante la expectativa de un retiro próximo de empleados adultos mayores de la Universidad de El Salvador. [tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología]. 2006. P-61

¹³<http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/SEGUR003.pdf>

Con la jubilación ocurrieron cambios en la vida cotidiana de los y las jubiladas, los que provocaron una reestructuración en las relaciones sociales con los miembros de las redes sociales de apoyo familiar, informal o de amigos y vecinos y la red formal relacionada con los grupos de afiliación, de interés, comunales o institucionales. (Gracia, 1997).

2.16. Jubilación y economía.

La escasa disponibilidad económica de los ancianos a acepción de una minoría, es uno de los elementos nucleares que caracterizan al colectivo y determina sus expresiones nucleares. Además de tener poca capacidad adquisitiva, la cultura de la ancianidad tiene como premisa básica la dependencia económica de los individuos productores, a través de la distribución de los beneficios sociales realizadas por el estado, o directamente de los familiares en edad laboral que entregan parte de sus ingresos a los ancianos de la familia, la aportación económica que directa o indirectamente, efectúa el segmento productiva con respecto a los ancianos esta siempre en relación al estándar de confort y bienestar de los propios adultos productores este umbral a partir del cual se establece la redistribución social de bienes, es el que determina el nivel del poder adquisitivo de la gente mayor.

A demás del hecho de que la economía de la ancianidad está determinada por el confort de los adultos productores, existe un segundo factor central: su poder adquisitivo tiene una absoluta dependencia de esta redistribución, ya que la sociedad postindustrial, a partir de una edad establecida de modo arbitrario, margina a los individuos ancianos de los medios de producción, y la legislación lo confirma al prohibirles realizar actividades remuneradas. La jubilación en este caso tiende a volverse una pérdida de estatus para el adulto mayor, que le impide valerse por sí mismo y depender de otras personas¹⁴.

¹⁴Envejecer una antropología de la ancianidad.

2.17. Jubilación y salud.

De la inadaptación a la enfermedad

Si el jubilado no está preparado y se deja llevar por la sensación de inutilidad del triste estereotipo que ahora ha de matar el tiempo sentado en una plaza alimentando palomas, viendo televisión, peleando en casa o quejándose por lo que dejó atrás, el impacto emocional traerá consecuencias muy severas que probablemente acaben con su salud mental y física.

En primer lugar son frecuentes los cuadros depresivos acompañados de astenia, trastornos del sueño, angustia o manifestaciones de hipocondría. Hay personas que se vuelven agresivas, intransigentes, muy críticos y desconfiados con los demás. También es bastante frecuente la persona inadaptada que se vuelve solitaria, aburrida con su vida, sin encontrar metas ni nada que le ilusione. Hoy está altamente demostrado que estos cuadros alteran la respuesta de los sistemas inmunológico y endocrino, que se traduce en el deterioro físico y la aparición de enfermedades delicadas.

Cómo enfrentar la jubilación.

Si estamos conscientes que un día llegaremos a esta etapa, lo ideal es comenzar a tiempo la preparación para cuando llegue el momento. Si el caso es que ya llegamos, sólo nos queda entender y poner en práctica las acciones necesarias. Aunque el tema económico parece preocupar a la mayoría y ciertamente es uno de los aspectos más importantes, ya que supone una disminución en los recursos de la persona y de su familia, éste no es sino uno de los cambios a los que habrá de enfrentarse el nuevo jubilado. Si nos preparamos psicológicamente el proceso seguramente será más interesante y la adaptación más gratificante.

Es importante tomarse un tiempo para reflexionar sobre todo lo que cambiará y sobre las muchas cosas que una vez jubilado se pueden empezar a hacer. De manera que hay que primeramente soltar lo que "fui" y prepararse para "seguir

siendo" rescatando y/o incorporando muchos otros "yo soy". Recordemos que es una larga etapa la que se está iniciando.

Entre otras cosas es recomendable:

- Mantener una vida físicamente activa. Desde caminar, hasta practicar cualquier disciplina deportiva acorde con las condiciones de la persona. Si nunca se ha hecho deportes, no se puede pretender ser un futbolista. Sin embargo, previa evaluación médica son muchas las nuevas actividades en las que se puede incursionar:

- Mantenerse intelectualmente activos/as. Actividades como leer, mejor aún incorporándose a círculos de lectores donde se comparten y discuten los temas leídos, sacar crucigramas, escribir, e incluso iniciar nuevos estudios.

- Iniciar actividades que siempre se quisieron realizar pero que el poco tiempo disponible no lo permitía, como ir al cine o teatro, eventos deportivos, etc.

- Aprender nuevas destrezas como jardinería, cocina, computación, arte.

- Conversar con la familia y llegar a acuerdos sobre nuevas responsabilidades que está dispuesto a asumir en el hogar.

- Realizar cualquier actividad con o sin ganancia económica, que aporte beneficios a la comunidad.

De cada quien dependerá hacer de esta nueva etapa el disfrute pleno de una nueva vida.¹⁵

2.18. Jubilación y tiempo libre.

La aparición del sentimiento de soledad a raíz de la jubilación, como también se ha advertido, obedece muchas veces a un empleo insatisfactorio del tiempo. El no saber qué hacer en cada momento del día, producto de una deficiente planificación de actividades o lo que es peor de la escasez de alternativas a la permanencia en el entorno doméstico, eleva notablemente el riesgo de que el jubilado se sumerja

¹⁵<http://gerardovelasquezd.blogspot.com/2009/01/la-jubilacin.html>

en todo tipo de sentimientos negativos. Respuestas personales como la pasividad, la inutilidad o la dependencia son con frecuencia consecuencia directa, tanto en el terreno de las actitudes como en el de los comportamientos, de una jubilación mal planteada o mal aceptada. El retraimiento en el domicilio, el refugio interior o el aislamiento emocional respecto al mundo exterior, en este contexto, precipitan al jubilado a la soledad.

Pues bien, el carácter de la persona es un elemento que tiene mucho que decir, al margen de sus circunstancias personales y sociales, en la prevención de la soledad tras la jubilación, para empezar, la actitud con la cual se encara la salida del mercado de trabajo predispone al individuo en su adaptación exitosa o problemática al rol del jubilado. Una actitud marcadamente negativa y de permanente rechazo condiciona la iniciativa propia en aspectos tales como la distribución de la jornada diaria, el tipo de actividades de dedicación y, en suma, la satisfacción general con esta nueva etapa. Por el contrario, una actitud positiva favorece la creatividad personal y el aprovechamiento de las ventajas que supone la desvinculación de las obligaciones laborales.

De salida, en la nueva configuración de la actividad diaria, la organización y el reparto del abundante tiempo libre que sucede a la desvinculación laboral son aspectos decisivos en el disfrute de la jubilación y, en general, en la felicidad de los individuos. La forma en que se utiliza este tiempo o la capacidad para redistribuir la jornada una vez que han cesado las obligaciones profesionales, constituyen, así pues, factores de enorme importancia para asimilar y adaptarse al retiro.¹⁶

2.19. Jubilación y motivación del adulto mayor.

La vida de los seres humanos está caracterizada por importantes cambios que necesariamente se han de producir como consecuencia de la dinámica misma del desarrollo de la humanidad. En este transcurrir de la vida existe una etapa, que viene a ser de un gran impacto, este es el caso de un momento de la vida

¹⁶<http://www.imserso.gob.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/50061asoleidad.pdf>

profesional del hombre o mujer que algunos temen y otros esperan con ansiedad, pues crea expectativas positivas y negativas en las personas: el momento de la jubilación. Una nueva etapa, que al igual que las anteriores, trae consigo el cambio del estilo de vida de la persona y la adopción de nuevos roles, y que, dadas una serie de circunstancias y características muy particulares de la misma, afecta de una manera muy especial la vida, no sólo de la persona, sino de su pareja y su entorno familiar.

Esta, definitivamente es una etapa en la que se suelen sentir diferentes emociones como miedo, alegría o tristeza, nostalgia por los tiempos pasados, e inclusive, algunos comienzan a padecer dolencias y a tener cualquier tipo de malestares físicos. Para algunos, lamentablemente no la mayoría, la jubilación es tomada con mucho optimismo, como el muy merecido descanso y a la vez la oportunidad para hacer cosas nuevas. Estas personas manifiestan un sentimiento de libertad, se sienten dueños de su tiempo y lo utilizan para realizar distintas actividades, lo que les permite una rápida adaptación al cambio y logran disfrutar esta nueva fase de su vida. Otros, aunque su primera reacción ante la jubilación pareciera ser positiva, rápidamente son invadidos por cierta nostalgia, debido al cese de una actividad laboral a la que venían acostumbrados por tantos años, donde el “tiempo” siempre estaba cubierto, su función tenía un significado de valor para él y su entorno. Se sentía parte de una familia compuesta por sus compañeros de trabajo que ahora extraña y de sólo pensar que ya no se verán todos los días, aumenta la nostalgia y la tristeza.¹⁷

2.20. Jubilación como una oportunidad.

En su aspecto positivo, la jubilación significa una mayor libertad y el estar abierto a innumerables opciones, incluyendo la oportunidad para realizar proyectos, viajar, trasladarse a un lugar deseado, etc.

¹⁷<http://gerardovelasquezd.blogspot.com/2009/01/la-jubilacin.html>

Es un momento propicio para dedicarse a actividades que por falta de tiempo no pudieron realizarse antes. El despliegue de dichas actividades ya sean intelectuales, culturales o físicas retrasan el deterioro mental y anímico que ocurre en el proceso fisiológico del envejecimiento. Jubilarse no es retirarse de la vida social, implica una forma diferente de participación, indispensable para nuestro propio crecimiento.¹⁸

2.21. Áreas afectadas por la jubilación.

Área de relaciones interpersonales:

La jubilación implica un cambio en la forma de vivir que se había mantenido durante muchos años y marca el comienzo de una nueva etapa en la vida de los trabajadores, se da un empobrecimiento de las relaciones familiares, conyugales, profesionales y todas aquellas que había mantenido el trabajador en su vida activa laboral. Pando M. C. 2004, considera, que cuando termina el ciclo laboral, la ausencia de trabajo puede ser una fuente importante de daños a la salud de los jubilados, sobretodo en el área psicosocial. A lo que se suman los daños causados por la morbilidad ocupacional, e indirectamente por el cansancio físico y mental y que se acumuló y provocó, con el tiempo, daños no específicos a la salud, los cuales han sido llamados desgaste laboral.

El retiro laboral contribuye a una serie de pérdidas importantes en la vida de las personas, como es la pérdida de contactos con sus compañeros de trabajo, de la dinámica laboral y del estatus como trabajador. Cuando las personas se jubilan tienen algunos problemas que resolver, siendo los más importantes la búsqueda de un nuevo estatus que pueda reemplazar al estatus profesional, la reestructuración del sistema de roles, producto del cambio de estatus y la necesidad de utilizar otra forma de inserción social diferente a aquella utilizada a través del trabajo.

¹⁸http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/jubilacion_fermin_nivardo_.pdf

Área emocional:

Las personas mayores que se acercan a la edad de jubilarse suelen comenzar a manifestar problemas físicos, mentales o emocionales. A veces, un individuo exhibe los tres. Se trata de un fenómeno natural y esperado, ya que las personas mayores son más viejas, y es cuando algunos trastornos físicos y mentales se manifiestan:

- **Ansiedad:** ante la incertidumbre, algunas personas mayores experimentan ansiedad al comenzar su etapa de jubilación. Los temores acerca de qué es lo que les va a pasar, cómo van a pagar por su jubilación y el lugar donde viven los atormenta, a menudo provocan ansiedad. Si bien un poco de ansiedad es natural cuando alguien comienza una nueva etapa de su vida, demasiada ansiedad puede conducir al deterioro de la salud mental o física.
- **Los sentimientos de tristeza y de nostalgia:** estos son parte también de este proceso que en muchos casos se compara a una pérdida en la cual se atraviesa una etapa de duelo que debe ser preparada, ligado a estos se encuentra no solo la pérdida de trabajo si no la de los amigos que en muchos casos no se volverán a ver, (soledad, reducción de la autoestima), sensación de pérdida de valía personal.
- **Miedos:** los cambios causan miedos en algunas personas y los jubilados no están exentos de ese sentimiento.
- **Baja autoestima:** algunos pueden considerar que la jubilación es la entrada “oficial” en la vejez influyendo de forma negativa en el nivel de autoestima, sobre todo si solo ponen atención a su edad.
- **El estrés:** en la actualidad tanto la actividad como la inactividad pueden ocasionar aumento en los niveles de estrés de las personas.
- **La depresión** puede presentarse en algunos jubilados producto de la disminución de las relaciones sociales. La depresión es una afección común en las personas mayores y los ancianos y generalmente es el resultado de no sentirse necesitados nunca más. Las personas que tienen puestos de trabajo sienten que están contribuyendo a la sociedad y son una

parte necesaria del sistema, pero cuando estas personas envejecen y finalmente se jubilan, se deprimen.

Otros efectos que pueden considerarse como positivos relacionados con el ámbito mental de la jubilación: como la alegría, optimismo, tranquilidad, serenidad, confianza, seguridad, tolerancia, entre otros que pueden determinarse dependiendo de las características de la población objeto de estudio. Pese a lo planteado una gran parte de las personas jubiladas logran adaptarse bien a las nuevas circunstancias, sin que aparezcan efectos psicológicos.

Área cognitiva:

El impacto previo a la jubilación viene determinado tanto por la información recibida, bien de manera formal (empresa, sindicatos o administración), o bien de manera informal (amigos o conocidos que han pasado por la misma situación), como por la capacidad del sujeto para afrontar el hecho social de la jubilación.

Los problemas a nivel cognitivos a los que se enfrentan las personas jubiladas son muchos y variados de acuerdo al tipo de trabajo que desempeñaba, así como también si la persona se desempeñaba en zona rural o urbana.

Las personas que trabajan en el ámbito urbano, por lo general tienden a percibir la jubilación como la pérdida de la juventud, se perciben como parte inútil de la sociedad, como una carga para la familia y de hecho creen que al jubilarse su lugar será en un asilo.

Al contrario de las personas que son del área rural ya que ellos perciben la jubilación como una etapa donde hay que seguir trabajando en las tareas del hogar y aunque perciben la jubilación como sinónimo de vejar consideran esta como una etapa de sabiduría donde hay que transmitir esos conocimientos a los nietos.

III. HIPOTESIS Y VARIABLES.

A. Hipótesis de investigación.

- **Hipótesis de trabajo:**

“Una propuesta de intervención psicológica influye directamente en las áreas de relaciones interpersonales, emocional y cognitiva del personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador”.

- **Hipótesis alterna:**

“A una mejor propuesta de un programa de intervención psicológica en el personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, mayor será el beneficio directo a mejorar las áreas de relaciones interpersonales, emocional y cognitiva”

- **Hipótesis nula:**

“Ante una propuesta de un programa de intervención psicológica en el personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, no se encuentra ninguna relación de beneficio directo en las áreas de relaciones interpersonales, emocional y cognitiva”.

B. Definición de variables.

- ❖ **Variable independiente:**

Diagnóstico y propuesta de un programa de intervención psicológica.

- ❖ **Variable dependiente:**

Las áreas de relaciones interpersonales, área emocional y cognitiva.

C. Operacionalización de hipótesis.

Tema: Diagnostico y propuesta de un programa de intervención psicológica para el personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de el Salvador.

Enunciado del problema: ¿Qué áreas a nivel psicológico se ven afectadas debido al proceso de jubilación que experimenta el personal administrativo de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador?

Objetivo general	Hipótesis general	Unidad de análisis	Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores
Elaborar un diagnóstico y una propuesta de programa de intervención psicológica para el personal administrativo de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, que está en proceso de jubilación.	“Una propuesta de intervención psicológica influye directamente en las áreas de relaciones interpersonales, emocional y cognitiva del personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador”.	Personal administrativo.	<p>Variable independiente: Propuesta de un programa de intervención psicológica de la jubilación.</p> <p>Variable dependiente: Las áreas de relaciones interpersonales, emocional y cognitiva.</p>	<p>La falta de una propuesta de intervención psicológica en el personal administrativo que está en proceso de jubilación.</p> <p>Capacidad de interactuar con las demás personas, expresión de sentimientos, emociones y pensamiento.</p>	<p>Conjunto de recurso humano que realiza una actividad administrativa.</p> <p>Realización de un diagnóstico descriptivo y propuesta de un programa de intervención psicológica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nivel de estrés. ▪ Ansiedad. ▪ Temor/miedo. ▪ Confusión. ▪ Depresión. ▪ Rechazo social. ▪ Negación. ▪ Interpretación falsa. ▪ Baja autoestima. ▪ Tristeza. ▪ Longevidad. ▪ Una carga a los demás. ▪ Sabiduría y experiencia. ▪ Área de relaciones interpersonales. ▪ Área emocional. ▪ Área cognitiva.

IV. METODOLOGIA.

A. Tipo de estudio.

El tipo de diseño a utilizar es la investigación diagnóstica y descriptiva, ya que se orientará a descubrir los factores o condiciones generales y específicas del proceso de jubilación, como puede ser las relaciones interpersonales, aspectos emocionales y cognitivos así mismo implicará proponer un programa de intervención psicológica como una alternativa de solución de acuerdo al área que se encuentre mayormente afectada de acuerdo al diagnóstico.

B. Población.

La Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, cuenta con 157 empleados en su totalidad sin contar los empleados que ejercen la docencia:

126 Empleados administrativos.

18 Empleados por contrato por Fondo General.

13 Empleados por contrato por Maestrías.¹⁹

C. Muestra.

Para la muestra se utilizará el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia o deliberado, donde se toma una muestra de población accesible y disponible, se cuenta con 33 empleados de ambos sexos con quienes se trabajará el diagnóstico, y los cuales cumplen los siguientes requisitos:

- Que sea personal administrativo de la Facultad de Medicina de la UES, región central.

¹⁹ Fuente Administración Financiera de la Facultad de Medicina de la UES.

- Que cumplan con la edad establecida por la ley de pensiones, haber cumplido 60 años de edad los hombres y 55 las mujeres, y contar con un tiempo de cotizaciones registrado de 25 años o más de servicio.

D. Sujetos.

- 4 psicólogos del Departamento de Psicología de la UES, que validan los instrumentos:
 - Una guía de entrevista de 25 preguntas, dirigida al personal administrativo.
 - Un cuestionario con 25 preguntas dirigido al personal administrativo.

- 33 personas del área administrativa que están en proceso de jubilación en la Facultad de Medicina de la UES.

E. Método.

Los métodos que se pretenden utilizar para la siguiente investigación son: la entrevista y la observación con el propósito de obtener información relevante del tema, para su respectivo análisis. Utilizando como técnica la entrevista dirigida, las encuestas, protocolos y cuestionarios.

F. Instrumentos.

- ✓ Una guía de entrevista de 25 preguntas, dirigida al personal administrativo.
- ✓ Un cuestionario con 25 preguntas dirigido al personal administrativo.
- ✓ Una escala tipo Osgood de la Jubilación. Consta de 22 pares de adjetivos opuestos para conocer el significado de la palabra Jubilación.

G. Procedimiento metodológico.

- Selección y elección del asesor del proceso del grado.
- Selección y elección del tema a desarrollar.
- Presentación y aprobación del tema al asesor.
- Elaboración del perfil del proyecto.
- Presentación de la etapa del perfil al asesor y al encargado de evaluar el proceso de grado.
- Elaboración del anteproyecto incluyendo cada uno de sus apartados
- Elaboración de los instrumentos de la investigación.
- Validación de los instrumentos de investigación.
- Conclusión del anteproyecto.
- Presentación del anteproyecto ante el asesor y encargado de evaluar el proceso de grado.
- Desarrollo de la investigación.
- Análisis de los resultados obtenidos
- Elaboración del trabajo final.
- Presentación del trabajo final ante las autoridades de la Universidad de El Salvador.
- Defensa de trabajo de grado

V. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

A continuación se realiza la presentación de resultados obtenidos de los instrumentos aplicados al personal en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la UES, donde se administró un cuestionario, una guía de entrevista y un protocolo de tipo Osgood de la jubilación.

A. DATOS GENERALES DE LOS PARTICIPANTES

Cuadro No.1 Edad del personal administrativo en proceso de jubilación.

ASPECTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
55-65	14	46%
65-75	8	27%
75-85	3	10%
No responde	5	17%
TOTAL	30	100%

De acuerdo al cuadro se puede observar que el 46% de personas encuestadas pasan de la edad establecida por la ley del sistema de ahorro para pensiones, para poder jubilarse; sin embargo muchas de éstas personas a pesar de que ya tienen la edad adecuada no han iniciado los trámites, para dicho proceso y esto se refleja en que el 27% sobrepasa la mayoría de edad e incluso hay un 10% de personas que tienen un aproximado de 19 años laborando después que cumplieron la edad límite para dejar de hacerlo.

Cuadro No.2 Sexo.

ASPECTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	15	50%
Femenino	15	50%
TOTAL	30	100%

Como se muestra en el cuadro los resultados en tanto hombres y mujeres son iguales en porcentaje, ya que la muestra fue equitativa 50% sexo masculino y 50% sexo femenino.

Cuadro No.3 Estado civil.

ASPECTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Casado/a	20	68%
Soltero/a	4	13%
Acompañado/a	4	13%
Separado/a	1	3%
Viudo/a	1	3%
TOTAL	30	100%

Puede verse en el cuadro que el 68% de los encuestados expresó estar casado/a y un 13% acompañado/a lo contrario sucede con las personas que son solteras (13%), separado/as (3%) y viudas (3%).

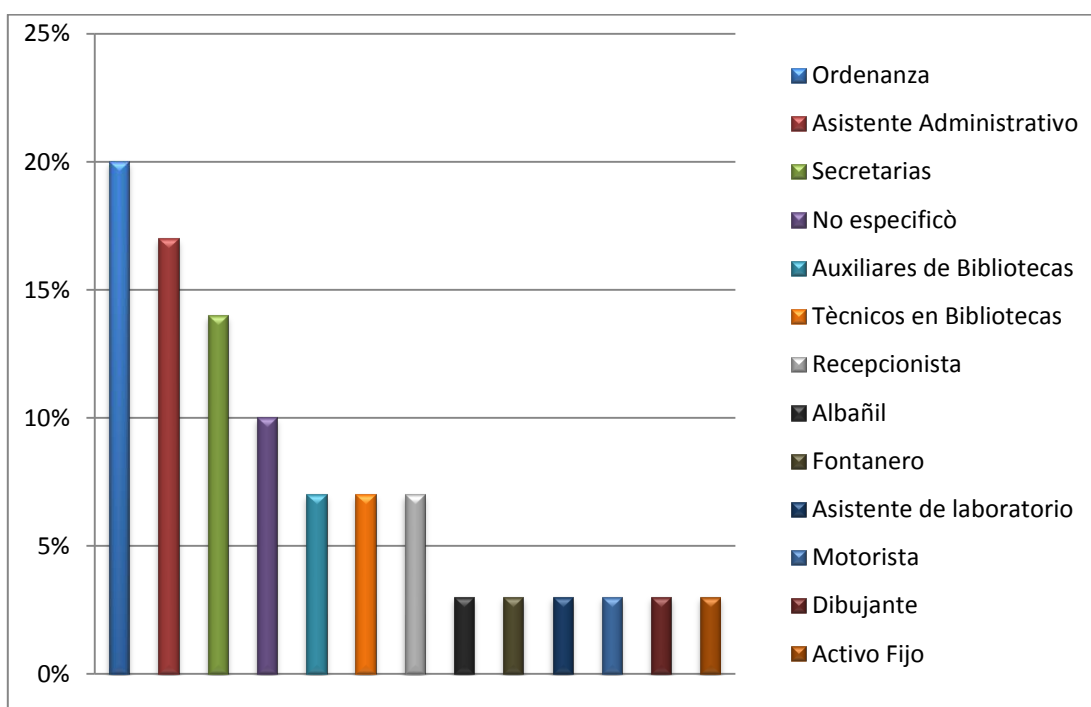
Cuadro No.4 Nivel educativo.

ASPECTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Secundario	15	50%
Primario	7	23%
Universitario	7	23%
No especifico	1	4%
TOTAL	30	100%

El 50% de los encuestados corresponde a un nivel educativo secundario, un 23% al primario, un 23% es universitario, un 4% no especificó el nivel de estudio.

B. ASPECTOS LABORALES.
Cuadro No.5 Cargo que desempeñan.

ASPECTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ordenanzas	6	20%
Asistentes administrativos	5	17%
Secretarias	4	14%
No especificó	3	10%
Auxiliares de bibliotecas	2	7%
Técnicos en bibliotecas	2	7%
Recepcionista	2	7%
Albañil	1	3%
Fontanero	1	3%
Asistente de laboratorio	1	3%
Motorista	1	3%
Dibujante	1	3%
Activo fijo	1	3%
TOTAL	30	100%

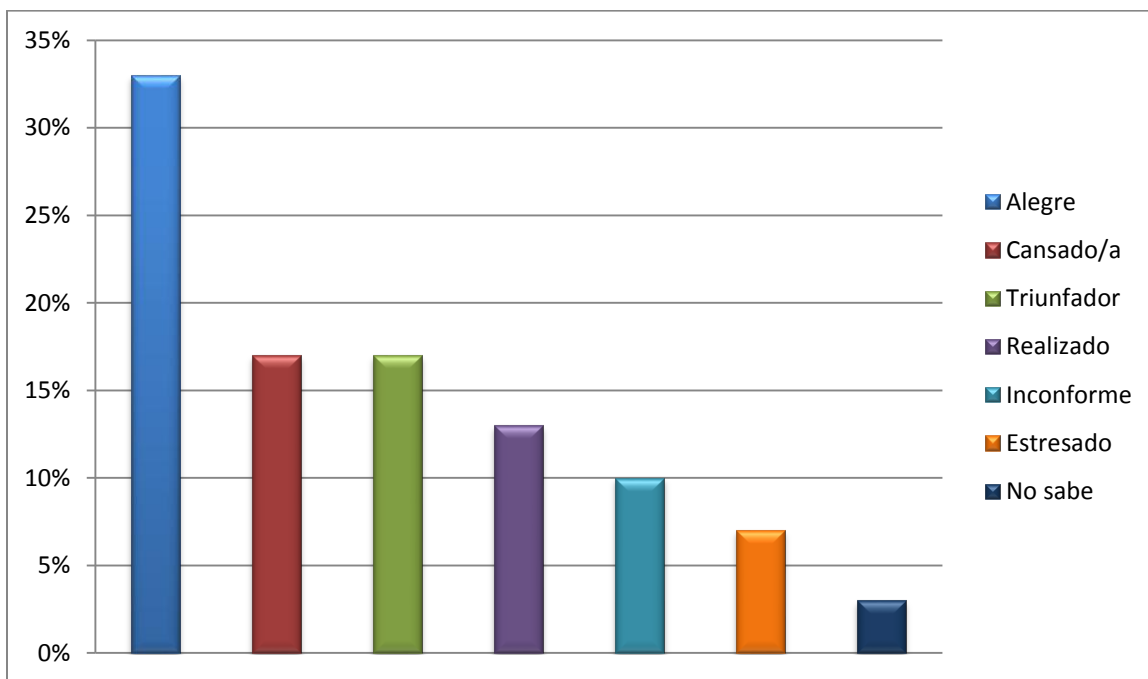


Gráfica No.1 Cargo que desempeñan actualmente los participantes.

Según muestra el cuadro y gráfico un 20% de los encuestados y entrevistados en relación al cargo que desempeñan son ordenanzas, un 17% asistentes administrativos, un 14% son secretarias, un 10% no especificó, auxiliares 7%, técnicos 7%, recepcionistas 7%, albañil 3%, Fontanero 3%, asistente de laboratorio 3%, motorista 3%, dibujante 3% y activo fijo 3%.

Cuadro No.6 Como se siente en el trabajo.

ASPECTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alegre	10	33%
Cansado/a	5	17%
Triunfador	5	17%
Realizado/a	4	13%
Inconforme	3	10%
Estresado/a	2	7%
No sabe	1	3%
TOTAL	30	100%



Gráfica No.2 Como se siente en el trabajo.

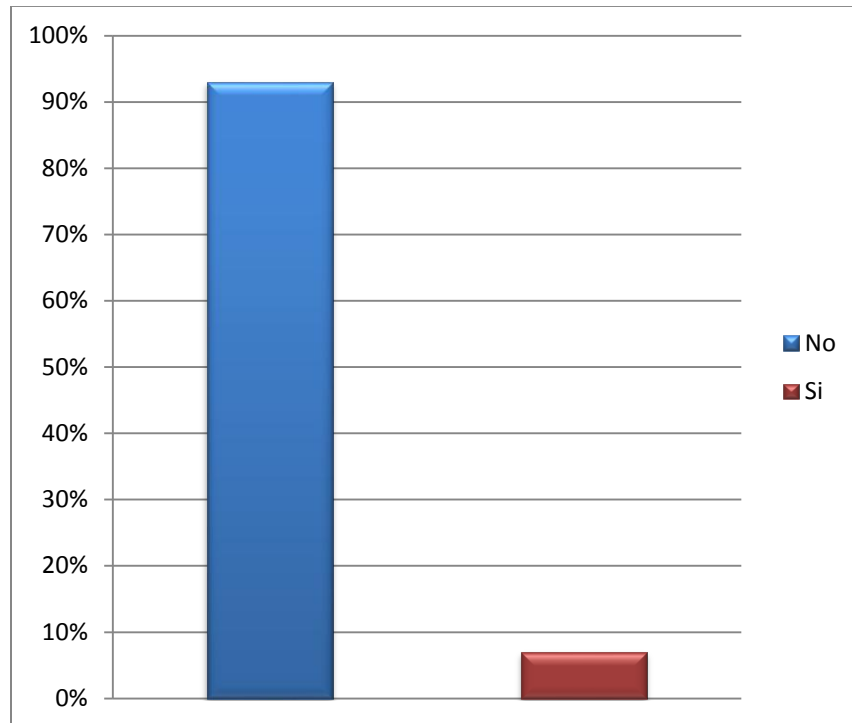
Se puede observar en el cuadro y la gráfica, que el 33% de la población expresa sentirse alegre porque se mantienen ocupados y entretenidos con los compañeros, el 17% dijo sentirse cansado/a, el otro 17% dijo sentirse triunfador, el 13% realizado/a, el 10% inconforme en el sentido económico/monetario, el 7% estresado/a y el 3% no sabe.

C. ASPECTOS GENERALES DE LA JUBILACION.

Cuadro No.7 Sistema de afiliación al que cotiza.

ASPECTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
INPEP	24	80%
AFP	6	20%
TOTAL	30	100%

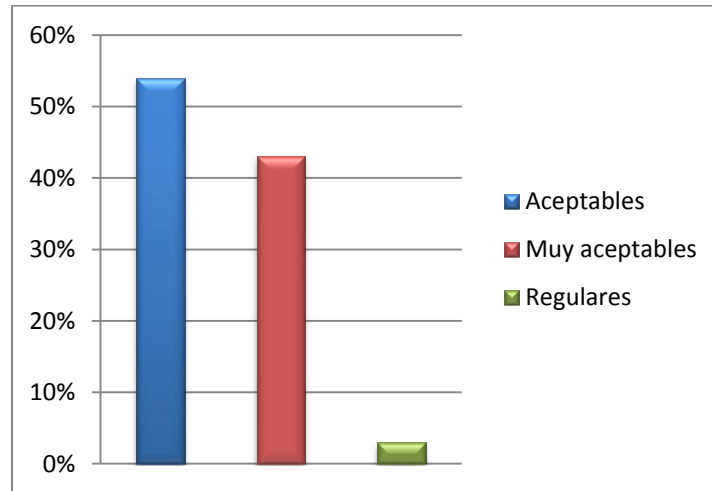
Según el cuadro el 80% de los participantes confirmaron que cotizan al INPEP (Instituto Nacional de los Empleados Públicos) y el 20% dijo que con el AFP (Administradoras de Fondos de Pensiones).



Gráfica No.3 Preparación de la UES a empleados para la jubilación.

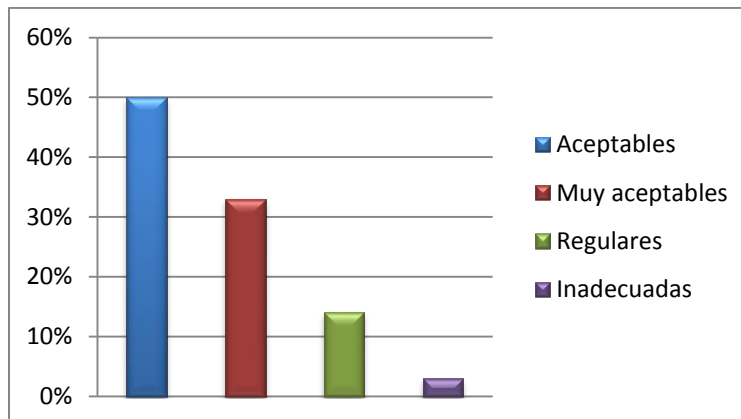
Los resultados del cuadro y la gráfica demuestran que es evidente que la Universidad de El Salvador no prepara a sus empleados administrativos para la jubilación (93%), solo un 7% responde afirmativamente.

D. AREA RELACIONES INTERPERSONALES.



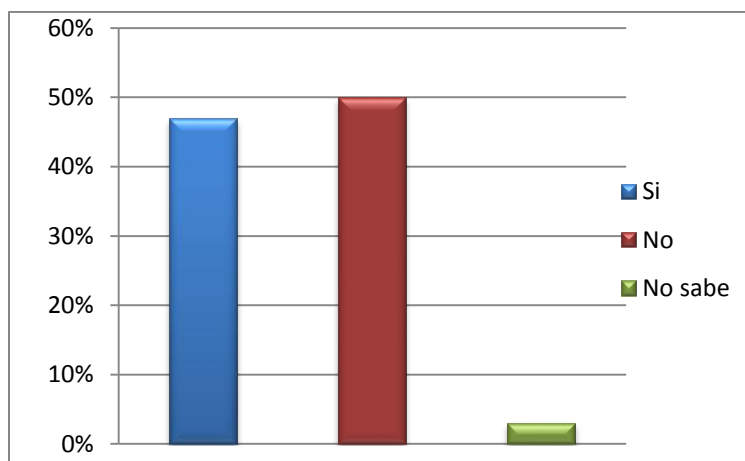
Gráfica No.4 Relaciones interpersonales con sus compañeros

Como se muestra en la gráfica las relaciones con los compañeros de trabajo en términos generales son en unos 54% aceptables; sin embargo hay un 43% de personas que consideran que las relaciones entre compañeros son muy aceptables y para un 3% las relaciones con sus compañeros son regulares.



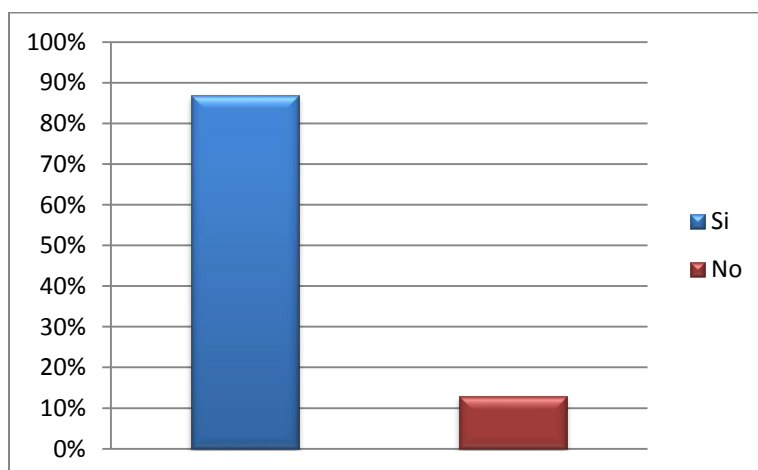
Gráfica No.5 Relaciones interpersonales, posterior a la jubilación.

Tomando en cuenta la gráfica y en base a los comentarios expresados al realizar la encuesta se tiene que para el 50% de las personas las relaciones interpersonales posterior a la jubilación son aceptables; el otro 33% muy aceptables; mientras que el 14% dijo que regulares y el 3% manifestaron que son inadecuadas.



Gráfica No.6 Pérdida de las relaciones de amistad con los compañeros de trabajo.

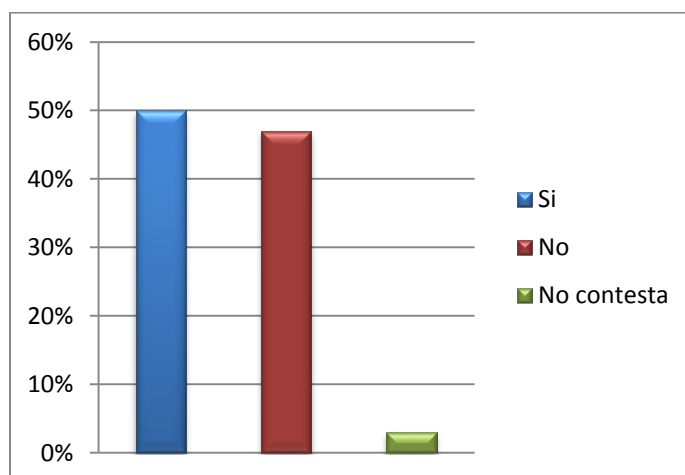
El 50% de los encuestados explican que al jubilarse no perderá las amistades que tiene con sus compañeros de trabajo; mientras que el 47%, cree que esos vínculos o lazos de amistad se pierden y terminan con la jubilación; y un 3% no sabe que puede pasar con las amistades.



Gráfica No.7 Facilidad para hacer nuevos amigos.

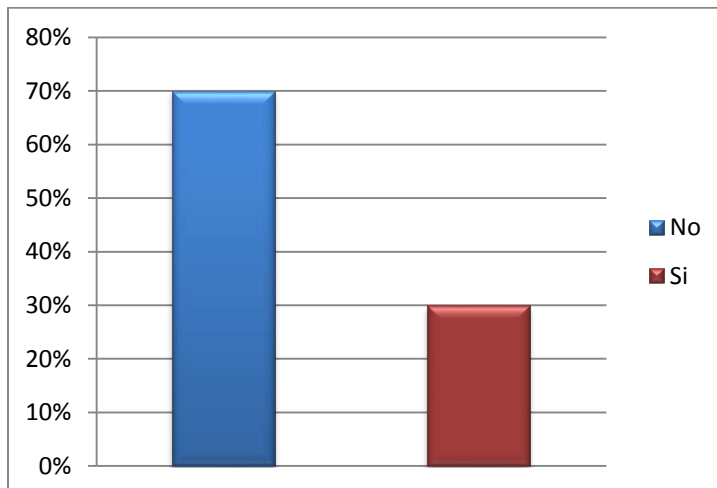
Al observar los datos de la grafica el 87% representalas personas que se les facilita hacer nuevos amigos fuera y dentro de su lugar de trabajo. El otro 13% expresó que no le es fácil el hacer amigos por lo tanto el proceso de la jubilación es para ellos más difícil que los que expresaron que sí.

E. AREA EMOCIONAL



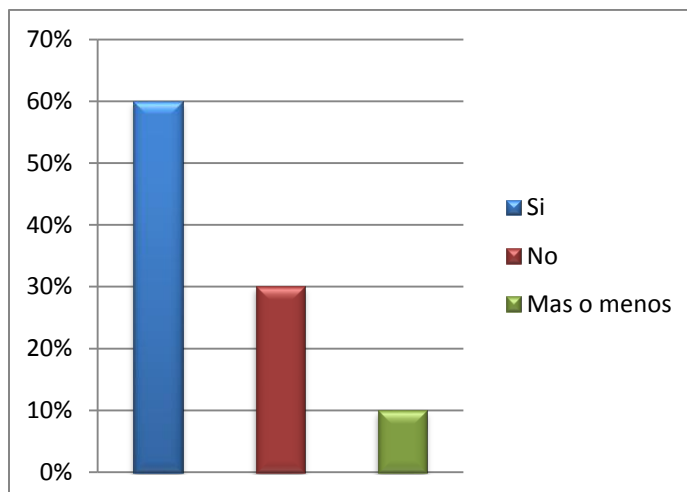
Gráfica No.8 Preocupación por la jubilación.

Dentro de los resultados representados gráficamente se puede observar que un 50% de las personas presentan preocupación hacia la jubilación por diferentes razones. Al contrario del 47% que dijeron que en ningún momento les preocupa la jubilación. Por último un 3% no da una respuesta.



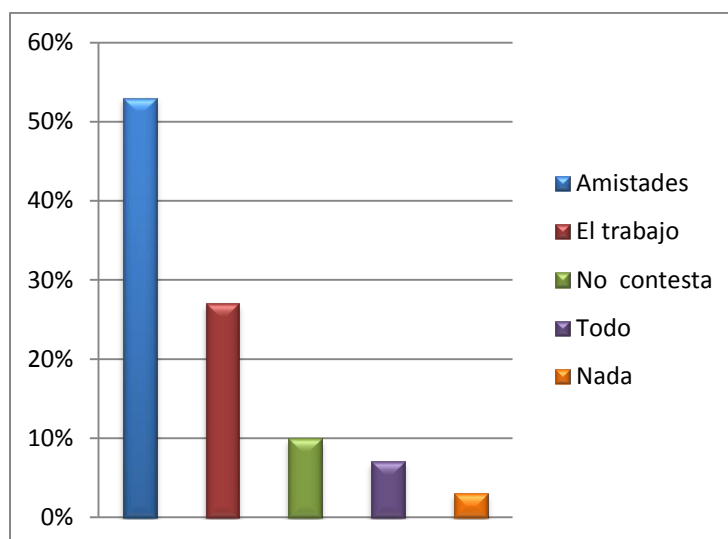
Gráfica No.9 Se van a sentir solos/as con la jubilación.

En la gráfica se muestra que el 70% de las personas consideran que al jubilarse no se sentirán solas, al contrario creen tendrán más tiempo para estar y visitar a sus familiares. Caso contrario un 30% de las personas cree que si se sentirán solas.



Gráfica No.10 Deseos de jubilarse.

De las personas encuestadas el 60% expresó tener deseos de jubilarse; el 30% manifestó no desear jubilarse porque se siente aun útil y con fuerzas para continuar laborando y el 10% dijo no estar seguro de jubilarse por diferentes razones.

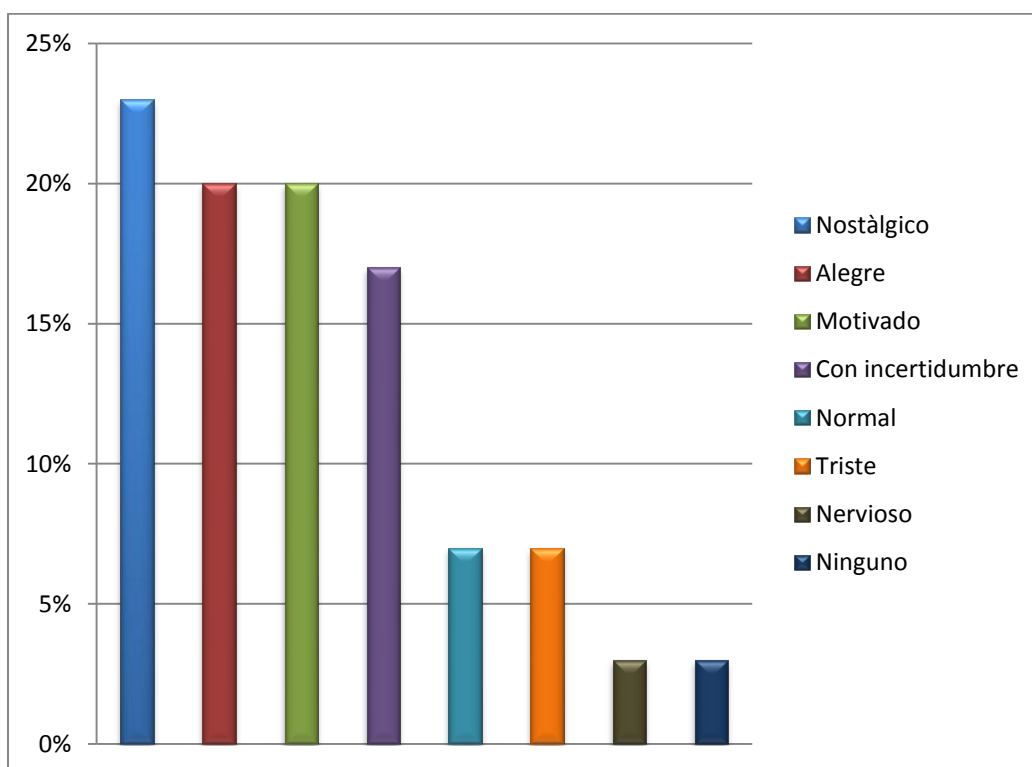


Gráfica No.11 Lo que más extrañaría al jubilarse.

Según la gráfica y el cuadro la mayoría de personas que están en proceso de jubilación extrañarían a los amigos 53%; el 27% dijo que les haría mucha falta el trabajo por la rutina; el 10% no contestó; el 7% todo y el 3% manifestó que no sentía nada.

Cuadro No.8 Lo que siente la persona cuando le dicen que ya debe jubilarse.

ASPECTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nostálgico/a	7	23%
Alegre	6	20%
Motivado/a	6	20%
Con incertidumbre	5	17%
Normal	2	7%
Triste	2	7%
Nervioso/a	1	3%
Ninguno	1	3%
TOTAL	30	100%

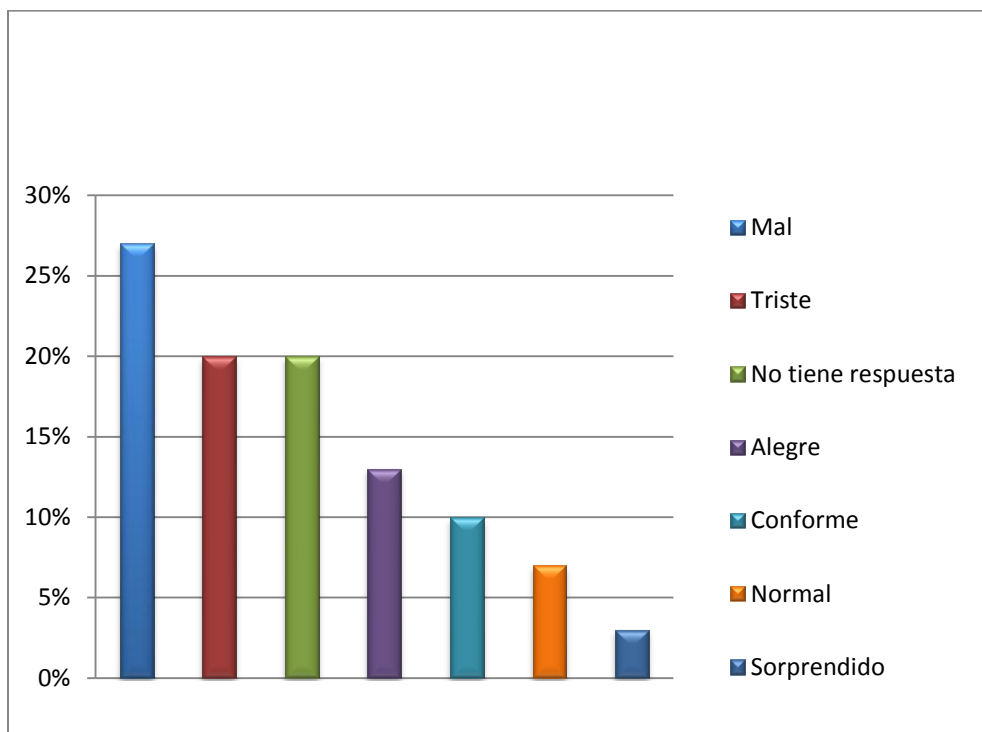


Gráfica No.12 Lo que siente cuando le dicen que debe jubilarse.

La gráfica anterior demuestra que el 23% de los encuestados manifestó sentirse nostálgico; un 20% dijo que se sentirán alegres y otro 20% motivados; el 17% dijo que con incertidumbre; mientras que un 7% normal y otro 7% triste; por ultimo un 3% nervioso/a y otro 3% que ninguno de los anteriores y le da igual.

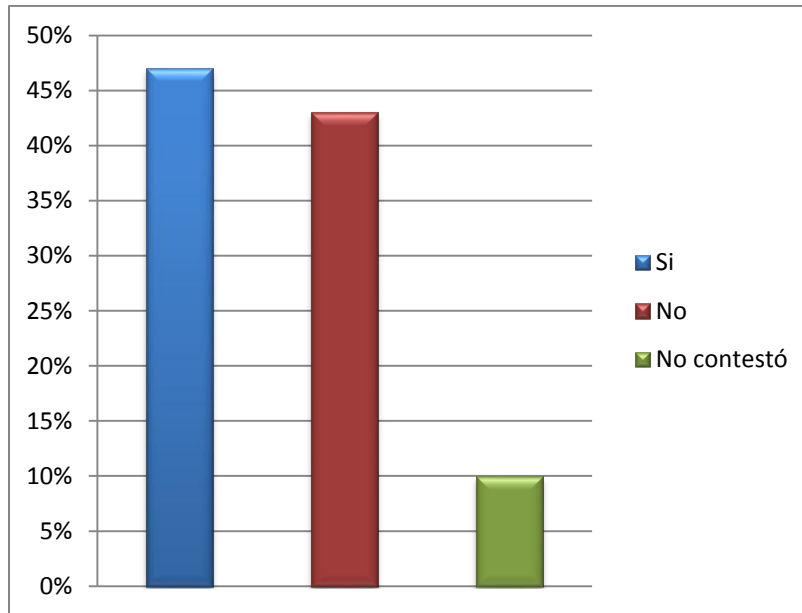
Cuadro No.9 Lo que siente la persona si el jefe le dijera que puede irse a casa porque ya cumplió su tiempo de trabajo y todo su papeleo de jubilado/a está listo.

ASPECTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mal	8	27%
Triste	6	20%
No tiene respuesta	6	20%
Alegre	4	13%
Conforme	3	10%
Normal	2	7%
Sorprendido	1	3%
TOTAL	30	100%



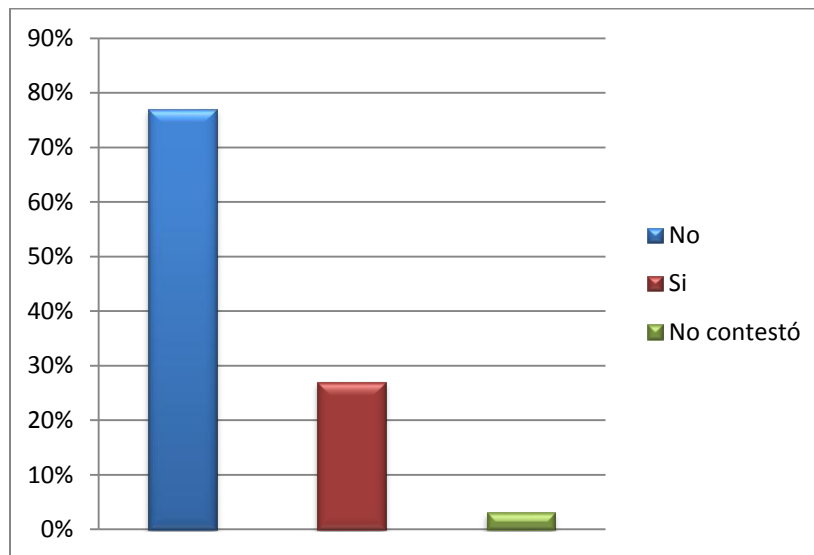
Gráfica No.13 Lo que siente si su jefe le dice que puede irse a casa porque todo está listo para jubilarse.

Al observar los resultados representados gráficamente el 27% de las personas se sintieran mal; el 20% manifestó que su reacción sería de tristeza y que no tuvieran respuesta en ese momento, el 13% alegre mientras que el 10% conforme; el 7% mencionó sentirse normal y el 3% sorprendidas.



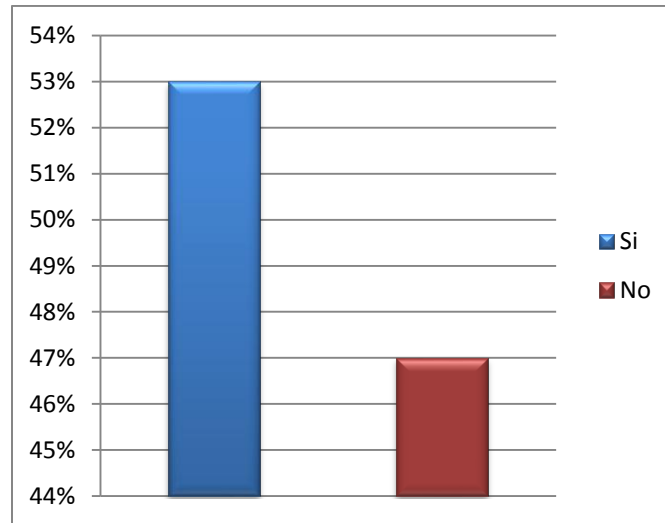
Gráfica No.14 Motivación hacia la jubilación.

Como lo muestra el gráfico el 47% de los entrevistados se sienten motivados hacia la jubilación; el 43% no está preparado y a un 10% le da igual.



Gráfica No.15 Al hablar de la jubilación siente algún grado de temor o miedo.

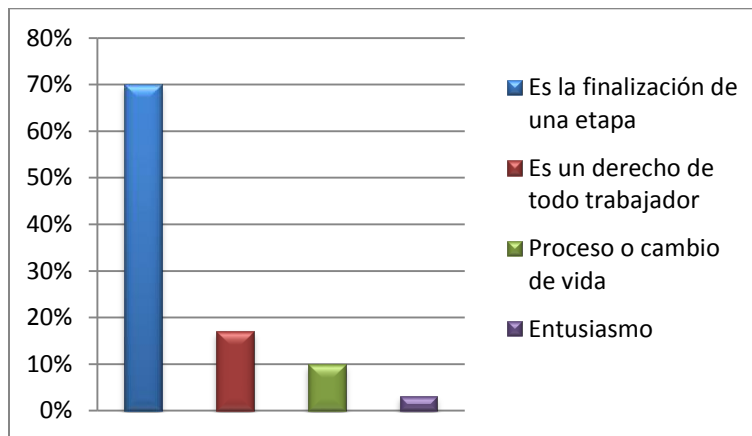
Un 77% del personal entrevistado no siente ningún grado de temor o miedo al hablar de la jubilación. Mientras un 27% si considera tener algún grado de temor o miedo y por ultimo un 3% no contestó.



Gráfica No.16 Está preparado para jubilarse

Como lo indica la gráfica un 53% de las personas consideran estar ya preparadas para jubilarse de la Facultad de Medicina mientras que un 47% de las personas considera no estar preparados/as.

F. AREA COGNITIVA

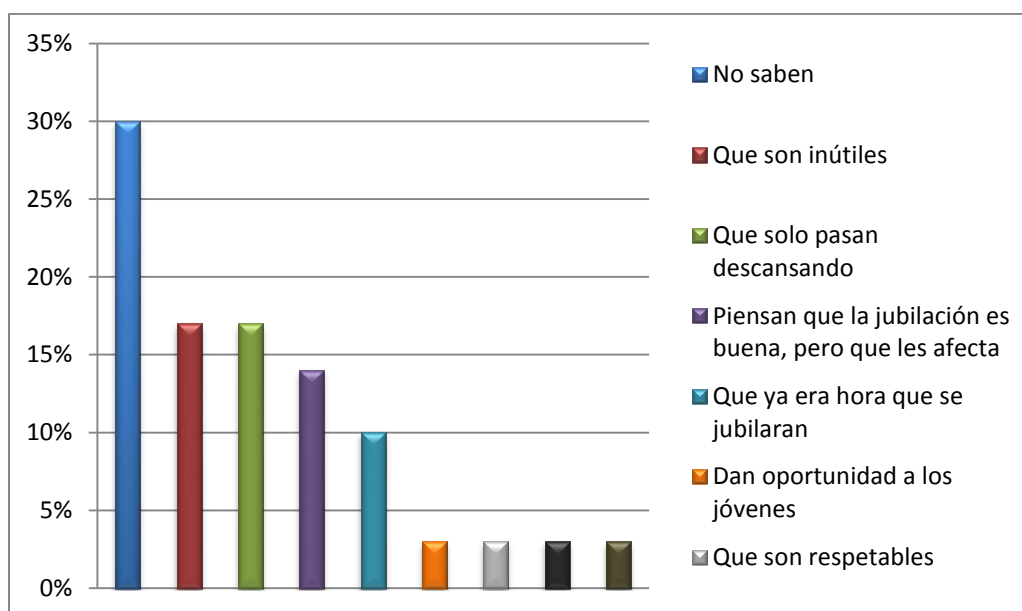


Gráfica No.17 Lo qué piensa de la jubilación.

De acuerdo al cuadro y la gráfica indican que un 70% de los trabajadores entrevistados piensan que la jubilación es la finalización de una etapa de la vida. El 17% piensan que es un derecho de todo trabajador/trabajadora. El 10% dijo que la jubilación es un nuevo cambio de vida donde y un 3% que la jubilación es entusiasmo.

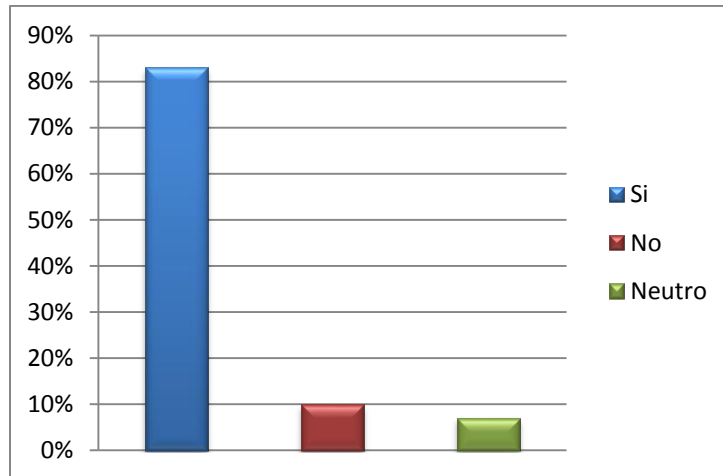
Cuadro No.10 Lo qué piensan las demás personas de los/as jubilados/as.

ASPECTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No sabe	9	30%
Que son inútiles.	5	17%
Solo pasan descansando.	5	17%
Piensan que la jubilación es buena, pero que les afecta.	4	14%
Que ya era hora que se jubilaran.	3	10%
Dan oportunidad a los jóvenes.	1	3%
Que son respetables	1	3%
Que están solos	1	3%
Que están viejos	1	3%
TOTAL	30	100%



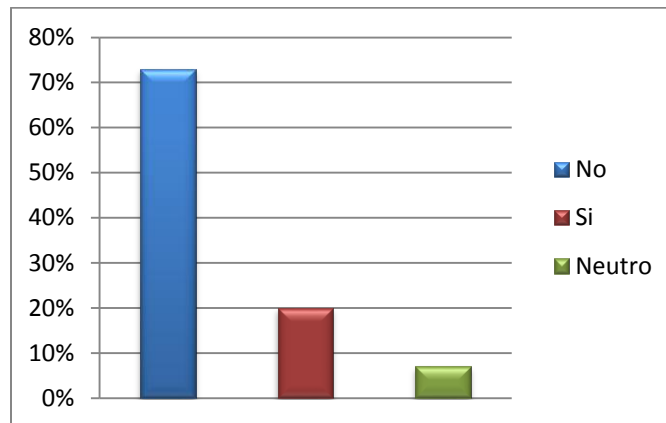
Gráfica No.18 Lo qué piensan las demás personas de los/as jubilados/as.

Al observar la grafica se encuentra que un 30% no saben lo que piensan las demás personas de los/as jubilados/as; un 17% dijo que son inútiles porque no hacen nada, el otro 17% dijo que solo descansan porque ya están viejos; el 14% dijo que la jubilación es buena pero que les afecta; el otro 10% manifestó que ya era hora que se jubilaran; un 3% que le den oportunidades a los más jóvenes; el otro 3% que son respetables; un 3% que están solos y por ultimo otro 3% dijo que ya están viejos.



Gráfica No.19 Se continúa siendo útil a la sociedad luego de jubilarse.

La mayor parte de los entrevistados en un 83% consideran que las personas mayores continúan siendo útiles a la sociedad. Mientras que un 10% dice que ya no son útiles porque no producen. El 7% manifiesta que en lo laboral no, pero en lo comunitario sí pueden ser útiles.



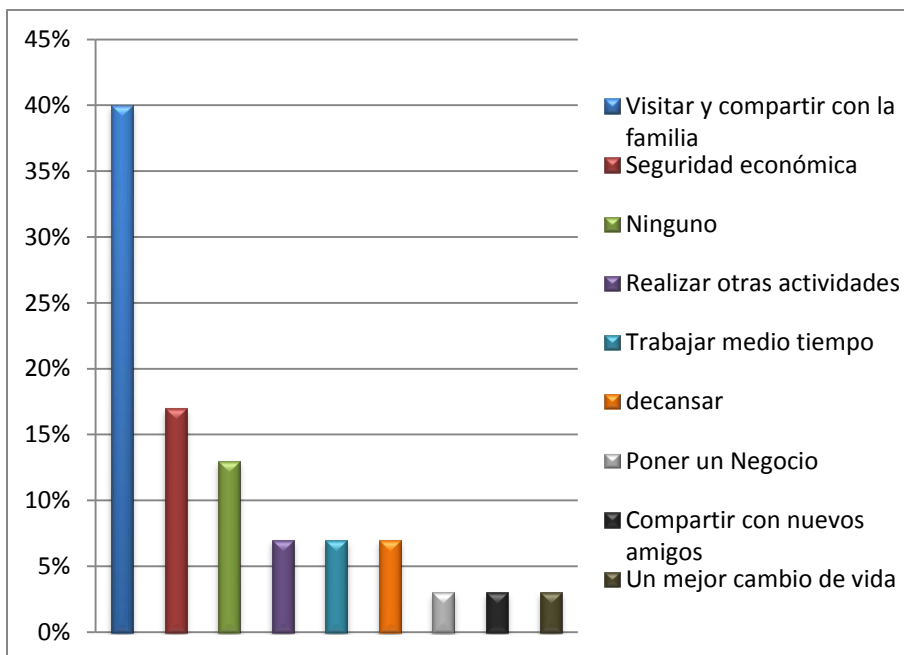
Gráfica No.20 Es una carga para su familia al jubilarse.

Para el 73% de los empleados en proceso de jubilación no piensan que sus familias sientan que son una carga; pero un 20% opinan lo contrario, que sus familiares si pueden pensar que son una carga y por último el 7% se considera neutral a la pregunta.

Cuadro No.11 Opinión sobre las personas, que al jubilarse se alojan en un asilo.

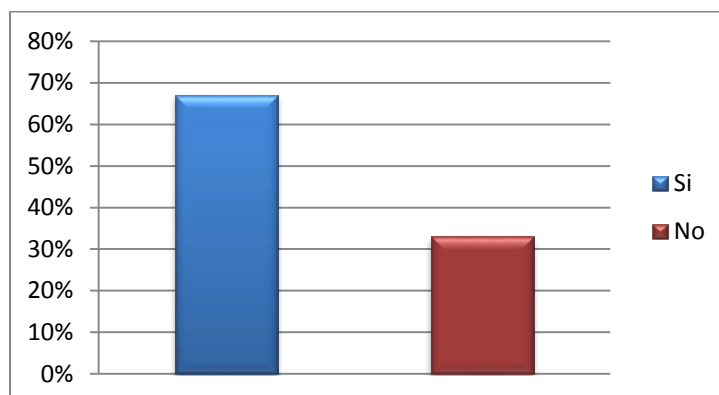
ASPECTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No es bueno tratarlos así.	7	24%
No tienen el apoyo de la familia	7	24%
No conoce a nadie que esté en un asilo.	7	24%
Los alojan por enfermedad	2	7%
Están las personas que son una carga para el hogar.	1	3%
Los ven de menos y ya no son útiles.	1	3%
No tienen con quien compartir actividades a su edad.	1	3%
Son personas que van a morir.	1	3%
Son pobres de espíritu alma y cuerpo.	1	3%
Se deprimen porque creen que ya no están activos.	1	3%
No opino	1	3%
TOTAL	30	100%

Como muestra el cuadro de acuerdo a los entrevistados ellos opinan que no es bueno tratarlos así (24%), que muchas veces no podrían tener el apoyo de su familia (24%), no conocen a nadie en esa situación (24%), que los alojan por una enfermedad (7%) y el resto porque los jubilados son una carga, los ven de menos, no tienen con quien compartir, porque son personas que saben que ya van a morir, son pobres de espíritu y deprimidos un 18% y finalmente un 3% no opinó.



Gráfica No.21 Oportunidades que puede brindar la jubilación.

La gráfica representa las oportunidades que puede brindar la jubilación, de acuerdo a los entrevistados un 40% manifiesta que como actividades después de la jubilación están visitar y compartir con sus familiares, el 17% piensa que seguridad económica, el 13% dice que ninguna oportunidad; realizar otras actividades (7%); trabajar medio tiempo (7%); descansar (7%), un mejor estilo de vida (3%), hacer nuevos amigos (3%) y poner un negocio (3%).



Gráfica No.22 Una persona jubilada tiene el mismo valor personal

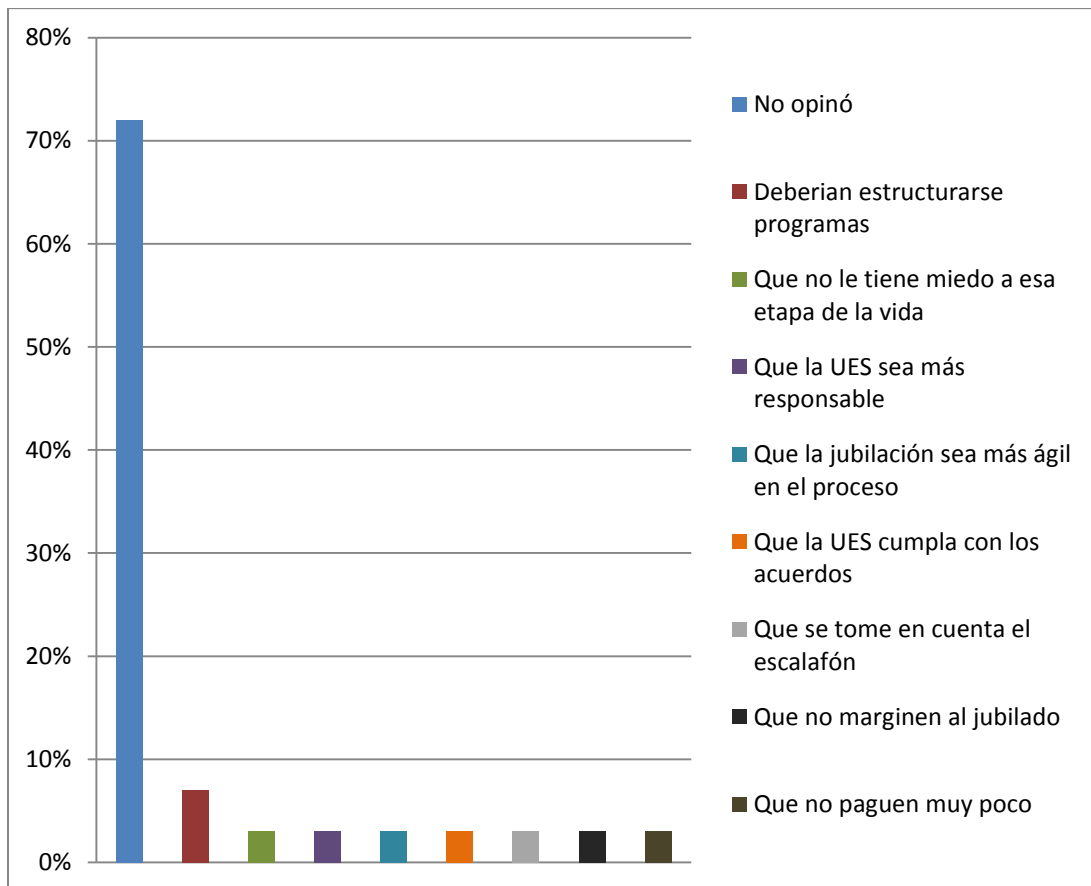
La grafica muestra que para un 67% de los entrevistados/as consideran que una persona jubilada tiene el mismo valor personal lo contrario opina un 33% que piensan que no tienen el mismo valor personal.

Cuadro No. 12 Significado que tiene la frase “Jubilación” (EscalaOsgood).

No.	ADJETIVO NEGATIVO	ADJETIVO POSTIVO	POLO DESFAVORABLE	NEUTRO	POLO FAVORABLE	TOTAL
	FACTOR EVALUATIVO					
1	Estéril	Fecunda	6	7	17	30
2	Mala	Buena	2	4	24	30
3	Inútil	Útil	-	3	27	30
4	Triste	Alegre	1	10	19	30
5	Incómoda	Cómoda	3	7	20	30
6	Aburrida	Entretenida	1	6	23	30
7	Rechazada	Deseada	1	7	22	30
	FACTOR ACTIVIDAD					
8	Lenta	Rápida	12	11	7	30
9	Inactiva	Activa	7	5	18	30
10	Desagradable	Agradable	-	6	24	30
11	Intranquila	Serena	2	7	21	30
12	Pobre	Abundante	5	12	13	30
13	Aislada	Sociable	2	5	23	30
14	Indigna	Respetable	2	5	23	30
15	Insegura	Segura	4	7	19	30
16	Frustrada	Satisfecha	2	9	18	30
17	Perjudicial	Beneficiosa	2	5	23	30
	FACTOR POTENCIA					
18	Débil	Fuerte	6	7	17	30
19	Difícil	Fácil	11	7	12	30
20	Infeliz	Feliz	3	6	21	30
21	Desadaptada	Adaptada	3	7	20	30
22	Negativa	Positiva	3	2	25	30
	VALORES		1- 2 - 3	3.5 - 4.5	5 - 6 - 7	TOTAL

En el cuadro se puede observar el aspecto cognitivo de lo que significa para el empleado administrativo de la Facultad de Medicina de la UES, la frase “Jubilación” en el polo desfavorable o negativo (valores 1, 2,3.) lo que más sobresale es que creen que la jubilación es lenta, (12), es difícil (11), inactiva (7), estéril (6), débil (6), pobre (5) e insegura (4). Puede verse en el cuadro valores en color celeste de los datos significativos que se consideran neutros a la jubilación (valores 3.5, a 4.5), que presentan confusión y duda y no saben en que plano ubicarse, y son los datos que en la investigación se retoman como relevantes para incluir en el programa de intervención psicológica, por ello se les pone mucha atención. Sin embargo en la parte positiva lo mayormente destacado, donde las personas conciben a la jubilación como: útil (27), positiva (25), buena (24), agradable (24) y beneficiosa (23) entre lo más sobresaliente en el plano favorable (valores 5, 6 y 7).

G. ASPECTOS IMPORTANTES QUE DEBE TOMAR LA UES SOBRE LA JUBILACION



Gráfica No.23 Aspectos importantes que debe tomar la UES sobre la jubilación.

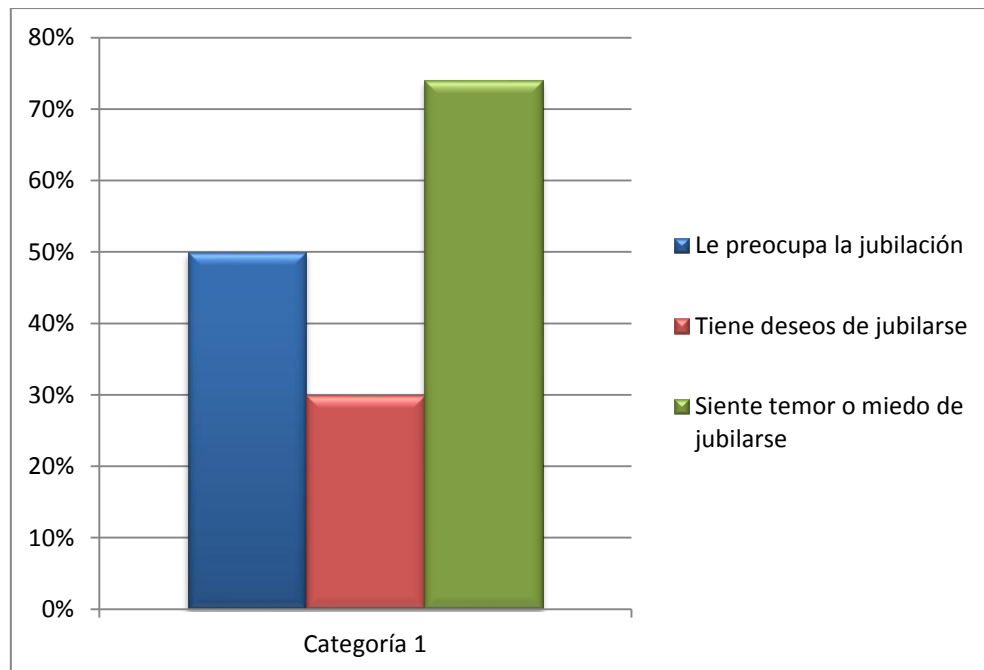
Al preguntar a los empleados en proceso de jubilación si deseaban agregar algún aspecto importante a la entrevista manifestaron: deberían estructurarse programas donde se ponga en práctica la experiencia laboral (7%), que la UES sea más responsable en cuanto a la jubilación (3%), que la jubilación sea más ágil en el proceso (3%), que la UES cumpla los acuerdos (3%), que tomen en cuenta el escalafón (3%), que no marginen al jubilado (3%), que muy pocos les pagan (3%), no le tiene miedo a la jubilación (3%) y un 72% no opinó.

H. DATOS COMPARATIVOS POR AREAS: ASPECTOS RELEVANTES AFECTADOS POR EL PROCESO DE JUBILACIÓN.

AREA EMOCIONAL

Cuadro No.13 Aspectos emocionales

ASPECTOS	RESPUESTA	PORCENTAJE
Le preocupa la jubilación	Si	50%
Tiene deseos de jubilarse	No	30%
Siente temor o miedo de jubilarse	Si	74%



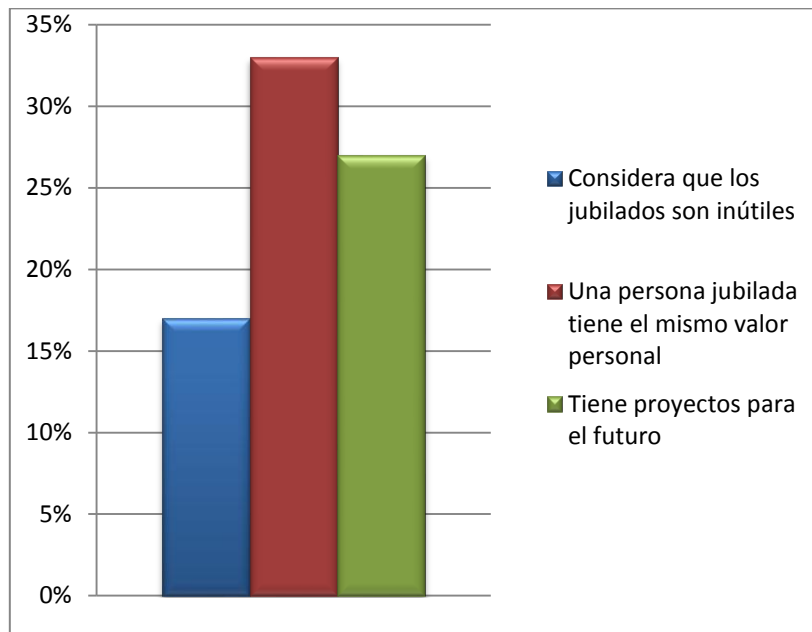
No.24 Aspectos emocionales

La gráfica muestra los porcentajes más relevantes y significativos del área emocional al 50% del personal administrativo en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la UES, le preocupa jubilarse, por esa razón existe un 30% que no tiene deseos de jubilarse y es que presentan temor o miedo (74%), de acuerdo a estos porcentajes es el área más afectada en el personal.

AREA COGNITIVA

Cuadro No.14 Aspectos cognitivos.

ASPECTOS	RESPUESTA	PORCENTAJE
Considera que los jubilados son inútiles.	Si	17%
Una persona jubilada tiene el mismo valor personal.	No	33%
Tiene proyectos para el futuro.	No	27%



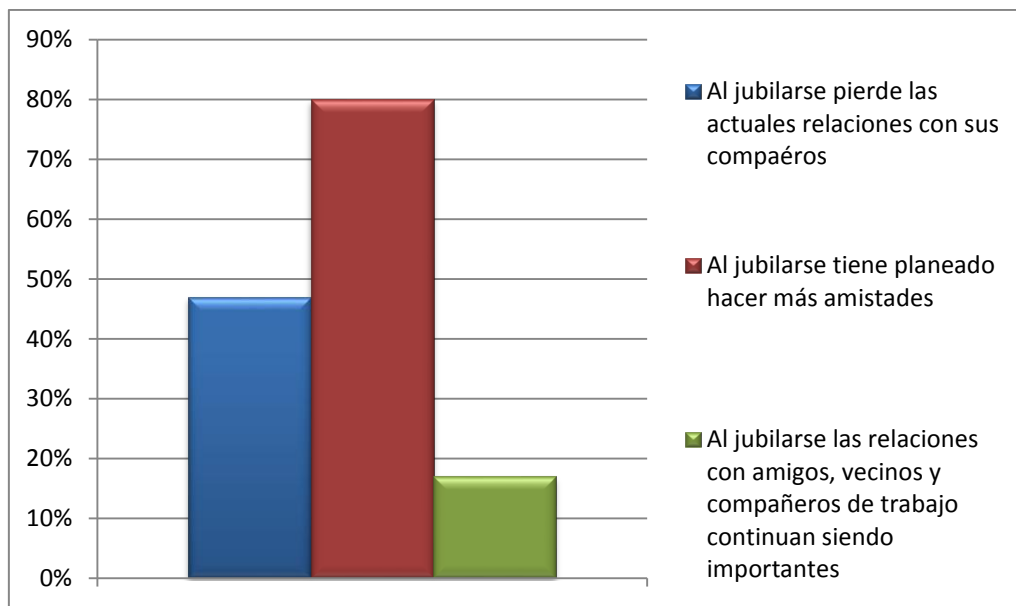
Cuadro No.25 Aspectos cognitivos.

En el cuadro y la gráfica se observa como es afectada el área cognitiva, un 17% del personal administrativo cree que las demás personas piensan que ellos son inútiles posteriores a la jubilación, una persona jubilada no tiene el mismo valor personal 33% y además no tienen proyectos para el futuro porque creen que ya se van a morir (27%). De acuerdo a estos aspectos más relevantes es la segunda área más afectada.

AREA DE RELACIONES INTERPERSONALES

Cuadro No.15 Aspectos de Relaciones Interpersonales.

ASPECTOS	RESPUESTA	PORCENTAJE
Al jubilarse pierde las actuales relaciones con sus compañeros de trabajo.	SI	47%
Al jubilarse tiene planeado hacer más amistades.	NO	80%
Al jubilarse las relaciones con amigos, vecinos, compañeros de trabajo continúan siendo importantes.	NO	17%



Cuadro No.26 Aspectos de Relaciones Interpersonales

Puede verse en la gráfica como las relaciones interpersonales son afectadas. Un 80% consideran que al jubilarse no podrán hacer más amistades. Un 47% creen que pierden las actuales relaciones con sus compañeros de trabajo. Un 17% que al jubilarse las relaciones con amigos, vecinos, compañeros de trabajo no continúan siendo importantes.

VI. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.

A continuación se presenta en base a los datos observados cuantificados y a la teoría que sirve de sustento al tema de la jubilación, el análisis e interpretación de los resultados de tipo cualitativo. Iniciar explicando, que la mayor parte del personal administrativo en proceso de jubilación pasan de la edad establecida por la ley del sistema de ahorro para pensiones, para poder jubilarse; sin embargo muchas de éstas personas a pesar de que ya tienen la edad adecuada no han iniciado el trámite para dicho proceso y esto se refleja en que el 27% que sobrepasa la mayoría de edad establecida e incluso hay un 10% de personas que tienen un aproximado de 19 años laborando después que cumplieron la edad límite para dejar de hacerlo.

Por lo tanto los datos antes expuestos expresan que muchas de las personas encuestadas no quieren jubilarse o sienten un grado de incertidumbre hacia la jubilación motivo por el cual manifiestan aún tener las fuerzas para continuar haciéndolo. También hay que reconocer que después de tanto tiempo de laborar en una entidad es lógico que los vínculos afectivos con los compañeros de trabajo se vuelvan mucho más fuertes después de tanto tiempo y es una de las razones por la cual se da el rechazo hacia la jubilación.

En cuanto al sexo, en tanto hombres y mujeres son iguales en porcentaje, ya que la muestra fue equitativa 50% sexo masculino y 50% sexo femenino, ambos grupos de personas expresaron querer continuar laborando después de jubilados esto indica que la jubilación afecta de igual manera a ambos sexos.

En cuanto al estado civil quienes encuentran mayor dificultad al momento de jubilarse son las personas solteras (13%), separado/as (3%), y viudas (3%) ya que ellos experimentarían la etapa del nido vacío de los hijos adultos que se van de casa y más aun la pérdida del compañero/a de vida que es sin duda el mayor soporte emocional para las personas de edad adulta en dicho proceso ya que el vínculo de amigos y compañeros se acorta por la misma situación y hace más difícil la jubilación, lo contrario ocurre con las personas que están casadas o acompañadas ya que tienen con quien compartir su nuevo estilo de vida.

El 50% de los participantes corresponde a un nivel educativo secundario, esto hace que las oportunidades de conseguir un nuevo trabajo se acorten ya que la sociedad cada día sigue evolucionando y las exigencias académicas son más rígidas y exigentes que las anteriores; ligado a esto también no se debe olvidar que la población desempleada es mayor, por lo que siempre se prioriza a las personas jóvenes por el conocimiento más actualizado que el de la persona jubilada, en la misma o peor condición se encuentran las personas con educación primaria 23%, los universitarios un 23% por el contrario pueden tener mayor probabilidad de conseguir un nuevo empleo o mejores oportunidades ya que su conocimiento académico es más amplio y puede adaptarse a las nuevas exigencias de una mejor manera.

Dentro de los datos obtenidos en cuanto a los aspectos laborales se encontró que un 20%, que es la mayoría el cargo que desempeñan son ordenanzas, esto indica que las funciones que realizan por lo general no necesitan mayores exigencias académicas, por lo que esto directamente se relaciona con el nivel educativo antes planteado y genera en el personal la preocupación del que será de ellos al dejar de laborar ya que después de tanto tiempo de trabajar en una misma actividad la costumbre queda; y pasarse un estado activo a uno inactivo por lógica desestabiliza emocional y cognitivamente a las personas ya que sus funciones son hasta cierto punto mecánicas de igual manera ocurre con el resto de personas, con la diferencia que poseen una mentalidad más flexible de poder integrarse a un nuevo rol esto también está relacionado con su nivel académico entre los que se encuentran técnicos, ayudantes de laboratorio y otros que por la misma función que realizan hay más posibilidades de integrarse a un nuevo empleo y asumir la jubilación de una manera más positiva.

Lo que agrava más la situación es el hecho de que el 100% de las personas manifestaron que les agradan las tareas que realizan dentro de su lugar de trabajo y en su mayoría el 97% de los empleados están satisfechos, porque les gusta, tienen la experiencia y sobre todo porque ayudan al sector estudiantil, y separarse de esa rutina significa para ellos un problema emocional, ya que tienen

establecido un estilo de vida que es gratificante y desvincularse de algo agradable al final no les resulta tan positivo. Los aspectos generales de la jubilación en la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador demuestran, según los resultados obtenidos en un 93% que esta no prepara en ningún aspecto al personal para enfrentarse a la jubilación y esto puede estar generando que el proceso de este se vea entorpecido y aumente el temor y el rechazo a enfrentarlo.

En el caso de los trabajadores administrativos en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la UES, desconocen algún tipo de programa de intervención previa a la jubilación (90%), no han escuchado que existan planes en el cual se prepare psicológicamente a los empleados que actualmente se encuentran en esta etapa. Por ende el 97% del personal administrativo consideran beneficioso que existan programas de intervención psicológica, por múltiples razones como por ejemplo para evitar enfermarse en la salud mental y poder así enfrentar de manera positiva el proceso de jubilación, y para mantenerse informados mediante un seguimiento, etc. Lo anterior valida en parte la propuesta del plan de intervención psicológica para el personal en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la UES.

El 73% de los empleados administrativos, manifestaron no haber deseado en algún momento que pase el tiempo rápido para jubilarse, pues lo pasan desapercibido ya que ven la necesidad de trabajar debido al factor económico y por las relaciones de amistad, se sienten bien con energía física, le gusta el trabajo o por que no le gusta estar en la casa en resumen no tienen prisa. Al analizar esta parte sucede algo interesante y es que no desean que pase el tiempo rápido porque en la situación en la que se encuentran en verdad no los motiva a jubilarse y prefieren mantenerse devengando el salario que es más alto que la pensión, añadiendo que no recibirán el 100%, y que además al mantenerse en la Facultad, sin jubilarse los empleados perciben bonificaciones adicionales al salario, que dejarían de percibir si se jubilan.

Pero existe un 27% que si desea que pase el tiempo rápido y es lógico por razones como por ejemplo una enfermedad que le está deteriorando la salud física, están cansados y que quieren salir del estrés, desean mejor estar con sus familias. Al jubilarse de la Facultad un 80% les agrada la idea de poder hacerlo, pues están satisfechos con el tiempo de servicio del cual se sienten orgullosos y por tanto este grupo creen que debe existir una edad límite para jubilarse, algunos mencionan que es justo darle oportunidad a los jóvenes. Otro grupo manifiesta que no debe haber una edad límite (30%), donde cada trabajador pueda hacerlo cuando lo estime conveniente, ya que muchas veces aun cuentan con las fuerzas necesarias para seguir trabajando y dando más a la sociedad.

De lo anterior se deduce que puede ser el mismo grupo que demuestra resistencia por un lado deseando que no pase el tiempo rápido y que no se siente orgulloso de jubilarse de la Facultad, porque están inconformes y por tanto no se quiere jubilar. Y esto se confirma que el 77% de los participantes desean continuar laborando después de su jubilación, ya que manifiestan que aún pueden continuar aportando a la sociedad y que todavía tienen las fuerzas necesarias para continuar como una forma de manifestación que no quieren retirarse de la vida del trabajo a manera de negación psicológica, pero un 23% no desea continuar laborando por cansancio o por enfermedad lo cual es lógico y permitido.

En cuanto a las relaciones interpersonales existen cambios que con el pasar de los años se hacen más evidentes, desde la infancia a la vejez el ser humano entra en un periodo involutivo, donde el estrés asociado a cada etapa aumenta la tensión y la ansiedad, sumados el cambio de hábitos y a la reducción de la actividad física, sensación de pérdida de valía personal, cambios de las relaciones sociales, desgano producido por el aburrimiento, etc. son cambios, que en algunos casos también se le unen los problemas de salud física lo que hace que, junto a la dificultad para disfrutar de tareas fuera del trabajo, la persona jubilada siente que no tiene control de su propia vida ni del mundo que le rodea.

La presencia de varios estresores presentes en el momento de jubilarse: inadecuada relación de pareja y relación con los hijos, personas dependientes de su cargo, etc. Pueden generar un camino no muy grato, que dificultaría el descanso que al final es lo importante de esta etapa. Por ejemplo, en los resultados de la gráfica No. 4 se refleja que las relaciones interpersonales en el área laboral son muy aceptables para la población entrevistada, esto indica que forman parte del estilo de vida y el desvincularse del ambiente laboral genera un desequilibrio emocional, por lo tanto abordar esta área se hace sumamente importante para el beneficio de la salud mental de los prejubilados, así mismo cabe destacar que en las respuestas de la gráfica No. 6, el 47% de los entrevistados consideran que posterior a la jubilación las relaciones interpersonales con sus amigos se pierden, posiblemente por factores como lugar de residencia, muertes de compañeros, enfermedades, entre otras causas.

Sin embargo al no mantener lazos de amistad con los compañeros de trabajo, la fuente de apoyo más importante es la familia, en este caso se puede mencionar que el estado civil de los participantes en la investigación desarrollan un papel de suma relevancia, ya que algunas personas ven con mucho optimismo la jubilación, debido a que tendrán mayor tiempo para compartir con su cónyuge, hijos, hijas, y familia en general, no así la población que se encuentra soltera o que ya ha perdido su compañero/a de vida, ya que su red se reduce a los compañeros de trabajo. Por lo tanto el envejecimiento acompañado del proceso de retiro de años de laborar en una empresa, se caracteriza por una declinación psicológica y física, la cual lleva a la persona a desvincularse y segregarse de la sociedad activa.

En la edad avanzada se produce un proceso gradual de desconexión, ya que de las personas entrevistadas un 20% considera no tener más amigos luego de retirarse, generando así un distanciamiento de la sociedad. Mientras que las relaciones de amistad no continúan siendo relevantes, porque siempre hay cambios, hasta el grado de pensar que ya están viejos y la jubilación es la antesala a la muerte, lo que es normal y natural, de hecho es la forma de envejecer satisfactoriamente (teoría de la desvinculación de Cummings y Henry, 1961.)

La teoría de desvinculación sostiene que para conseguir la adaptación al proceso de envejecimiento, es necesario que la sociedad se muestre dispuesta a librar a los ancianos de sus roles sociales y de sus obligaciones, y que al mismo tiempo, estos deseen retirarse de la actividad social, por lo antes mencionado se hace necesario abordar el área de las relaciones interpersonales para hacer menos difícil el paso a la jubilación. Con respecto al área emocional la jubilación implica un cambio en la forma de vivir que se había mantenido durante muchos años y marca el comienzo de una nueva etapa en la vida de los trabajadores. El 80% de los participantes confirmaron que cotizan al INPEP (Instituto Nacional de los Empleados Públicos), por miedo a lo desconocido por que en ese momento se crean las AFP (Administradoras de Fondos de Pensiones), el 20% entonces se encuentran afiliados a las AFP, por probar algo nuevo o porque no tenían otra opción.

Esto quiérase o no es parte importante para las personas cotizantes ya que cada una de ellas trae beneficios para las personas, en el caso del INPEP, la persona que se jubila ya no puede seguir trabajando por lo cual tiende a inutilizar a las personas creando así un aislamiento más temprano, al contrario de las AFP que les brinda la oportunidad de seguir trabajando. De acuerdo a la idea anterior las personas continúan siendo útiles para la sociedad y siguen manteniendo su mismo estatus económico y contribuyendo simultáneamente a mantener una buena autoestima en este sentido ya que en vez de restarle valía personal a la persona la sigue manteniendo como siempre económicamente.

Pando, M. C., 2004. Considera que cuando termina el ciclo laboral, la ausencia de trabajo puede ser una fuente importante de daños a la salud física y mental de los jubilados, sobre todo en el área psicosocial y ésto se comprueba en los resultados de la investigación donde se encontró que un 50% de las personas, presentan un grado de preocupación hacia la jubilación por diferentes motivos por ejemplo: ellas consideran que “las personas que se jubilan tienen pocas expectativas de vida y que lo más próximo es morir en casa”, “las personas que se jubilan se enferman”, “ya no van a molestar a los compañeros (como un estorbo)”.

Otras personas expresaron que les preocupa la situación económica después de jubilarse, en pocas palabras la jubilación no solo se vincula a la pérdida de un empleo si no también a los amigos y compañeros de trabajo, que son el soporte emocional de estas personas, son la compañía de todo un día que a la larga se convierte en semanas, meses, años etc. Un dato relevante de un 30% de las personas, creen que estarán solas, encerradas en la casa, le harán falta los amigos, creen que se va a deprimir al no tener la rutina de trabajo, y lo más destacado es que ya no están con su familia, (cónyuge, hijos, por separación y muerte). Esto destaca que un 57% de las personas han expresado que ya inició el proceso de jubilación y tienen el deseo de hacerlo, pero no piensan jubilarse todavía ya que manifiestan tener aún fuerzas para continuar laborando.

Y por lo tanto no lo han finalizado a pesar de sobrepasar la edad establecida por la ley (55 años de edad en mujeres y 60 años en los hombres con 30 de servicio en adelante); el 43% dijo claramente que no ha iniciado el proceso porque no quiere, por lo tanto es evidente una negación y rechazo a esta etapa de la vida y si lo han iniciado no lo quieren finalizar por lo tanto es algo contradictorio a lo que expresan, porque existe un cierto grado de temor a lo que puede pasar y suceder posterior a la jubilación ya que muchas personas tienen la idea de que la jubilación es sinónimo de “muerte o enfermedad”, y en algunos casos existen problemas de índole psicológico más graves como la depresión; el 30% manifestó no desear jubilarse porque se siente aun útil y con fuerzas para continuar laborando, además si lo hace perderá su estatus económico y por lo tanto su valía personal se verá disminuida.

Tal y como lo mencionan las diferentes teorías: del proceso, de la actividad, psicosocial de Erikson y de la emoción, en donde la persona jubilada experimenta y atraviesa diferentes crisis y etapas tales como por ejemplo “El descanso y la depresión”. Que es una etapa en la que la persona se siente frustrada, descontenta, porque sus fantasías sobre la jubilación no se cumplen, no sabe hacer uso de su nueva libertad o surgen problemas económicos o de salud.

Surge el aburrimiento, una sensación de incapacidad y pérdida de vínculos sociales por el tiempo ocioso forzado. Esta fase si no recibe orientación puede atravesarse periodos de ansiedad o depresión. Aquí el individuo puede sentir una muerte social (anomia), que afecta a nivel sociológico (carencia de normas, valores y fuerzas reguladoras) y psicológica (el sentimiento de falta de metas y valores).

La jubilación no solo es la pérdida de un trabajo si no también se pierde el vínculo afectivo que la persona ha construido con los compañeros, que son en última instancia sus confidentes, por eso ellos consideran que lo que más extrañarían al jubilarse son a los amigos (53%), por todo el tiempo compartido y lo que han vivido juntos, tanto en situaciones buenas como malas, el 27% dijo que les hace mucha falta el trabajo por la rutina que ya tienen y que estar en la casa es muy distinto a trabajar, hay menos cosas que hacer, se sienten más aburridos y tristes. El 20% manifestó un poco de todo o nada ya que no han pensado todavía en ese proceso por la misma situación de no querer enfrentar esa situación ya que es como pasar una etapa de duelo.

Las personas no creen lo que ha sucedido o está sucediendo es como una mezcla de sentimientos entre lo que destacan: nostálgico 23%, (por las distintas emociones y sentimientos que genera el separarse de un estilo de vida, por ejemplo la pérdida de los amigos por todo lo vivido juntos, como la rutina del trabajo, el saber que ya se terminó una etapa más de su vida). Un 17% dijo que con incertidumbre ya que no han pensado todavía en ese proceso y que para ellos es como la muerte el separarse de su trabajo, un 7% normal y otro 7% triste, porque es una etapa de la vida que lastimosamente ha llegado a su fin. Un 3% nervioso/a, por todo lo antes expuesto es evidente que la persona en proceso de jubilación entra en un estado de desequilibrio emocional.

Para reforzar lo antes dicho se tiene que el 27% de las personas opinan que si su jefe le dijera que ya tiene que jubilarse por múltiples factores como cumplimiento de su tiempo, o finalización de trámites de jubilación etc., se sintieran mal ya que es algo que esperan, pero que en algunos casos no desean que ocurra, el 20% manifestó que su reacción sería de tristeza y que no tuvieran respuesta en ese momento, el 13% alegre por que se ahorrarían muchos trámites, el 10% conforme ya que si su tiempo ya finalizó no se puede hacer nada más y hay que aceptar lo que viene. Cada una de estas personas expresó diferentes reacciones aunque un gran porcentaje no están preparadas para este proceso. El 3% sorprendida es evidente que no hay una preparación para este proceso y las reacciones emocionales son distintas y en su mayoría negativas.

De lo anterior se deduce y de acuerdo a la teoría del impacto emocional, hace referenciaa que la jubilación está expuesta a aspectos tales como el estrés post trauma asociado al cambio de hábitos y a la reducción de ingresos económicos, de cierta tristeza acompañada de apatía asociada a la melancolía de lo que queda atrás y que en algunos casos puede ser similares a la sintomatología depresiva (soledad, reducción de la valía personal), cambios de las relaciones sociales y desgana producida por el aburrimiento, que son precisamente elementos encontrados en la investigación realizada. Para los empleados administrativos de la Facultad de Medicina de la UES, los aspectos cognitivos se ven claramente afectados por ejemplo en relación a la concepción que tienen acerca de la jubilación en su mayoría (70%), piensa que la jubilación es la finalización de una etapa de la vida, donde no existe ya la fuerza física y la persona jubilada por tanto ya no tiene oportunidades de ningún tipo y se pasa de una actividad productiva a una de inactividad mediante el descanso que al final se considera que es un derecho ganado.

Se puede decir que el (83%) de las personas en proceso de jubilación tienen claro lo que significa pasar a un estado de jubilación pero desde su propia concepción, lo que indica que no lo tienen claro como creen, pues la jubilación, no es la finalización de una etapa, la persona puede continuar desarrollándose hasta donde ella lo permita si es positiva y acepta el proceso de jubilación como tal, sin poner resistencia, siempre y cuando su condición física y de salud se lo permitan. Existe un 17% que no tiene claro lo que es pasar a un estado de jubilación, pues tienen la creencia que al entrar en ese proceso se van a morir más rápido, lo cual crea desestabilización emocional, por esa falsa idea que existe en ese grupo. Es necesario trabajar los mitos que se tienen en cuanto a la jubilación en ese sentido que las personas pueden ocuparse en actividades de cualquier tipo y que no es cierto que se mueren más rápido como se piensa.

Al retomar lo que significa la palabra jubilación para los empleados administrativos de acuerdo a Osgood (ver cuadro No.15), en el plano negativo o desfavorable (valores 1, 2,3.), creen que la jubilación es lenta, (12), es difícil (11), inactiva (7), estéril (6), débil (6), pobre (5) e insegura (4). Hay que destacar que existe un gran porcentaje significativo por ejemplo entre pobre-abundante (12), lenta-rápida (11), triste-alegre (10), frustrada-satisfecha (9), son respuestas que consideran neutros a la jubilación (valores 3.5, a 4.5), que presentan confusión y duda y no saben en que plano ubicarse, y son los datos que en la investigación se retoman como relevantes para incluir en el programa de intervención psicológica, posiblemente si se retoma un proyecto de información con estas personas, se mejore la parte cognitiva y se motiven a creer que no es insegura, lenta, difícil o pobre por ejemplo.

En relación al medio ambiente en que se desenvuelven las personas jubiladas, la sociedad juega un papel importante en la vida de estas, puesto ellas esperan aprobación e inclusión a ese nuevo mundo, que de hecho se sienten y llegan confundidas un 30% no sabe, ignora que está pasando, mientras cognitivamente existe un grupo, que demuestran no ser tan positivos/as, pues están pensando en

una sociedad, como un monstruo que les va a tildar de inútiles, haraganes/as, o al contrario que si no se jubilan también creen que les critica, que no dan oportunidad a las personas más jóvenes (53%) o cuando se inclinan a la jubilación creen que las demás personas aprueban manifestando “que ya era hora que se jubilaran”, por estar demasiado viejas.

Por tanto cambiar esas ideas cognitivas erróneas sobre la jubilación basada en la crítica social es importante, también es necesario un cambio social en las personas activas más jóvenes, educarlas para que vean a los jubilados como personas de respeto, que son personas que ya tienen una experiencia acumulada de años y que al final todas las personas experimentarán el mismo proceso, como una nueva etapa de la vida. Con el apoyo de la sociedad las personas jubiladas pueden continuar siendo útiles si se les permite lo dice un 83%, por esa misma experiencia que se han ganado, piensan que si se les da la oportunidad pueden poner negocios o realizar trabajos comunitarios de ser posible ad-honorem. Desde el punto de vista familiar, las personas en proceso de jubilación es lógico que esperan el apoyo, y por tanto no piensan que sus familias sientan que serán una carga para ella (73%).

Pero cognitivamente existe un grupo bastante confundido y creen que sus familiares, pueden pensar que son una carga (27%), ya que consideran que siempre existen choques e incomodidades cuando se está con la pareja y que pasar de un estilo de vida a otro siempre genera cierta carga emocional y más aun cuando hay enfermedades. Acá puede destacarse en este último grupo que la educación de vida en pareja posterior a la jubilación debe ser mejor y sobre todo si hay una enfermedad debe existir el apoyo correspondiente, se debe generar confianza en las personas próximas a jubilarse, que deben hacer énfasis en las oportunidades que les brinda la jubilación y no enfocarse en sus debilidades, por tanto la parte de autoestima de la persona jubilada es indispensable abordarla en un programa de intervención psicológica.

El valor personal tiene mucho que ver con la autoestima es otro elemento de tipo cognitivo que a veces puede afectar a las personas, en este caso un 67% es positivo y piensa que los valores no se pierden, pero un grupo de un 33% está siendo afectado por las ideas como que las personas ya no son correspondidas, ya no tienen oportunidades laborales, su estatus económico y laboral se ve afectado por no ser ya útiles a la sociedad y a la familia, por encontrarse viejos y en última instancia, por carecer de amistades por que los dejan; recalando será necesario el tema de autoestima en la propuesta del programa.

El tema Asilos está relacionado a la familia por que es donde recae toda responsabilidad de esta acción sea o no viable, los empleados en proceso de jubilación no quieren estar en esa posición, pues manifiestan que no es bueno, y se preguntan ¿que donde estará el apoyo?, si la persona está enferma la familia no debe alojarlas en un asilo al contrario es la familia, que debe velar por su salud (72%), pero este tema puede ser objeto de discusión pues son los familiares que toman la decisión final de alojamiento, pero se quiere demostrar cognitivamente que los asilos generan cierta ideas negativas en los participantes en proceso de jubilación, que les afectará aun más, pues si los alojan es porque su familia los ve de menos, que ya no son útiles, que ya están próximas a morir, etc. Por tanto trabajar estas ideas en conjunto con la familia daría mayor confianza al personal administrativo a que pueda asimilar tal proceso de manera más positiva, en busca del bienestar y no considerar a los asilos como una tortura o el fin de sus vidas.

Por tanto dependiendo del grado de pensar del personal en proceso de jubilación de manera positiva, del apoyo social y de la familia sobre todo, puede hacerles pensar por un lado que la jubilación les brinda oportunidades o por otro que les proporciona desventajas y de allí partirá para proponerse buenos pasatiempos y proyectos en la vida. En este caso el 13% de personas, cree no tener ninguna oportunidad de proyectos para el futuro existe la idea en muchas personas de no querer jubilarse, tal vez por el miedo a no poder subsistir económicamente, y se

basan en ideas erróneas por ejemplo un 27% no tiene proyectos para el futuro, porque considera que la vida después de la jubilación es muy corta por lo tanto no sirve de nada hacer planes y que solo se debe dejar que el tiempo transcurra para morir.

Como puede verse cambiar estas ideas es importante y que sus proyectos no deben decaer, se puede ofrecer un programa con una gama de actividades de tipo ocupacional diversificados en donde ellos puedan elegir la mejor forma de sacar el máximo provecho a la jubilación y que además se dejen de preocupar por ella, que tengan un pasatiempo que sea de beneficio posterior a la misma, pues preocupa que un 17% no sabe qué hará ya que todavía no ha pensado en jubilarse, aun cuando el tiempo por la ley ya se les cumplió.

Entre los aspectos importantes que debe tomar en cuenta la UES sobre la jubilación, se quiere destacar que un 7% de los participantes considera que deben estructurarse programas, donde se ponga en práctica la experiencia laboral del personal. Además que la UES, sea más responsable en cuanto a la jubilación, que sea más ágil su proceso, que la UES cumpla los acuerdos, que se tome en cuenta el escalafón, que no se les margine, que les pagan poco y que no le tiene miedo a la jubilación (21%). Entre los aspectos relevantes afectados por el proceso de jubilación para el personal administrativo en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la UES es mayormente afectado por aspectos de tipo emocional el cual vive constantemente preocupado por el proceso de jubilación, se limita a realizar los trámites correspondientes se niega a dejar su puesto de trabajo y las amistades.

Cuando se le habla de jubilación simplemente cambia de tema y se hace el desentendido se siente acosado, producto de esa misma preocupación el cual le desestabiliza emocionalmente. Sabe perfectamente que al jubilarse tendrá una baja en sus ingresos económicos y eso le afectará emocional y económicamente. Es por eso que anímicamente no presenta deseos de jubilarse por temor o miedo a perder muchos privilegios salariales, status y amistades.

Además se encuentran los aspectos cognitivos, donde gran parte del personal administrativo cree que las demás personas piensan que ellos son inútiles posterior a la jubilación, que están viejos y que era hora que se jubilaran, pero además otro porcentaje piensan que una persona jubilada no tiene el mismo valor personal posterior a la jubilación puesto se pierden al ya no tener roles que desempeñar y con la baja del ingreso económico pierde renombre en la sociedad.

Es bastante probable que debido a lo anterior el personal no se fija proyectos para el futuro porque creen que todo ha terminado y solo esperan la muerte. Por último está el área de relaciones interpersonales, donde consideran que al jubilarse no podrán hacer más amistades y que además pierden las actuales relaciones con sus compañeros de trabajo, que al jubilarse las relaciones con amigos, vecinos, compañeros de trabajo no continúan siendo importantes porque ya no hay comunicación en pocas palabras consideran que las relaciones interpersonales llegan a su fin con la jubilación.

Por tanto de acuerdo a este diagnóstico es necesario elaborar una propuesta de intervención psicológica, orientada al abordaje y desarrollo de técnicas en las áreas emocional, cognitivas, relaciones interpersonales y ocupacionales, a tal grado que los empleados/as administrativos en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la UES, se vean motivados/as y potencializados/as en habilidades positivas para la vida como una forma de afrontar los efectos psicológicos de carácter negativos producidos por la jubilación.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

A. CONCLUSIONES.

- Queda demostrado que las áreas emocional, de relaciones interpersonales y cognitiva son afectadas en el personal administrativo de la Facultad de Medicina de la UES, producto del proceso de jubilación sobre todo porque existe confusión y desinformación, la comunicación con las amistades de trabajo se pierden se asume un nuevo estilo de vida y porque las personas piensan que al tomar el tren de la jubilación es para morir, ya que los estereotipos sociales así lo han enseñado no porque sea cierto.
- Al finalizar la investigación se encontró que la mayoría de las personas que formaron parte de la muestra presentan inestabilidad en el área emocional al entrar en el proceso de la jubilación y esto fue comprobado a través de las diferentes respuestas dadas en esta área, que en su mayoría oscilan entre incertidumbre y rechazo, ya que las personas hablan de la jubilación como algo externo y ajeno a ellas a pesar que realmente son ellas las que experimentan dicho proceso.
- La jubilación es algo que realmente afecta las relaciones interpersonales de las personas que entran a la etapa de la jubilación, ya que su mundo gira alrededor de esas personas que pronto dejarán de frecuentar, pues siendo con las que han convivido y compartido mucho tiempo de sus vidas. Es por ello que la jubilación no solo implica una pérdida de trabajo sino también de las amistades, y de toda una gama de redes sociales que dejarán de existir porque con el tiempo todo se olvida y cambia y hay que asumir nuevos roles.

- El contexto social juega un papel importantísimo en el área cognitiva de las personas jubiladas debido a que hacen ver a la jubilación como el fin de la vida, como sinónimo de enfermedad física y mental e incluso como la muerte misma, esto hace que las personas jubiladas se figuren esquemas mentales erróneos de la jubilación.
- Queda claro que las actividades de tipo ocupacional son un elemento indispensable abordar en un programa de intervención psicológica, posterior al proceso de jubilación, puesto hace que las personas psicológicamente se sientan útiles cuando se mantienen entretenidas y ocupadas.

B. RECOMENDACIONES.

- ❖ Al personal administrativo de la UES: leer e informarse mucho sobre lo que realmente implica la jubilación, para no caer en el error de creer que la jubilación es la muerte, si no una oportunidad para disfrutar y compartir el conocimiento adquirido en el transcurso de la vida, en donde ya se aportó lo mejor de sí es tiempo de que la sociedad le devuelva y agradezca por todo lo aportado.
- ❖ A los estudiantes universitarios promovedores del conocimiento: erradicar los mitos que se tienen sobre la jubilación, para evitar que las personas jubiladas caigan en estados depresivos que se pueden evitar brindando una buena información sobre este importante tema, mediante investigaciones y propuestas informativas a través de charlas, panel fórum, trípticos, sitio web de la UES, etc.
- ❖ A la Universidad de El Salvador: desarrollar y poner en práctica programas de preparación psicológica de tipo preventivos, para las personas que van a entrar en el proceso de jubilación, y de esta manera ayudarles a que la jubilación sea asumida de una manera más objetiva y realista, con el menor

grado de afectación en las áreas emocional, cognitiva y de relaciones interpersonales.

- ❖ A la Facultad de Medicina de la UES: que por medio de sus autoridades tomen en cuenta la propuesta de intervención, psicológica presentada en esta investigación para su pronta implementación para reducir los aspectos emocionales, cognitivos y de relaciones interpersonales, áreas que están siendo afectadas en el personal administrativo, y mejorar así el proceso de jubilación.

- ❖ A la Unidad de Recursos Humanos de la Facultad de Medicina de la UES: Realizar talleres de tipo ocupacional como una manera de incentivar a los empleados administrativos que están llevando el proceso de jubilación o ya se encuentran jubilados, por ejemplo talleres culturales (música, baile, teatro, dibujo y pintura), u ocupacionales (manualidades, artesanías), etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

LIBROS:

1. FUENTES de Galeano, Josefina Pérez e Irma Yolanda González de Landos. Como? entender y aplicar el método de investigación científica. 2ª ed. San Salvador: Imprenta Criterio, 2006, 127 p.
2. 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:

6. ALVARADO, Oscar Antonio; Claudia Idalia Ramos de Parada y Rocío Noemy Romero Alfaro. Diseño y aplicación del programa psicoterapéutico “Mis Pasitos” dirigido a abordar áreas del desarrollo: cognitivo conductual, social y emocional en niños/as con autismo de la Asociación Salvadoreña de Autismo. [Para optar al grado de licenciatura en psicología]. San Salvador, Facultad de Ciencias y Humanidades, 2012. 105p.
7. APARICIO CAMPOS, Maribel. Satisfacción de las expectativas de vida de los miembros de la Asociación de Jubilados del Municipio de Chinameca, San Miguel, en el primer semestre del año 2002. Informe para optar al grado de Maestra en Salud Pública. San Salvador: Facultad de Medicina, UES, 2004. 84p.

8. ARGUETA CUBAS, Alfredo Antonio y Leslie Del Carmen Morán Cruz. Caracterización del adulto mayor perteneciente a los círculos de abuelos de las comunidades Joyitas y Santa Marta. Febrero-Noviembre 2005. [Para optar a la especialidad de Medicina Familiar]. San Salvador: Hospital Nacional Dr. José Antonio Saldaña, 2006. 65p.
9. MEDRANO MIRANDA, Iris Orquídea. Estudio del estado emocional ante la expectativa de un retiro próximo de empleados adultos mayores de la Universidad de El Salvador. [tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología]. 2006. 133p.
10. 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 ELECTRONICOS:

11. 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.
12. BERNAL ENGATIVA, Santos Benjamín. Diseño de un programa gerontológico de preparación para el retiro laboral dirigido a los integrantes del ejército nacional. [Documento electrónico PDF]. Bogotá: Universidad de San Buenaventura, 2006. 188p.
13. IBARRA GONZALEZ, Víctor Hugo. Elaboración de un programa de pre-jubilación 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.
14. KOTOWSKA, Irene E. Trabajadores mayores en el mercado laboral y programas de jubilación. [Documento electrónico PDF]. Polonia: Consejo de Europa, 2004. 61p.

15. Ley del Sistema de Ahorro para Pensiones. [Documento electrónico PDF]. El Salvador: Órgano Legislativo. Decreto legislativo no. 927, 20 de diciembre de 1996. 81p.
16. LIMON MENDIZABAL, María. La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo del tiempo. [Documento electrónico PDF]. Madrid: Universidad Complutense. 1993. 15p.
17. MADRID GARCIA, Antonio José y Enrique J. Garcés de los Fayos Ruiz. La preparación para la jubilación: revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mayor ajuste emocional al final del desempeño laboral. [Documento electrónico PDF]. Murcia: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. 2000, 14p.
18. MELENDEZ MORAL, J. C. Apoyo social, tercera edad y autopercepción. [Documento electrónico PDF]. Valencia: Facultad de Psicología Universidad de Valencia, 1998. 7p
19. MEZA MEJIA, Mónica y Elvia Marveya Villalobos-torres. La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. [Documento electrónico PDF]. Medellín: Universidad de la Sabana. 2008. 13p.
20. PATIÑO VILLADA, Fredy Alonso. Depresión y aspectos relacionados en un grupo de jubilados de la Universidad de Antioquia. Trabajo de grado para optar al título de Magister. [Documento electrónico PDF]. Medellín: Facultad nacional de Salud Pública. 2006. 10p.
21. SAEZ NARDO, Narciso; Manuel Aleixandre Rico y Juan Carlos Meléndez Moral. Apoyo informal y percepción de la jubilación. [Documento electrónico PDF]. Andalucía: UNIA, 1995. 28p.
22. VELAZQUEZ CLAVIJO, Manuel. La jubilación activa. [Documento electrónico PDF]. Escuela Abierta, 3. 1999.

SITIOS WEB:

23. RODRIGUEZ FEIJOO, Nélida. Actitudes hacia la jubilación. [En línea: Scielo]: (fecha de consulta 18 de febrero de 2013) <http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272007000100001>
24. VELASQUEZ, Gerardo. La jubilación. [En línea: Salud Mental y Equilibrio Emocional]: (fecha de consulta 5 de abril de 2013). <<http://gerardovelasquezd.blogspot.com/2009/01/la-jubilacin.html>>
25. Yuni, José Alberto y Claudio A. Urbano. Educación de adultos mayores: teoría, investigación e intervenciones. [En línea: E-Library]: (fecha de consulta 18 de febrero de 2013). <<http://site.ebrary.com/lib/cbues/docDetail.action?docID=10353179&p00=an-cianos>>
26. Zuleta, Catalina y Yamile Gómez. Factores psicológicos intervinientes en la calidad de vida de personas en la etapa de la vejez. [En línea: Monografías.com]: (fecha de consulta 7 de abril de 2013). <<http://www.monografias.com/trabajos14/psicolvejez/psicolvejez.shtml>>

VIDEOS:

27. CARRASCAL, José María. Carrascal analiza la jubilación: puede ser la mejor etapa de nuestras vidas. [Audio video]. <http://www.youtube.com/watch?v=6wseY6vuN_c> 1:06:47.
28. TOPPELBERG, Elia. Jubilación ¿Depresión u oportunidad?. [Audio video]. <<http://www.youtube.com/watch?v=78RRDqFdSFo>> 1:48
29. FOUCE, José Guillermo. ¿Cómo afrontar el miedo a la jubilación?. [Audio video]. <<http://www.youtube.com/watch?v=puTuyvMQQ74>> 1:59

ANEXOS

Indice de anexos:

1. Guia de entrevista.
2. Cuestionario.
3. Protocolo de escala Osgood.
4. Cartas de validación de instrumentos.
5. Cuadros de vaciados de datos.
6. Notas de permiso para realizar la investigación.
7. Lista de personal en proceso de jubilación.
8. Programa de intervención psicológica “Bienvenidos/as a la etapa de oro”

ANEXO NO.1

Guía de entrevista dirigida al personal
administrativo de ambos sexos en
proceso de jubilación en la Facultad de
Medicina de la Universidad de El
Salvador

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

Guía de entrevista dirigida al personal administrativo de ambos sexos en proceso de jubilación en la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador

Objetivo: Obtener información sobre aspectos generales, de relaciones interpersonales, emocionales y cognitivos, como base de lo que piensan los empleados administrativos de la jubilación, diseñar un diagnóstico y elaborar una propuesta de intervención psicológica.

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

Datos generales:

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

AREA GENERAL DE LA JUBILACION:

1. ¿A nivel personal usted tiene claro lo que significa pasar a un estado de jubilación? Si _____ No _____ ¿Por que?

2. ¿La Universidad le prepara previamente sobre la jubilación?
Si _____ No _____ ¿Si su respuesta es afirmativa de que forma?

3. ¿Sabe usted si existe algún tipo de programa de intervención antes de jubilarse en la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador?
Si _____ No _____
¿Si su respuesta es afirmativa podría mencionarlos?

4. ¿Considera usted beneficioso, que existieran programas de intervención psicológica en la Facultad, antes de jubilarse? Si _____ No _____ ¿Porque?

5. ¿Está usted satisfecho/a con su trabajo, previo a su jubilación? Si__ No__
¿Porque?

6. ¿Durante el tiempo que tiene de laborar en la Universidad ha deseado alguna vez que pasara el tiempo rápido para jubilarse? Si_____ No _____
¿Porque?

7. ¿Le agrada la idea de poder jubilarse de la Facultad de Medicina de la UES?
Si ___No____ ¿Porque?

8. ¿Cree usted en éste momento estar preparado/a para jubilarse o retirarse de la facultad de Medicina? Si_____ No _____ ¿Porque?

9. ¿Considera usted que existe un motivo de importancia para no jubilarse?
Si_____ No ___ ¿Porque?

AREA DE RELACIONES INTERPERSONALES:

10. ¿Cree usted que al jubilarse se sentirá solo/a? Si_____ No _____ ¿Porque?

11. ¿Considera usted que al jubilarse perderá las actuales relaciones de amistad que mantiene con sus compañeros de trabajo? Si_____ No _____
¿Porque?

12. ¿Alguna vez a pensado usted que al jubilarse no podrá tener otras o más amistades? Si_____ No _____ ¿Porque?

13. ¿Cree usted tener el apoyo de su familia al jubilarse y por tanto estará más cerca de ellos? Si_____ No _____ ¿Porque?

14. ¿A pensado usted que al jubilarse, las relaciones con amigos, vecinos, compañeros de trabajo continuarán siendo importantes? Si _____ No _____
¿Porque?

AREA EMOCIONAL:

15. ¿Se siente usted motivado/a hacia la jubilación? Si _____ No _____ ¿porque?

16. ¿Al hablar de la jubilación siente usted algún grado de temor o miedo?
Si _____ No _____ ¿Si su respuesta es afirmativa a que?

17. ¿Al jubilarse considera usted que se sentirá menos estresado que de
costumbre y podrá relajarse mucho más? Si _____ No _____ ¿porque?

18. ¿Considera que una persona jubilada tiene el mismo valor personal después
de jubilarse? Si _____ No _____ ¿porque?

19. ¿Acepta usted el proceso de su jubilación como un nuevo proceso de
cambio en su vida? Si _____ No _____ ¿porque?

AREA COGNITIVA:

20. ¿Considera que una persona mayor es desplazada de su trabajo por una
persona más joven? Si _____ No _____ ¿porque?

21. ¿Usted considera que una persona jubilada, continua siendo útil a la sociedad?

Si ____ No ____ ¿porque?

22. ¿A pensado que al jubilarse su familia puede sentir que es una carga para ella? Si ____ No _____ ¿porque?

23. ¿Que conocimiento u opinion tiene usted de las personas, que al jubilarse se alojan en un asilo?

24. ¿Que oportunidades familiares, sociales o incentivos cree que puede brindar la jubilación

25. ¿Desea agregar algún aspecto importante en relación a su jubilación?

“GRACIAS POR SU COLABORACION”

ANEXO NO.2
Cuestionario para personal
administrativo de ambos sexos en
proceso de jubilación en la Facultad de
Medicina de la Universidad de El
Salvador

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

Cuestionario para personal administrativo de ambos sexos en proceso de jubilación en la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador

Objetivo: Obtener información para la elaboración de un diagnóstico y una propuesta de intervención psicológica, para las personas en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina.

Indicaciones: a continuación se le presentan una serie de preguntas, las cuales debe contestar de forma clara y precisa de acuerdo a lo que usted piensa.

Marcar con una "X" el literal que usted considere pertinente y responder el porqué de su elección.

DATOS GENERALES:

Nombre (Iniciales): _____

Tiempo de Servicio: _____ Unidad o Departamento: _____

Evaluador: _____ Fecha de aplicación: _____

1. Edad: _____

2. Sexo:

- a. ____ Masculino
b. ____ Femenino

3. Estado civil:

- a. ____ Soltero/a
b. ____ Casado/a
c. ____ Acompañado
d. ____ Separado/a
e. ____ Viudo/a

4. Nivel educativo:

- a. ____ Sin estudios
b. ____ Primario.
c. ____ Secundario
d. ____ Universitario
e. ____ Otros (Especificar)

ASPECTOS LABORALES:

5. Cargo que desempeña:

6. ¿Le agradan las tareas o funciones que realiza en su puesto de trabajo?

- a. ____ Sí
b. ____ No ¿Por qué?

ASPECTOS DE RELACIONES INTERPERSONALES:

7. ¿Cómo son las relaciones con sus compañeros en su ámbito laboral?

- a. ____ Muy aceptables
b. ____ Aceptables
c. ____ Regulares

d. ____ Inadecuadas
¿Por qué?

8. ¿Cómo considera que serán las relaciones interpersonales, posterior a su jubilación (con sus amigos, su familia, compañeros de trabajo, etc.)?

- a. ____ Muy aceptables
- b. ____ Aceptables
- c. ____ Regulares
- d. ____ Inadecuadas

¿Por qué?

9. ¿Tiene amigos en su lugar de residencia?

10. ¿Se le es fácil a usted hacer nuevos amigos?

11. ¿Al tener próxima su jubilación le causa alguna preocupación? _____

ASPECTOS EMOCIONALES (MOTIVACION)

12. ¿Con que sistema de afiliación se encuentra cotizando?

IMPEP ____
AFP ____
ISSS ____

13. ¿Ya inició el proceso de jubilación?

- a. ____ Si
- b. ____ No ¿Por qué?

14. ¿Tiene deseos de jubilarse?

- a. ____ Sí ¿Por qué?

- b. ____ Más o menos

c. ____ No ¿Por qué?

15. ¿Si se le permitiera desearía continuar laborando aun ya jubilado?

a. ____ Sí ¿Por qué?

b. ____ No ¿Por qué?

16. ¿Cree tener el apoyo familiar posterior a su jubilación?

a. ____ Sí ¿Cómo?

b. ____ No ¿Por qué?

17. ¿Cómo se siente actualmente en relación a su trabajo?

a. ____ Cansado/a

b. ____ Estresado/a

c. ____ Inconforme

d. ____ Realizado

e. ____ Alegre

f. ____ Triunfador

18. ¿Que es lo que más extrañaría al jubilarse?

19. ¿Cómo se siente cuando le dicen que ya debe jubilarse?

a. ____ alegre

b. ____ motivado

c. ____ nervioso

d. ____ triste

e. ____ con incertidumbre

f. ____ nostálgico

¿Por qué?

20. ¿Cómo se sentiría usted si su jefe le dijera en este momento, que puede irse a casa porque ya cumplió su tiempo de trabajo y todo su papeleo de jubilado está listo?

21. Al jubilarse ¿Qué hará en su tiempo libre?

ASPECTOS COGNITIVOS

22. ¿Qué piensa usted de la jubilación?

23. ¿Considera usted que debe haber una edad límite para jubilarse?

a. ____ Sí ¿Por qué?

b. ____ No ¿Por qué?

24. ¿Qué cree usted que piensan las demás personas de los/as jubilados/as?

25. ¿Tiene proyectos para el futuro, luego de jubilarse?

1. ____ Sí ¿Cuáles?

2. ____ No ¿Por qué?

GRACIAS POR SU COLABORACION

ANEXO NO.3
Protocolo de escala Osgood.

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

Protocolo de la escala tipo Osgood
La jubilación

Objetivo: conocer el significado que tiene la jubilación, para la persona que está en este proceso en la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.

Indicaciones:

A continuación se presenta una serie de adjetivos opuestos. Usted deberá señalar con una "X", para cada par de adjetivos, aquel segmento o valor que exprese mejor el significado que para usted tiene la frase: *La jubilación*. Por ejemplo:

desagradable $\frac{X}{1}$ $\frac{\quad}{2}$ $\frac{\quad}{3}$ $\frac{\quad}{4}$ $\frac{\quad}{5}$ $\frac{\quad}{6}$ $\frac{\quad}{7}$ agradable
Esto significa que usted considera la *jubilación* como algo muy desagradable.

desagradable $\frac{\quad}{1}$ $\frac{\quad}{2}$ $\frac{\quad}{3}$ $\frac{X}{4}$ $\frac{\quad}{5}$ $\frac{\quad}{6}$ $\frac{\quad}{7}$ agradable
Esto significa que para usted la *jubilación* no es desagradable ni agradable.

desagradable $\frac{\quad}{1}$ $\frac{\quad}{2}$ $\frac{\quad}{3}$ $\frac{\quad}{4}$ $\frac{\quad}{5}$ $\frac{\quad}{6}$ $\frac{X}{7}$ agradable
Esto significa que usted considera la *jubilación* como algo muy agradable.

Trate de usar toda la gama de valores evitando en lo posible usar los valores extremos 1 y 7.

Nunca ponga más de una equis en un renglón y no omita ninguno de los renglones.

Recuerde que sus respuestas deben reflejar lo que para usted significa *la jubilación*.

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

Protocolo de la escala tipo Osgood
La jubilación

Datos generales:

Nombre: _____ Sexo: M _____ F _____

Edad: _____ Tiempo de Servicio: _____ Unidad o Departamento: _____

Evaluador: _____ Fecha de aplicación: _____

	Muy	Bastante	Levemente	Ni lo uno ni lo otro	Levemente	Bastante	Muy	
1. Estéril	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Fecunda
2. Mala	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Buena
3. Inútil	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Útil
4. Triste	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Alegre
5. Incómoda	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Cómoda
6. Aburrida	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Entretenida
7. Rechazada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Deseada
8. Lenta	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Rápida
9. Inactiva	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Activa
10. Desagradable	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Agradable
11. Intranquila	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Serena
12. Pobre	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Abundante
13. Aislada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Sociable
14. Indigna	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Respetable
15. Insegura	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Segura
16. Frustrada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Satisfecha
17. Perjudicial	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Beneficiosa
18. Débil	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Fuerte
19. Difícil	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Fácil
20. Infeliz	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Feliz
21. Desadaptada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Adaptada
22. Negativa	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Positiva
	Muy	Bastante	Levemente	Ni lo uno ni lo otro	Levemente	Bastante	Muy	

ANEXO NO.4

Cartas de validación de los
instrumentos de la investigación.

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



“VALIDACION DE INSTRUMENTOS DE
INVESTIGACION”

“Diagnóstico y propuesta de un programa de preparación psicológica para el personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.”

DOCENTE ASESOR:

Lic. Bartolo Atilio Castellanos Arias

Investigadores:

Eli Omar Flores Santos

Elmer Antonio González Elías

Verónica Quintanilla Artiga

Ciclo I 2013.

San Salvador, Ciudad Universitaria, Mayo de 2013.

PRESENTACION

La jubilación representa una transición hacia una nueva etapa de la vida que, de resultar negativa, puede ocasionar graves consecuencias que alteran drásticamente el estilo de vida de las personas jubiladas tanto a nivel, físico y psicológico.

Dicha temática sobre la jubilación es trasladada a la Universidad de El Salvador cobrando gran importancia, por ello realizar un diagnóstico y una propuesta de un programa de preparación psicológica para el personal administrativo de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, que está en proceso de jubilación, puede ser una solución viable a tal situación, sobre todo cuando él empleado se ve mayormente afectado psicológicamente.

Por ello esta carpeta está diseñada para poder obtener constancia de validación de los instrumentos a aplicar en dicha investigación, los cuales son:

- ✓ Un cuestionario para personal administrativo en proceso de jubilación mayor de 55 años.
- ✓ Una guía de entrevista dirigida al personal administrativo en proceso de jubilación mayor de 55 años

Por tanto se anexa copia de los instrumentos correspondientes y un formato de validación de los mismos, para que usted pueda realizar las observaciones correspondientes y dar su visto bueno, ya sea con observaciones o estar en desacuerdo.

De antemano agradecemos a usted su valiosa ayuda, para dar trámite de seguimiento a esta investigación.

Gracias.

Grupo Investigador.

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

Yo Lic. Benjamín Moreno Landaverde

Doy por revisado y estoy de acuerdo _____, de acuerdo con observaciones Se o en desacuerdo _____ con los instrumentos de evaluación (Cuestionario para personal administrativo en proceso de jubilación mayor de 55 años y Guía de entrevista dirigida al personal administrativo en proceso de jubilación mayor de 55 años), del trabajo de investigación: "Diagnostico y propuesta de un programa de preparación psicológica para el personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador"

Observaciones:

- 1- A quien va dirigida el cuestionario
- 2- La edad de retiro
- 3- Sistema de afiliación del futuro pensionado
- 4- El estado emocional del sujeto antes y después,

Nombre: Lic. Benjamín Moreno Landaverde

Firma: [Firma manuscrita]

Sello:



San Salvador a los 30 días del mes de Mayo del 2013

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

Yo Alba Merin Valencia de Carranza

Doy por revisado y estoy de acuerdo _____, de acuerdo con observaciones X o en desacuerdo _____ con los instrumentos de evaluación (Cuestionario para personal administrativo en proceso de jubilación mayor de 55 años y Guía de entrevista dirigida al personal administrativo en proceso de jubilación mayor de 55 años), del trabajo de investigación: "Diagnostico y propuesta de un programa de preparación psicológica para el personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador"

Observaciones:

En la Guía de entrevista veinte cinco preguntas de las preguntas, en otra se le indica la respuesta en la pregunta.
Cuidar el vocabulario en algunas preguntas, en el cuestionario.
Fueron falta preguntas relacionadas al efecto en la salud como consecuencia de la jubilación y aspectos económicos.
Por otro lado, considerar un aporte importante de investigación en el sector de jubilación en la U.

Nombre: Alba Merin Valencia de Carranza

Firma: Alba Merin



Sello: _____

San Salvador a los 04 días del mes de Junio del 2013

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

Yo Cortes, Armando Zeloya España

Doy por revisado y estoy de acuerdo , de acuerdo con observaciones o en desacuerdo con los instrumentos de evaluación (Cuestionario para personal administrativo en proceso de jubilación mayor de 55 años y Guía de entrevista dirigida al personal administrativo en proceso de jubilación mayor de 55 años), del trabajo de investigación: "Diagnostico y propuesta de un programa de preparación psicológica para el personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador"

Observaciones:

Valorar si es necesario solicitar el nombre de la persona

Lo que hay interés es la información que dicha persona pueda proporcionar sobre indicios para la investigación

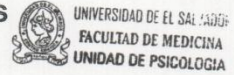
Nombre: Cortes Armando Zeloya España

Firma: 

Sello: _____

San Salvador a los 5 días del mes de junio del 2013

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



Yo Msc. Norma Liana Escobar Rolando (Enc. de Medicina).

Doy por revisado y estoy de acuerdo , de acuerdo con observaciones o en desacuerdo con los instrumentos de evaluación (Cuestionario para personal administrativo en proceso de jubilación mayor de 55 años y Guía de entrevista dirigida al personal administrativo en proceso de jubilación mayor de 55 años), del trabajo de investigación: "Diagnostico y propuesta de un programa de preparación psicológica para el personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador"

Observaciones:


- AL CUESTIONARIO:
- NO TIENE INSTRUCCIONES O INDICACIONES.
 - ALGUNAS PREGUNTAS INDUCEN LA RESPUESTA
 - OTROS DEBE HIZO EN LA REDACCION.
- EN LA ENTREVISTA:
- NO TIENE INSTRUCTIVO
 - HAY REPETICION DE ALGUNAS PREGUNTAS
 - MEJORAR LA REDACCION " "

Nombre: _____



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
UNIDAD DE PSICOLOGIA

Firma: _____

 UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
UNIDAD DE PSICOLOGIA

Sello: _____

San Salvador a los 06 días del mes de JUNIO del 2013

ANEXO NO.5
Cuadros de vaciado de datos
recolectados durante la
investigación.

Cuadro de vaciado de datos de cuestionario y entrevista administrados al personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.

A) CUESTIONARIO:

PREGUNTA	ASPECTOS	F	¿POR QUE?
	DATOS GENERALES		
1.	Edad:		
	a.55	4	
	b.57	1	
	c.59	1	
	d.61	4	
	e.62	1	
	f.64	2	
	g.65	1	
	h.66	2	
	i.67	2	
	j.68	1	
	k.72	2	
	l.74	1	
	m.76	3	
	n. no responde	5	
2.	Sexo:		
	a. F	15	
	b. M	15	
3.	Estado civil:		
	a. Soltero/a	4	
	a. Casado/a	20	
	b. Acompañado/a	4	
	c. Separado	1	
	d. viudo	1	
4.	Nivel educativo:		
	a. Primario	7	
	b. Secundario	15	
	c. Universitario	7	
	d. No especificó	1	
.	ASPECTOS LABORALES		
5.	Cargo que desempeña:		
	Motorista	1	
	Dibujante	1	

	Albañil	1	
	Mensajero	1	
	Fontanero	1	
	Secretarias	4	
	Ordenanza	6	
	Asistentes administrativos	5	
	Asistente de laboratorio	1	
	Auxiliar de biblioteca	2	
	Técnico en biblioteca	2	
	Recepcionista	1	
	Portero	1	
6.	Le agradan las tareas:		
	Si/Por que	30	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por la experiencia ✓ Porque cumple con su compromiso. ✓ Le gusta las actividades que realiza. ✓ Por la costumbre. ✓ Porque le gusta servirle a los demás.
	No/Por que		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Porque son muchas las tareas y no logra sacarlas luego. ✓ Porque no le gusta lavar baños.
	ASPECTOS DE RELACIONES INTERPERSONALES		
7.	Relaciones con los compañeros		
	a. muy buenas / Por que	13	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nunca ha tenido problema. ✓ Se lleva bien con todos los compañeros. ✓ Porque hay colaboración entre los compañeros.
	b. buenas	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hay problemas pero se resuelven rápido. ✓ Hay respeto. ✓ Porque hay armonía.
	c. regulares	1	Porque hay hipocresía

8.	Relaciones interpersonales posterior a la jubilación.		
	a. Muy buenas	10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La amistad sigue. ✓ Siempre abra comunicación. ✓ Estará con la familia. ✓ Tendrá más tiempo libre.
	b. Buenas	15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Abra más atención. ✓ Por las distancia. ✓ Depende de las personas. ✓ Hará nuevos amigos. ✓
	c. Regular	4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No estará viéndolos. ✓ Hay separación.
	d. Malas	1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ya no se vuelve a ver (por muerte)
9.	Tiene amigos en su lugar de residencia.		
	Si	27	
	No	3	
10.	Se le facilita hacer amigos		
	Si	26	
	No	4	
11.	Le causa preocupación la jubilación		
	Si	15	
	No	14	
	No contesto	1	
	ASPECTOS EMOCIONALES		
12.	Sistema de afiliación		
	a. INPEP	24	
	b. AFP	6	
13.	Inició el proceso de jubilación		
	Si	17	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ya cumplió el tiempo.
	No/Por que	13	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No quiere todavía. ✓ Le falta tiempo.

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ No tiene lo que quiere. ✓ Falta de iniciativa. ✓ Puede aportar más.
14.	Tiene deseos de jubilarse		
	Si/Por que	18	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por su estado personal de ser mayor. ✓ Para estar con la familia. ✓ Por su estado de salud. ✓ Para dejar espacio a los jóvenes.
	No/Por que	9	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No le gusta estar en casa. ✓ Se siente productivo/a. ✓ Por la situación económica (prestaciones)
	Mas o menos/Por que	3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tiene temor a la inactividad.
15.	Continuaría laborando ya jubilado		
	Si/Por que	23	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por lo económico (mayores ingresos). ✓ Le gusta el trabajo. ✓ Le gusta estar en actividad. ✓ Si no hay criticas. ✓ Le gusta ayudar al estudiante. ✓ Si hay pago extra.
	No/Por que	7	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ya se siente cansado. ✓ No les permite la ley a los que cotizan con el INPEP. ✓ Ya quiere jubilarse.
16.	Tiene el apoyo familiar		
	Si/Como	28	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apoyo moral. ✓ Velaran por su bienestar. ✓ Por que estarán juntos. ✓ Económicamente.
	No/Por que	2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por el estado de salud de algunos miembros de la familia.
17.	Como se siente en su trabajo		
	a. Cansado	5	
	b. Estresado	2	

	c. inconforme	3	
	d. Realizado	4	
	e. Alegre	10	
	f. Triunfador	5	
	g. Neutro	1	
18.	Que extrañaría al jubilarse		
	a. Amistades	16	
	b. El trabajo	8	
	c. No contesta	3	
	d. Todo	2	
	e. Nada	1	
19.	Como se siente cuando le dicen que ya debe jubilarse		
	a. Alegre	6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Va a descansar. ✓ Estará más tiempo con su familia. ✓ Ya no hay compromisos, ni exigencias.
	b. Motivado	6	
	c. Nervioso/a	1	✓ Todos los años los dejo en la UES.
	d. Triste	2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por dejar a los amigos. ✓ Deja su segunda casa.
	e. Con incertidumbre	5	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cree que lo tienen en el hombro. ✓ Por dejar las amistades.
	f. Nostálgico/a	7	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Siente que ya no es productiva. ✓ Siente que su estilo de vida termina. ✓ Deja a sus compañeros.
	g. Normal	2	✓ No le daría importancia.
	h. Ninguno	1	
20.	Como se siente si su jefe le dice que puede irse		
	a. Alegre	4	
	b. Triste	6	
	c. Mal	8	
	d. Conforme	3	
	h. No tiene respuesta	6	
	i. Normal	2	
	j. Sorprendido	1	

21.	Que hará en su tiempo libre al jubilarse		
	Trabajar	7	
	Pasatiempo	9	
	Poner negocio	3	
	Descansar	5	
	No sabe	5	
	Ir a la iglesia	1	
	AREA COGNITIVA		
22.	Que piensa de la jubilación		
	a. Es la finalización de una etapa.	21	
	b. Es un derecho de todo trabajador.	5	
	c. Proceso o cambio de vida.	3	
	d. Entusiasmo.	1	
23.	Debe haber una edad para jubilarse		
	Si/Por que	21	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por la necesidad de descansar. ✓ Para dar oportunidad a los jóvenes. ✓ Ya no son productivos. ✓ Por costumbre. ✓ Para gozar de la salud y sentirse libre. ✓ Es necesario. ✓ Por enfermedad. ✓ Está bien la edad a los 60 años.
	No/Por que	9	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por que se puede continuar laborando hasta donde se pueda.
24.	Que piensan los demás de las personas jubiladas.		✓
	a. Piensan que la jubilación es buena, pero que les afecta.	4	
	b. Que ya están viejos	1	
	c. Que son inútiles.	5	
	d. Que ya era hora que se jubilaran.	3	
	e. Solo pasan descansando.	5	
	f. Dan oportunidad a los	1	

	jóvenes.		
	g. Que están solo.	1	
	h. No sabe	9	
	i. Que son respetables	1	
25.	Tiene proyectos al jubilarse		
	Si/Cuales	22	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poner un negocio (vender verduras, cereales, zapatos). ✓ Comprar un taxi. ✓ Dar estudio a los nietos. ✓ Gozar el tiempo libre. ✓ Ayuda comunitaria. ✓ Visitar la familia.
	No/Por que	8	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No lo han pensado todavía.

F= Frecuencia

B) ENTREVISTA:

PREGUNTA	ASPECTOS	F	¿PORQUE?
	AREA GENERAL DE LA JUBILACION		
1.	Tiene claro lo que significa pasar a un estado de jubilación.		
	Si/Por que	25	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Es un descanso. ✓ Es una obligación cumplir con el tiempo. ✓ Es un cambio de vida. ✓ Es terminar una etapa de la vida.
	No/Por que	5	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Piensa que las personas a morirse van. ✓ Hay desestabilización emocional. ✓ Existe un sistema de engaño. ✓ No hay un programa. ✓ No hay seguridad económica.
2.	Prepara la UES a sus empleados previo a la jubilación		
	Si/De que forma.	2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Porque le brindan el historial laboral. ✓ Del punto de vista médico.
	No	28	

3.	Conocimiento sobre la existencia de algún tipo de programa de preparación antes de jubilarse.		
	Si/menciónelos	3	✓ Reuniones de pre- jubilados.
	No	27	
4.	Es beneficioso, que existieran programas de preparación psicológica en la Facultad de Medicina de la UES, antes de jubilarse.		
	Si/ Por que	29	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Porque prepara a las personas, si no se enferman psicológicamente. ✓ Hay un buen desarrollo personal para enfrentar el proceso de jubilación. ✓ Lo preparan y mantienen informados del proceso. ✓ Ya que no todos tienen la misma capacidad de aceptar el proceso. ✓ Para salir de lo difícil del proceso de la jubilación. ✓ Porque hay un seguimiento.
	No/ Por que	1	✓ No sabe.
5.	Existe satisfacción con el trabajo, previo a la jubilación		
	Si/Por que	28	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por el tipo de trabajo. ✓ Le gusta. ✓ Buenas relaciones interpersonales. ✓ Ya cumplió con la institución. ✓ Por la experiencia adquirida. ✓ Ayuda a los demás.
	No/ Por que	2	✓ El salario devengado no está acorde a las funciones (es bajo).
6.	Desea que pase el tiempo rápido para jubilarse.		
	Si/Por que	8	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hay maltrato. ✓ Por estar con la familia.

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salir del estrés. ✓ Por salud. ✓ Liquidar deudas. ✓ Por cansancio.
	No/Por que	22	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ve la necesidad de trabajar (económico). ✓ Es mejor que no hacer nada. ✓ Lo pasa desapercibido por las relaciones con los amigos. ✓ Se siente bien con energía física. ✓ Le gusta el trabajo. ✓ No le gusta estar en la casa. ✓ Se siente desplazado/a. ✓ No tiene prisa.
7.	Agrada la idea jubilarse de la Facultad de Medicina de la UES		
	Si / Por que	24	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por las amistades. ✓ Esta satisfecho/a con el tiempo. ✓ Se siente orgulloso/a. ✓ Ha dado su tiempo a la facultad. ✓ Le gusta lo que hace.
	No/ Por que	6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por lo económico (por el monto asignado a la jubilación). ✓ Por la costumbre. ✓ Se deteriora el estado de ánimo.
8.	Cree usted estar preparado/a para jubilarse de la Facultad de Medicina UES		
	Si / Por que	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ya está cansado. ✓ Para darse más tiempo. ✓ Es consciente de la edad y el tiempo. ✓ Ya inicio el proceso. ✓ Ya tiene el ingreso económico que deseaba. ✓ Por la familia. ✓ Ya está preparado física y mentalmente.
	No/ Por que	14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por lo económico (por el monto asignado a la jubilación). ✓ No hay una preparación para

			los/as jubilados/as. ✓ Le gusta mucho su trabajo. ✓ No lo ha pensado. ✓ Todavía tiene fuerzas y mucho que dar.
9.	Existen motivos para no jubilarse de la Facultad de Medicina de la UES.		
	Si/ Por que	23	✓ Costumbre a un estilo de vida. ✓ Falta de aumento salarial. ✓ La mala experiencia de otros jubilados. ✓ Le gusta compartir con los jóvenes. ✓ Le gusta estar activo. ✓ Le gusta su trabajo. ✓ Por su salud física y mental (si descansa se enfermaría, está acostumbrado a la actividad). ✓ Puede seguir aportando y tiene todas las facultades psicológicas para hacerlo.
	No/ Por que	7	✓ Ya cumplió lo esencial. ✓ Por salud.
	AREA DE RELACIONES INTERPERSONALES		
10.	Al jubilarse se sentirá solo/a		
	Si/ Por que	9	✓ Estará encerrado en la casa. ✓ Hacen falta los amigos. ✓ Depresión al no tener la rutina de trabajo. ✓ Ya no tiene a su familia. (cónyuge, hijos).
	No/ Por que	21	✓ Por que estará con su familia (esposo/a, hijos). ✓ Esta con Dios. ✓ Visitara a los familiares. ✓ Pertenece a un grupo de ayuda comunitaria.
11.	Pierde las actuales		

	relaciones de amistad que mantiene con sus compañeros de trabajo		
	Si/ Por que	14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ya no vuelven a verse. ✓ Ya no hay comunicación. ✓ Se crea un nuevo ambiente. ✓ Por otras ocupaciones.
	No/ Por que	15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Siempre abra comunicación (los visitara o los llamara). ✓ Existe un vínculo. ✓ Siempre se verán.
	No sabe	1	
12.	Al jubilarse piensa ya no tener otras o más amistades.		
	Si/ Por que	4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por la edad. ✓ Por miedo.
	No/ Por que	24	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Siempre se hacen o cultivan nuevas amistades. ✓ El respeto hace siempre tener amigos. ✓ Puede ir a clubes del adulto mayor. ✓ Pertenece a grupos de la comunidad. ✓ Tendrá más tiempo para compartir.
	No contesto	2	
13.	Al jubilarse tiene el apoyo de su familia.		
	Si/ Por que	27	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tendrá el apoyo de su esposo/a. ✓ Tendrá el apoyo de sus hijos. ✓ Tendrá más tiempo con la familia. ✓ Existe buena comunicación con la familia.
	No/Por que	3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Su familia no está con él y por tanto no tiene comunicación.
14.	Al jubilarse las relaciones con amigos, vecinos, compañeros de trabajo continúan siendo		

	importantes.		
	Si/Por que	23	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Siempre son importantes los amigos. ✓ Se continúa fomentando la amistad. ✓ La comunicación continúa. ✓ Más tiempo para compartir. ✓ Está presente en las necesidades de los demás. ✓ Por todos los años compartidos en el trabajo.
	No/Por que	5	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Siempre hay cabios. ✓ Todos están viejos y piensan que es la antesala de la muerte.
	No contesto	2	
	AREA EMOCIONAL		
15.	Se siente motivado/a hacia la jubilación.		
	Si/Por que	14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se va a descansar. ✓ Vivirá un nuevo estilo de vida. ✓ Ya no tendrá estrés. ✓ Tendrá mayor libertad (tendrá más tiempo). ✓ Para compartir más con la familia.
	No/Por que	13	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se siente activo y útil. ✓ Por la experiencia de otros compañeros que tiene problemas con su jubilación. ✓ Por la desconfianza en la UES (por que el monto económico no se da de un solo). ✓ No está preparado/a.
	Le da igual	3	
16.	Al hablar de la jubilación siente algún grado de temor o miedo.		
	Si/ A que	6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A la muerte. ✓ Deteriorar su estado físico y mental. ✓ Lo económico. ✓ Separación de los amigos. ✓ Podría deprimirse.
	No/	23	
	No contesto	1	

17.	Al jubilarse se sentirá menos estresado/a y podrá relajarse.		
	Si/ Por que	22	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Descansara y dormirá más. ✓ Hará ejercicio. ✓ Saldrá a pasear. ✓ Por lo económico. ✓ No abra carga de trabajo.
	No/ Por que	7	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El trabajo le relaja.
	Le da igual	1	
18.	Una persona jubilada tiene el mismo valor personal.		
	Si/ Por que	20	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los valores no se pierden. ✓ Siempre son útil aunque se tenga otro rol. ✓ Cuando tiene buena salud. ✓ Cuando hay autoestima.
	No/ Por que	10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La persona ya no es correspondida. ✓ Estatus económico y laboral. ✓ Deja a los amigos y ya está viejo. ✓ Ya no es útil. ✓ Ya no tiene oportunidades laborales.
19.	Acepta el proceso de jubilación como un nuevo proceso de cambio.		
	Si/ Por que	28	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Es como liberarse del trabajo para estar en compañía de la familia. ✓ Hay que ser positivo y disfrutar de la vida. ✓ La motivación debe de continuar. ✓ Que es un derecho del ser humano. ✓ Es una nueva etapa que debe acertarse. ✓ Para salir a pasear. ✓ Hay que darle oportunidad a otras personas. ✓ Cambia todo y es un nuevo estilo de vida donde hay que

			tomar nuevos roles.
	No/ Por que	2	✓ Aunque sabe que ya llegó.
	AREA COGNITIVA		
20.	Una persona mayor es desplazada de su trabajo por una persona más joven.		
	Si/ Por que	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ya se cumplió el proceso productivo. ✓ Es natural sustituir un recurso humano. ✓ No se es imprescindible. ✓ Una persona joven puede empezar a desempeñar el trabajo. ✓ Puede tomar mejores decisiones.
	No/ Por que	12	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No lo cree por la experiencia que ya se tiene. ✓ Cada persona tiene su tiempo.
	No contesto	2	
21.	Una persona jubilada, continua siendo útil a la sociedad.		
	Si/ Por que	25	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si se le da su lugar. ✓ Por la experiencia. ✓ Trabajo comunitario (dando clases a honorem). ✓ Realizaría un oficio. ✓ Siendo positivo/a. ✓ Poner un negocio.
	No/ Por que	3	✓ Por los años ya no produce.
	Neutro	2	✓ En lo laboral no, pero en la comunidad sí.
22.	Al jubilarse su familia puede sentir que es una carga.		
	Si/ Por que	6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Existen choques e incomodidades. ✓ Pasar de un estilo de vida a otro se genera cierta carga. ✓ El pasar todo el tiempo con la pareja.

			✓ Por las enfermedades.
	No/ Por que	22	✓ Por su oficio. ✓ Siempre tendrá un ingreso económico. ✓ Es independiente. ✓ La familia quiere tenerlo cerca. ✓ Es una persona activa.
	Neutro	2	✓
23.	Opinion sobre las personas, que al jubilarse se alojan en un asilo.		
	a. Están las personas que son una carga para el hogar.	1	
	b. No es bueno tratarlos así.	7	
	c. No tienen el apoyo de la familia.	7	
	d. Los ven de menos y ya no son útiles.	1	
	e. Los alojan por enfermedad.	2	
	f. No tienen con quien compartir actividades a su edad.	1	
	g. Son personas que van a morir.	1	
	h. No conoce a nadie que esté en un asilo.	7	
	i. Son pobres de espíritu alma y cuerpo.	1	
	j. Se deprimen porque creen que ya no están activos.	1	
	k. No opino	1	
24.	Oportunidades que puede brindar la jubilación.		
	a. Realizar otras actividades	2	
	b. Visitar y compartir con la familia	12	
	c. Un mejor cambio de	1	

	vida		
	d. Hacer nuevos amigos.	1	
	e. Seguridad económica	5	
	f. Trabajar medio tiempo.	2	
	g. Poner un negocio	1	
	h. Va a descansar	2	
	i. Ninguno.	4	
25.	Aspectos importantes de la jubilación (agregados).		
	a. No le tiene miedo a esa etapa de la vida.	1	
	b. Que la UES sea mas responsable en cuanto a la jubilación.	1	
	c. Que salga luego y no se tarden en darla	1	
	d. Deberian estructurarse programas, donde se ponga en práctica la experiencia laboral.	2	
	e. Que cumplan los acuerdos que realizan.	1	
	f. Que tomen en cuenta el escalafón.	1	
	g. Que no los marginen.	1	
	h. Muy poco les pagan.	1	
	i. No agrego	21	

F= Frecuencia

MATRIZ DE VACIADO DE DATOS ESCALA OSGOOD

No.	ADJETIVO NEGATIVO	Muy	Bastante	Levemente	Ni lo uno ni lo otro	Levemente	Bastante	Muy	ADJETIVO POSTIVO
1	Estéril	2	4	-	7	5	2	10	Fecunda
2	Mala	-	2	-	4	1	12	11	Buena
3	Inútil	-	-	-	3	5	9	13	Útil
4	Triste	-	-	1	10	1	7	11	Alegre
5	Incómoda	2	1	-	7	2	7	11	Cómoda
6	Aburrida	-	1	-	6	4	6	13	Entretenida
7	Rechazada	-	1	-	7	4	6	12	Deseada
8	Lenta	8	3	1	11	3	3	1	Rápida
9	Inactiva	4	2	1	5	3	7	8	Activa
10	Desagradable	-	-	-	6	4	7	13	Agradable
11	Intranquila	1	-	1	7	4	6	11	Serena
12	Pobre	3	2	-	12	2	8	3	Abundante
13	Aislada	-	2	-	5	2	8	13	Sociable
14	Indigna	-	2	-	5	1	5	17	Respetable
15	Insegura	1	2	1	7	5	3	11	Segura
16	Frustrada	2	1	-	9	2	5	11	Satisfecha
17	Perjudicial	-	1	1	5	4	7	12	Beneficiosa
18	Débil	2	2	2	7	1	8	8	Fuerte
19	Difícil	8	2	1	7	1	5	6	Fácil
20	Infeliz	2	-	1	6	2	6	13	Feliz
21	Desadaptada	1	1	1	7	2	8	10	Adaptada
22	Negativa	2	-	1	2	1	8	16	Positiva
		Muy	Bastante	Levemente	Ni lo uno ni lo otro	Levemente	Bastante	Muy	
	POLO DESFAVORABLE	1	2	3	4	5	6	7	POLO FAVORABLE

MATRIZ DE VACIADO DE DATOS ESCALA OSGOOD VALORES EVALUATIVOS

No.	ADJETIVO NEGATIVO	ADJETIVO POSTIVO	POLO DESFAVORABLE	NEUTRO	POLO FAVORABLE	TOTAL
	FACTOR EVALUATIVO					
1	Estéril	Fecunda	6	7	17	30
2	Mala	Buena	2	4	24	30
3	Inútil	Útil	-	3	27	30
4	Triste	Alegre	1	10	19	30
5	Incómoda	Cómoda	3	7	20	30
6	Aburrida	Entretenida	1	6	23	30
7	Rechazada	Deseada	1	7	22	30
	FACTOR ACTIVIDAD					
8	Lenta	Rápida	12	11	7	30
9	Inactiva	Activa	7	5	18	30
10	Desagradable	Agradable	-	6	24	30
11	Intranquila	Serena	2	7	21	30
12	Pobre	Abundante	5	12	13	30
13	Aislada	Sociable	2	5	23	30
14	Indigna	Respetable	2	5	23	30
15	Insegura	Segura	4	7	19	30
16	Frustrada	Satisfecha	2	9	18	30
17	Perjudicial	Beneficiosa	2	5	23	30
	FACTOR POTENCIA					
18	Débil	Fuerte	6	7	17	30
19	Difícil	Fácil	11	7	12	30
20	Infeliz	Feliz	3	6	21	30
21	Desadaptada	Adaptada	3	7	20	30
22	Negativa	Positiva	3	2	25	30
	VALORES		1- 2- 3	3.5 - 4.5	5 - 6 - 7	TOTAL

ANEXO NO.6
Notas de permiso para realizar la
investigación



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



Departamento
de Psicología

Ciudad Universitaria, 05 de abril de 2013.

Dr. José Arnulfo Herrera Torres
Decano
Facultad de Medicina
Universidad de El Salvador,
Presente.-

*2 ismado de la tarde
H de m*



Estimado Doctor Herrera:

Reciba un cordial y atento saludo en nombre de la Jefatura del Departamento de Psicología.

Por este medio nos permitimos solicitarle su respectiva autorización, para que estudiantes egresados de la carrera de Licenciatura en Psicología, puedan tener acceso a dicha institución y con ello recabar información referente a su proceso de grado cuyo tema es: **"DIAGNÓSTICO Y PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA EL PERSONAL ADMINISTRATIVO, QUE ESTÁ EN PROCESO DE JUBILACIÓN DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR"**.

Los bachilleres en mención son:

- ELI OMAR FLORES SANTOS
- ELMER ANTONIO GONZÁLEZ ELÍAS
- VERONICA QUINTANILLA ARTIGA

En espera de contar con colaboración, me suscribo, atentamente.

"HACIA LA LIBERTAD POR LA CULTURA"

Lic. Wilber Alfredo Hernández
JEFE DEL DEPTO. DE PSICOLOGÍA



Part. 8/4/2013

*M. P. J. D.
8/4/2013
2:30 pm*



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



Departamento
de Psicología

Ciudad Universitaria, 07 de marzo de 2013.

Licenciado
Benjamín Enrique Ramos Guerra
Administración Financiera
Facultad de Medicina
Universidad de El Salvador,
Presente.-

Estimado Licenciado Ramos:

Reciba un cordial y atento saludo en nombre de la Jefatura del Departamento de Psicología.

Por este medio nos permitimos solicitarle su respectiva autorización, para que estudiantes egresados de la carrera de Licenciatura en Psicología, puedan tener acceso a dicha institución y con ello recabar información referente a su proceso de grado cuyo tema es: **“DIAGNÓSTICO Y PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE AMBOS SEXOS, QUE ESTÁN EN PROCESO DE JUBILACIÓN EN LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, DURANTE EL PERÍODO DE FEBRERO A JULIO DE 2013”**.

Los bachilleres en mención son:

- ELI OMAR FLORES SANTOS
- ELMER ANTONIO GONZÁLEZ ELÍAS
- VERONICA QUINTANILLA ARTIGA

En espera de contar con colaboración, me suscribo, atentamente.

“HACIA LA LIBERTAD POR LA CULTURA”

Lic. Wilber Alfredo Hernández
JEFE DEL DEPTO. DE PSICOLOGÍA



Ciudad Universitaria, 12 de abril de 2013

Licenciado

Benjamín Enrique Ramos Guerra

Administración Financiera

Facultad de Medicina

Universidad de El Salvador,

Presente.-

Licenciado Ramos:

Reciba un cordial saludo, por este medio nos remitimos a usted para pedirle su valioso apoyo para que nos proporcione información que sirva de base para realizar nuestro trabajo de grado cuyo tema es **“DIAGNOSTICO Y PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PREPARACION PSICOLOGICA PARA EL PERSONAL ADMINISTRATIVO, QUE ESTA EN PROCESO DE JUBILACION DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR”**.

La información requerida es la siguiente:

- Número total de empleados administrativos de ambos sexos destacados en la Facultad de Medicina. (Población)
- Número total de empleados administrativos que sobrepasan los 55 años de edad (mujeres) y 25 años de servicio o más.
- Número de empleados administrativos que sobrepasan los 60 años de edad (hombres) y 25 años de servicio o más.
- Nombre y departamento en el que se encuentran destacados realizando sus actividades laborales, el personal administrativo hombres y mujeres que sobrepasan los 55 y 60 años de edad y 25 años de servicio o más, pero que todavía no realizan sus trámites de retiro.
- Nombre y departamento del personal administrativo hombres y mujeres que sobrepasan los 55 y 60 años de edad y 25 años de servicio o más, que actualmente ya están realizado trámites para poder retirarse de la actividad laboral en la Facultad de Medicina.

La información será utilizada metodológicamente, para conocer la población y muestra, con quienes posteriormente trabajaremos la recolección de datos, mediante entrevistas y cuestionarios.

En espera de contar con su valiosa colaboración, se despiden, atentamente.

Verónica Quintanilla Artiga

Elmer Antonio González Elías

Eli Omar Flores Santos

ANEXO NO.7
**Lista de personal en proceso de
jubilación**

UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS

N°	APELLIDOS / NOMBRES	DEPARTAMENTO	CAT	SEX	AÑOS DE SERVICIO	EDAD	OBSERVACION
1	BELLOSO DE GARCIA, MARIA TERESA	ANATOMIA	ADM	F	46	68	
2	FIGUEROA FLORES, MARIA ISABEL	ADMINISTRACION ACADEMICA	ADM	F	40	65	
3	FLORES RODRIGUEZ, ALMA MORENA	ANESTESIOLOGIA	ADM	F	40	63	
4	MOLINA DE AVELAR, TERESA DE JESUS	FISIOLOGIA	ADM	F	39	65	
5	MOLINA, GLORIA ALICIA	CENTRO INVESTIGACION DOCENTE-ESTUDIANTE	ADM	F	27	59	
6	PONCE DE PONCE, ELENA MARGARITA	DECANATO	ADM	F	30	56	
7	RIVAS AYALA, MARIA EUSEBIA	PATOLOGIA	ADM	F	38	62	
8	RIVAS DE VASQUEZ, RUTH DEL TRANSITO	SANTA ANA, CICLO CLINICO	ADM	F	34	58	
9	SANCHEZ DE MARROQUIN, MARTA GLORIA	ADMINISTRACION ACADEMICA	ADM	F	37	59	
10	SEGOVIA DE GONZALEZ, ANA GLORIA	DECANATO	ADM	F	36	67	
11	VIDES DE AGUIRRE, MARIA OLIVIA	PLANIFICACION	ADM	F	35	56	
12	AMAYA GUERRA, JUAN RUPERTO	SERVICIOS GENERALES	SER	M	37	61	
13	CERON, JOSE ARMANDO	DECANATO	ADM	M	38	64	
14	EDUARDO, PEDRO ALFONSO	BIBLIOTECA	ADM	M	39	66	
15	FIGUEROA LARA, ROGELIO DE JESUS	RECURSOS HUMANOS	ADM	M	40	65	
16	GARAY LUNA, JORGE ALBERTO	SERVICIOS GENERALES	SER	M	39	61	
17	GODINES GRANDE, ROBERTO	ANATOMIA	ADM	M	40	71	
18	GONZALEZ, ROLANDO HUMBERTO	SERVICIOS GENERALES	ADM	M	40	66	
19	GUARDADO BRAN, RIGOBERTO	INGENIERIA DE CONSERVACION	ADM	M	28	76	
20	HERNANDEZ GARCIA, ALFONSO	INGENIERIA DE CONSERVACION	ADM	M	28	74	
21	HERNANDEZ JUAREZ, PEDRO ANTONIO	ADMINISTRACION ACADEMICA	SER	M	35	66	
22	LOPEZ, NICOLAS OBISPO	PLANIFICACION	ADM	M	38	72	
23	MARTINEZ FRANCO, MAURICIO	SERVICIOS GENERALES	SER	M	28	71	
24	OLIVA SALINAS, MIGUEL ANGEL	BIBLIOTECA	ADM	M	43	62	
25	PARADA SUNCIN, EFRAIN	FISIOLOGIA	ADM	M	43	62	
26	RECINOS, JOSE LEONIDAS	SERVICIOS GENERALES	SER	M	28	66	
27	SALAZAR VELA, JOSE LUIS	BIBLIOTECA	ADM	M	39	76	
28	SILVA, FREDY CLUSERIO	ADMINISTRACION FINANCIERA	SER	M	40	61	
29	TORRES, LUIS ALONSO	BIBLIOTECA	ADM	M	38	64	
30	VEGA AVELAR, RIGOBERTO	UNIDAD DE CIENCIAS BASICAS	SER	M	38	77	
31	VENTURA, MANUEL AGUSTIN	EDUCACION MEDICA	ADM	M	35	72	
32	CHAVEZ DOMINGUEZ, FRANCISCO ANGEL	RECURSOS HUMANOS	ADM	M	38	60	
33	FUENTES RAMIREZ, EDITH JUDITH	SAN MIGUEL, CICLO CLINICO	ADM	F	27	55	
34	ORTEZ MATAMOROS, MARIA DOLORES	DIRECCION DE ESCUELA DE MEDICINA	ADM	F	28	55	
35	RODAS LINARES, ERNESTO	ACTIVO FIJO	ADM	M	39	60	

ANEXO NO.8
Programa de intervención psicológica
“Bienvenidos/as a la etapa de oro”

PROGRAMA DE INTERVENCION PSICOLÓGICA “BIENVENIDOS/AS A LA ETAPA DE ORO”

Autores:

Eli Omar Flores Santos
Elmer Antonio González Elías
Verónica Quintanilla Artiga



Asesorado por: Bartolo Atilio Castellanos Arias
Docente del Departamento de Psicología

Ciudad Universitaria, Agosto de 2013.

***UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
Facultad de Ciencias y Humanidades.
Departamento de Psicología.***



***PROGRAMA DE INTERVENCION
PSICOLOGICA:
“BIENVENIDOS/AS A LA ETAPA DE ORO”***

Autores:

Eli Omar Flores Santos

Elmer Antonio González Elías

Verónica Quintanilla Artiga

Asesorado por: Bartolo Atilio Castellanos Arias
Docente del Departamento de Psicología

Ciudad Universitaria, Agosto de 2013.

Introduccion

El programa de intervención psicológica “Bienvenidos/as a la etapa de oro” está dirigido al personal administrativo de ambos sexos, que están en proceso de jubilación y ha sido creado a partir de las diferentes necesidades que presenta esta población en dicho proceso específicamente en la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.

Por tanto recalcar que el programa de intervención psicológica “Bienvenidos/as a la etapa de oro” está enfocado a desarrollar habilidades y competencias que ayuden a superar el impacto psicológico que se produce en las personas que están en ese proceso de jubilación, a través de una serie de técnicas, el propósito principal es abordar tres áreas de investigación, dentro de las cuales se encuentran: el área emocional, cognitiva, relaciones interpersonales y terapia ocupacional que se agrega como un complemento a la propuesta de intervención psicológica.

La propuesta ha sido elaborada tomando en cuenta las cuatro áreas antes mencionadas divididas en sesiones de acuerdo a ese orden prioritario de afectación. El área emocional consta de 5 sesiones dividida en tres técnicas por sesión; el área cognitiva consta de tres sesiones compuestas por tres técnicas; el área de relaciones interpersonales consta de dos sesiones dividida en tres técnicas y por último la terapia ocupacional que tiene dos sesiones divididas en tres técnicas cada una haciendo un total de 12 sesiones. Cabe mencionar que las actividades han sido especificadas tanto con el nombre de la técnica, con los materiales a utilizar, procedimiento y el tiempo requerido para su ejecución, además se estipula el perfil del profesional que debe implementar el programa que de preferencia debe ser del área de psicología. La referida propuesta ha sido creada bajo el enfoque cognitivo conductual y es que se trata de modificar aspectos emocionales de la conducta e ideas irracionales que tienen las personas con respecto a la jubilación.

Finalmente se espera que el mencionado programa de intervención psicológica sea de beneficio al personal administrativo que se encuentra en el proceso de jubilación y se dé el respectivo seguimiento por las autoridades de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador para su respectiva aplicación.

Justificación

Llegar a la etapa de retiro laboral debería ser un alivio después de tantos años de trabajo, de entrega y sacrificio, la jubilación debería ser considerada como premio a todos esos años de trayectoria y de experiencia. El ideal sería que las personas se retiraran con los honores debidos, con alegría, sin que la jubilación afectara la salud mental de las personas mayores, y que el área cognitiva no se vea afectada por esta etapa, que la jubilación fuera aceptada sin ninguna concepción negativa, donde además se esperaría que las relaciones interpersonales fuesen mejor que las pasadas. Lastimosamente para muchos empleados en este proceso no es así en la mayoría de casos ellas sienten temor y mucha incertidumbre a la jubilación.

Es por ello y tomando en consideración los resultados de la investigación desarrollada, se llega a la conclusión que es necesario abordar las áreas más afectadas encontradas las cuales definen la calidad de vida antes y posterior a la jubilación. La propuesta de programa de intervención psicológica tiene relevancia ya que contiene diversas técnicas que fortalecen las áreas que van de la mayormente a la menos afectada en el personal administrativo de la Facultad de Medicina de la UES, para poder superar el impacto que les produce la jubilación.

Este programa tiene un impacto positivo para el personal administrativo que se encuentra en el proceso de jubilación. Por lo tanto se convierte en una herramienta que es de mucho beneficio para el profesional de la psicología y para las autoridades de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.

Objetivos

GENERAL:

- Desarrollar habilidades y competencias en el área emocional, cognitiva, relaciones interpersonales y terapia ocupacional en los empleados administrativos que se encuentran en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.

ESPECIFICOS:

- Proyectar e implementar técnicas en el área emocional que promuevan el bienestar psicológico de las personas en proceso de jubilación para disminuir o eliminar los sentimientos de inutilidad, tristeza y pérdida laboral.
- Proponer técnicas enfocadas a fortalecer la autoestima del personal en proceso de jubilación, para que auto descubran sus capacidades de aprendizaje y valía personal.
- Desarrollar técnicas cognitivas que fortalezcan la percepción de inactividad producto de la jubilación, aumentando el valor personal con su experiencia laboral.
- Brindar técnicas que promuevan la importancia de las relaciones interpersonales posterior a la jubilación para que estas se mantengan y no se pierdan.
- Promover la salud mental por medio de técnicas de terapia ocupacional, que mejoren la percepción de utilidad de cada uno de los empleados que actualmente se encuentran en proceso de jubilación.

DEFINICIONES Y ESTRATEGIAS

¿QUE ES LA JUBILACION?

La jubilación es un derecho que adquiere la persona trabajadora después de un largo período de trabajo. Es también un acontecimiento en su vida que conlleva una serie de cambios producidos por modificaciones importantes en el ritmo de la vida, actividades, amistades y relaciones, tanto familiares como sociales.

Para algunas personas la jubilación es el momento de disfrutar del tiempo libre y liberarse de los compromisos laborales. Para otros es un momento de estrés, especialmente de prestigio, el retiro supone una pérdida de poder adquisitivo o un descenso en la autoestima.

¿QUE ES LA PREPARACION PARA LA JUBILACION?

Prepararse para la jubilación, implica un proceso de planificación y análisis de parte de cada persona trabajadora. Este proceso permitirá conocer las metas a corto, mediano y largo plazo, y facilitará la formulación de un nuevo proyecto de vida.

La jubilación implica cambios importantes en todos los niveles: (emocionales, interpersonales, cognitivos, sociales y económicos). Estos cambios pueden ser mejor asumidos y superados en menor tiempo, si las personas se han preparado con anterioridad.

INTERVENCION PSICOLOGICA:

Cada persona que se jubila será afectada psicológicamente de distinta manera según su situación particular. La intervención psicológica anticipada, guiada por profesionales del área de la salud mental, ayuda a generar una actitud y planes de acción apropiados para que tanto la persona jubilada como sus familiares inicien esta nueva etapa positivamente. Este tipo de programas depende, en gran medida, del trabajo en equipo del programa de asistencia psicológica de la institución.

PERFIL DEL PROFESIONAL PARA TRABAJAR CON LOS JUBILADOS

1. Debe específicamente ser un profesional en el área de psicología.
2. Tener la capacidad de poder desmitificar el concepto o idea no adecuada que puedan tener las persona en proceso de jubilación.
3. El profesional debe conocer el tema y dominarlo, para orientar de mejor manera a los empleados en proceso de jubilación.
4. Promueve acciones de prevención y promoción de la salud mental de acuerdo a las necesidades y requerimientos del personal que está en el proceso de retiro.
5. Poseer conocimientos de planificación y desarrollo de proyectos y programas de intervención psicológica encaminados a disminuir aspectos negativos generados por la jubilación.
6. Maneja y domina métodos, técnicas y procedimientos especializados para la evaluación, diagnóstico y tratamiento de los efectos que presentan las personas en proceso de jubilación.
7. Capacidad y habilidades de hablar en público, para el manejo de grupos de jubilados.
8. Participación activa y espíritu dinámico para trabajar y dirigir grupos de personas en edad adulta.
9. Conocer métodos para trabajar con personas mayores (andragogía).
10. Deber ser creativo, para elaborar y ejecutar técnicas prácticas en función de mejorar la salud mental en las personas en proceso de jubilación.



INFORMACION IMPORTANTE SOBRE LA JUBILACION.

Trámites y gestiones:

De acuerdo al sistema de afiliación en la que cotiza el empleado:

- a) Instituto Nacional de los Empleados Públicos INPEP.
- b) Instituto Salvadoreño del Seguro Social ISSS.
- c) Administradoras de Fondos de Pensiones AFP

Información importante de acuerdo a la Ley del Sistema de Ahorro para Pensiones de El Salvador, Órgano Legislativo, Decreto legislativo no. 927 del 20 de diciembre de 1996.

Pensiones de los jubilados:

Art. 104.- Los afiliados al Sistema tendrán derecho a pensión de vejez cuando se cumplan cualquiera de las siguientes condiciones:

- a) Cuando el saldo de la cuenta individual de ahorro para pensiones sea suficiente para financiar una pensión igual o superior al sesenta por ciento del Salario Básico Regulador definido en el artículo 122 de la Ley, que al mismo tiempo sea igual o superior a ciento sesenta por ciento de la pensión mínima. (Capítulo XII de la ley).
- b) DEROGADO (6).
- c) Cuando hayan cumplido 60 años de edad los hombres, o 55 años de edad las mujeres, siempre que registren como mínimo veinticinco años de cotizaciones, continuas o discontinuas.



COMO FOMENTAR BUENAS RELACIONES INTERPERSONALES POSTERIOR A LA JUBILACIÓN

1. La iniciativa personal

La aparición del sentimiento de soledad a raíz de la jubilación, como también se ha advertido, obedece muchas veces a un empleo insatisfactorio del tiempo. El no saber qué hacer en cada momento del día, producto de una deficiente planificación de actividades o lo que es peor de la escasez de alternativas a la permanencia en el entorno doméstico, eleva notablemente el riesgo de que el jubilado se sumerja en todo tipo de sentimientos negativos. Respuestas personales como la pasividad, la inutilidad o la dependencia son con frecuencia consecuencia directa, tanto en el terreno de las actitudes como en el de los comportamientos, de una jubilación mal planteada o mal aceptada. El retraimiento en el domicilio, el refugio interior o el aislamiento emocional respecto al mundo exterior, en este contexto, precipitan al jubilado a la soledad.

Resulta fundamental concebir la jubilación como una valiosa oportunidad que otorga la vida para desarrollar actividades que anteriormente dificultaba o incluso impedía el empleo. Bajo esta mentalidad, muchas personas valoran de la jubilación, sobre todo, la disponibilidad de un tiempo libre precioso del que habían carecido a lo largo de su etapa profesional. El cese de los compromisos laborales permite desempeñar con absoluta libertad aquellas actividades ajenas al mercado de trabajo que apenas pudieron disfrutarse antes.

2. La necesidad de mantenerse activos

Advertíamos que, si bien afortunadamente cada vez en menor medida, abundan todavía los mitos que hacen referencia en sentido negativo a la jubilación, sobre todo aquellos que de forma estereotipada la relacionan con el deterioro de la salud o incluso con la muerte. Pues bien, este tipo de creencias despierta en mayor medida si cabe la necesidad en la que se percibe los individuos de encontrarse ocupados en cuantas actividades sean posibles, actividades que sirvan o no de diversión. Sí por lo menos les permita mantenerse entretenidos y con la mente dedicada en dichas tareas.

Salir a la calle aunque sea a pasear, mantener algunas actividades que favorezcan el entretenimiento o disfrutar del ocio constituye, de distinta manera, buenas y eficaces alternativas a la inactividad. Se compensa así el interés y la motivación por la vida que algunos individuos



perdieron tras su salida del mercado del trabajo cabe destacar, en cualquier caso, que los beneficios de una dedicación activa del tiempo tras la jubilación parecen estar públicamente reconocidos, por ejemplo, las pequeñas aficiones dentro o fuera del ámbito doméstico. En segundo lugar, hay que destacar la dedicación familiar, que suele ocupar un espacio cada vez más relevante en la vida del jubilado. La participación en las actividades desempeñadas en el seno de la familia, sea con el cónyuge, con los hijos o con los nietos, proporciona por lo general una profunda satisfacción.

En el sentido de que la participación en actividades sociales dota de un contexto muy adecuado para el intercambio de apoyo al margen de la familia. La planificación de un cuadro de actividades enriquecedoras en todos estos frentes contribuye a elevar la motivación general por la vida.

3. Recursos familiares

Dentro del ámbito familiar, el apoyo que presta la pareja resulta especialmente decisivo en los momentos inmediatos a la desvinculación del trabajo. Contar entonces con otra persona tan próxima en el terreno emocional de la cual obtener la ayuda que semejante proceso requiere es fundamental: en la asimilación de este importante cambio en la vida de los individuos, el protagonismo que cobra el cónyuge se torna determinante. Más adelante, transcurrido ya un cierto tiempo, las relaciones con la pareja constituyen uno de los aspectos que más sufren o se benefician de los efectos de la jubilación. En uno o en otro sentido, el abandono de la actividad profesional acaba repercutiendo de manera más que considerable en la vida conyugal de las personas. Por tanto, en muchos casos la participación del esposo en las faenas del hogar es mayor después de la jubilación. Sin embargo, ésta tiende a concentrarse en actividades como la compra, los recados, es decir, tareas que conllevan el contacto con lugares externos al núcleo doméstico, mientras que en cambio no puede afirmarse que en términos generales se lleguen a compartir trabajos como la limpieza de la casa o el lavado y planchado de la ropa, que se reservan de manera casi exclusiva a las esposas.



4. El entorno social e institucional

- Seguir interesándose por lo que ocurre en el "mundo", a través de los periódicos, la televisión, los debates, etc.
- Participar en las actividades, instituciones, fiestas, etc., que se producen en nuestro entorno inmediato.
- Vincularse a algún grupo del movimiento asociativo, Centros Cívicos, tanto para mantener la defensa de los intereses de las personas mayores, como para desarrollar alguna actividad que implique relación con los demás.
- Participar en actividades de voluntariado, en la medida de las propias posibilidades.

MITOS Y REALIDADES DE LA JUBILACION.

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.

Las personas parecen tenerlo claro pero la reflexión se basa en estereotipos como por ejemplo:

1. Una persona mayor puede decir: "Si yo me encuentro fenómeno, soy capaz de hacer lo que me proponga" y luego argumentar frente a la propuesta de un amigo o familiar para que aprenda algo que siempre le gustó: "Yo ya soy muy mayor para eso". Aquí se ven los conceptos negativos sobre las capacidades en la vejez.
2. Otra persona puede comentar: "A mí lo que me gusta es descansar que para algo he trabajado toda la vida". No podemos imaginar una persona que ocupe largos años



descansando. La reflexión se basa sobre una consideración inadecuada de que el descanso pleno es salud.

3. Otra persona puede comentar: “Yo cuando me jubile voy a viajar, conocer los lugares que nunca pude”. No imaginamos una persona que ocupe largos años de aeropuerto en aeropuerto. Aquí se reduce el ocio a una diversión puntual y por ello es necesario profundizar acerca de las posibilidades que ofrece el ocio.

ACTIVIDADES POSTERIORES A LA JUBILACION.

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 muerte 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 un menor casos de muerte 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.



PROGRAMA DE INTERVENCION: “BIENVENIDOS/AS A LA ETAPA DE ORO” TECNICAS DEL AREA EMOCIONAL

Uno de los sucesos importantes en la vida de una persona adulta y sobre la que se toma una serie de decisiones es la jubilación. En su origen la palabra significa júbilo o alegría pero en muchos casos el jubilarse no provoca esa emoción, ya que, en algunas personas se producen sentimientos negativos, asociados a la vejez, inutilidad o la muerte por ello a continuación se presentan diferentes técnicas que ayudan a mejorar aspectos emocionales producto de la jubilación.



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



Sesión 1

Área emocional

Tema: sentimientos de soledad

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
"El abrazo"	Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas, para que les ayude a expresar sus sentimientos y se sientan queridos.	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los integrantes del grupo se sientan formando un círculo. • Por orden y de uno en uno, le dice cada uno de los integrantes del grupo a la persona que está sentada a su derecha y en voz alta: "¿Sabes lo que es un abrazo?". • La persona que está sentada a la derecha de quién realiza la pregunta contesta: "No, no lo sé". • Entonces se dan un abrazo, y la persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta: "No lo he entendido, me das otro". • Entonces se vuelven a dar otro abrazo, la persona que le han abrazado, realiza la misma pregunta a su compañero de la derecha, realizando la misma operación que habían realizado anteriormente con él/ella. • Al finalizar se debe realizar una breve evaluación de la actividad para que los participantes expresen como se sintieron mediante una lluvia de ideas. <p>Ver anexo No.1</p>	<p>Materiales: No se requiere de ningún tipo de material.</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	40 min.
Observaciones:				

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



Sesión 1

Área emocional

Tema: sentimientos de soledad

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Técnica de la amistad”</p>	<p>Concienciar al personal administrativo sobre el valor de la amistad y las cualidades que necesitan desarrollar para fomentarlas con sus compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador dará las palabras de inicio a la actividad. • Solicitará a los participantes que respondan por escrito en una hoja de papel bon en blanco las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Describe las características de un buen amigo?, ¿Indica cómo demuestras que eres amigo de alguien?, ¿Crees que es importante tener amigos? ¿Por qué? ¿Crees que tienes cualidades para ser un buen amigo? Si las tienes ¿Cuáles son y que otras cualidades quisieras tener? • El facilitador recoge las hojas y lee varias de ellas al azar, sin decir el nombre del autor • El facilitador, en sesión plenaria, abre un debate sobre las ideas expuestas. • El facilitador maneja una reflexión sobre "lo que yo puedo hacer hoy, para comenzar a darme la alegría de ser amigo, y empezar a sembrar está alegría en mi entorno, familia, amistades y con los vecinos". • Al finalizar se realizará una pequeña evaluación de la actividad a través de la pregunta ¿Qué les pareció la actividad? Se espera que los participantes respondan a ella y den su opinión, se realiza una reflexión final. <p>Ver anexo No.2</p>	<p>Materiales: Hojas blancas y lápiz para cada participante.</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>
<p>Observaciones:</p>				



Sesión 1

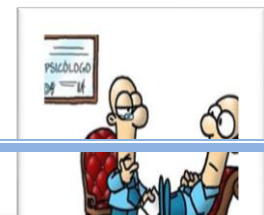
Área emocional

Tema: sentimientos de soledad

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Dinámica de cualidades”</p>	<p>Dar a conocer las cualidades de cada uno de los participantes que forman el grupo de jubilados/as, creando un ambiente agradable y de confianza para cada miembro, disminuyendo los sentimientos soledad a través del apoyo de las demás personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador dará por iniciada la actividad. • Luego motivará a los participantes a que se integren de forma grupal. • Dará la consigna “Será provechoso el que cada miembro del grupo procure conocer y resaltar las cualidades de su compañero”. • Proporcionará a cada participante una hoja de papel en blanco junto con un lapicero. • Cada participante debe escribir el nombre de una de las personas del grupo y al lado una cualidad que lo caracterice. • Luego se coloca en la pared del salón y cada una de las demás personas siguen añadiendo otras cualidades en la hoja. • Al finalizar se realizará una reflexión de la actividad de manera voluntaria por los participantes. <p>Ver anexo No.3</p>	<p>Materiales: Hojas blancas y lapicero para cada participante.</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>

Observaciones:



FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Sesión 2

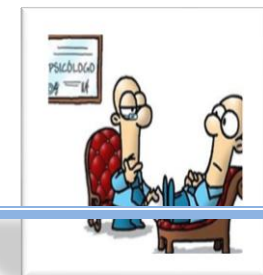
Área emocional

Tema: miedo

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>Técnica del "Compañero/a"</p>	<p>Practicar las habilidades sociales y resolver conflictos que puedan producirse en las personas en proceso de jubilación y buscar la manera de resolver los sentimientos de miedo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador dará la bienvenida a los participantes. • Luego pedirá a las personas en proceso de jubilación que formen parejas. • Luego se le pide a un miembro de cada pareja que le cuente al otro compañero que es lo que le da miedo de la jubilación. • La persona que escucha tiene que mostrar empatía con él que habla, es decir, practicar sus habilidades sociales. • Después, se intercambiarán los roles. • Se les preguntará el porqué de esos miedos. • Una vez termina la actividad, se propondrá en común una reflexión sobre los temas tratados por las parejas. • Se le pedirá a los participantes que busquen una solución a los miedos presentados y que harían ellos en ese caso. • Por último el facilitador dará una breve reflexión de la técnica. • Los participantes evaluarán la actividad de manera democrática. <p>Ver anexo No.4</p>	<p>Materiales: Ninguno</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>

Observaciones:



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Sesión 2

Área emocional

Tema: miedo

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“El barco”</p>	<p>Desarrollar cierta sensibilidad en el grupo de personas en proceso de jubilación y dar a conocer los valores personales de cada uno de los participantes para crear un clima favorable de trabajo y evitar que el sentimiento de miedo siga obstaculizando a los futuros jubilados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El profesional de la psicología dará por iniciada la siguiente actividad y motiva a los participantes a prestar mucha atención. • El facilitador dibuja en la pizarra un barco, con su tripulación navegando en el mar, y explica que la tripulación está compuesta por un médico, un agricultor, un ingeniero, una prostituta, un deportista, un sacerdote, un toxicómano, un profesor y un cocinero. • El facilitador continúa diciendo “barco continúa su rumbo y de pronto, crece el mar y el barco naufraga”. • Logran sacar una pequeña barca en la cual solo caben cuatro personas. • El profesional de psicología entrega a cada participante una hoja de papel en blanco y un lapicero. • Luego hace la siguiente pregunta ¿a quién salvarías? y ¿por qué lo salvarías? • Luego el coordinador, forma grupos de cinco participantes aproximadamente, donde cada uno expone su pensamiento, su criterio; luego en el grupo nombra un moderador, y analizan las opiniones de cada uno y unifican un criterio por grupo, y después, lo exponen en plenaria. • Al finalizar se le pide a los participantes que se coloquen en ese grupo de personas selectas de la historia y que harían ellos, que sentirían si fueran ellos los que se quedarían en el barco y no se fueran en la barquita. • Por último el profesional hace una reflexión de lo antes expuesto por los participantes asociándolo con el sentimiento de miedo que pueden surgir en ese momento de angustia 	<p>Materiales: Pizarra, tizas, hojas blancas y lapiceros para cada participante.</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>

y de incertidumbre y lo asocia a la jubilación.

Ver anexo No.5

Observaciones

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



Sesión 2

Área emocional

Tema: miedo

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>Técnica de “La motivación”</p>	<p>Demostrar como las personas, aunque actúen de la misma manera, pueden estar partiendo de diferentes motivaciones que les genera el miedo hacia la jubilación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El profesional de psicología invita al personal en proceso de jubilación a reincorporarse en la siguiente actividad. • Indica a los participantes en proceso de jubilación a formar un círculo. • Se pide que cinco o seis personas se presenten voluntariamente al centro del círculo. • Luego deberán decir al grupo “Que les da miedo de la jubilación” ¿A qué le temen realmente? El resto del grupo escucha. • Seguidamente se pide a quienes no se han presentado dentro del círculo que busquen la solución más adecuada para los temores antes expuestos, como harían ellos para no sentir ese miedo y si ellos han sentido ese mismo miedo de la jubilación o son aspectos diferentes del porque le temen. • Una vez finalizada la actividad y lo expuesto por los participantes el facilitador realizará una breve charla sobre el tema del miedo. • Por último se realizará una evaluación de la actividad por los participantes por medio de la dinámica “Lluvia de ideas”. <p>Ver anexo No.6</p>	<p>Materiales: Material con el tema a exponer.</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>
<p>Observaciones:</p>				



Sesión 3

Área emocional

Tema: sentimientos de inutilidad

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“La silla vacía”</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para esta actividad el profesional de psicología pedirá a los participantes que formen un círculo. • 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”. • 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. • El facilitador hará la siguiente pregunta inductiva ¿alguna vez se han sentido inútiles?, ¿Cree que al jubilarse dejará de ser útil?, ¿Por qué? • El profesional motivará a la persona que siga expresando sus emociones, diciendo “Muy bien continúe” • 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. • Cuando todos o la mitad del grupo hayan pasado se les preguntará de forma voluntaria ¿Cómo se sintieron? • 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. 	<p>Materiales: Una silla</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>

Ver anexo No.7

Observaciones:

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



Sesión 3

Área emocional

Tema: sentimientos de inutilidad

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“La carta mágica”</p>	<p>Lograr que los participantes se disculpen así mismos por tener un mal concepto de sí mismos sobre la jubilación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El profesional de la psicología dará la bienvenida a los participantes. • Posteriormente explicará en que consistirá la jornada de ese día. • Pedirá a los participantes que formen un círculo y les preguntará ¿cómo están. En voz alta, lo preguntará en tres veces seguidas; con el fin de captar la atención de los participantes y hacer más amena la jornada. • Una vez captada la atención, pedirá a los participantes que tomen sus lugares correspondientes. • Les facilitará dos hojas de papel en blanco y dos lapiceros uno negro y el otro azul. • 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?,” • Luego el profesional les pedirá que analicen bien la información expresada y que sean objetivos con sus emociones. • Al finalizar se le pedirá de forma voluntaria a 5 de los participantes que expresen lo escrito ante sus compañeros. • Una vez finalizada esta actividad se le pedirá a los participantes que rompan esa carta y la tiren a la basura. • Luego el facilitador dará una nueva consigna “Con la otra página en blanco y el lapicero azul 	<p>Materiales: Papel en blanco, lapicero negro y azul. Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>

deben escribir una carta donde se disculpen consigo mismos por sentirse inútiles”

- Se dirán así mismos todas las cosas que pueden hacer después de jubilados.
- Al finalizar se evaluará la actividad motivando a los participantes a que expresen como se sintieron.
- Por último el facilitador dará una breve reflexión sobre tema adaptando la jubilación de manera positiva.

Ver anexo No.8

Observaciones:



Sesión 3

Área emocional

Tema: sentimientos de inutilidad

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“A cometer roles sociales”</p>	<p>Lograr que el personal en proceso de jubilación identifique la posibilidad de cumplir algún rol social, para que puedan sentirse útiles respecto a algo o alguien posterior a la jubilación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El profesional en psicología pedirá a los participantes que se incorporen nuevamente a la nueva actividad. • El facilitador comenzará preguntando al personal si conocen algún lugar de beneficencia o grupo social al cual les gustaría pertenecer. • De no ser así el coordinador tendrá un listado de posibles opciones como lo son: grupos de encuentros, centros de día, lugares de beneficencia como hogares infantiles, casas de retirado, ayuda comunitaria e incluso se les motivará a que ellos formen un grupo o club donde puedan ayudar a niños de la calle por ejemplo, etc. • Se les preguntará que les gustaría hacer o en que actividades consideran ellos que son buenos, por ejemplo hacer galletas, organizar fiestas, etc. La idea es que sean ellos mismo los que identifiquen sus habilidades y se den cuenta cuanto pueden hacer. • Para ello se formarán pequeños grupos dependiendo de los participantes 5 personas como máximo. • Cada grupo dará una propuesta de grupo de beneficencia que debe incluir: a quien quieren ayudar, se formará una directiva, como se organizarán, como les van ayudar etc. A modo de que se organicen como si fueran a realizarlo de verdad. • Luego el facilitador dará por finalizada la actividad y preguntará ¿Qué les pareció? • Se realizará una retroalimentación incitando a las personas que lleven a cabo su proyecto 	<p>Materiales: Listado de lugares. Papel en blanco para escribir, lapiceros.</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>

después de jubilados.

Ver anexo No.9

Observaciones:



Sesión 4

Área emocional

Tema: sentimientos de tristeza

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Caja de emociones”</p>	<p>Ayudar a las personas en proceso de jubilación a expresar sus emociones de tristeza con respecto a la jubilación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El profesional de psicología dará la bienvenida a los participantes. • Les preguntará tres veces “Como se encuentran”, para que entren en ambiente de confianza. • Explicará la jornada de ese día. • Dará las indicaciones “Vamos a iniciar con una técnica denominada la caja de emociones” • Se colocará una caja mediana, con una abertura en la parte superior y decorada al frente de los participantes. • Se explicará a los participantes que la caja de las emociones está para recibir nuestros mensajes y en este caso para expresar diferentes emociones o sentimientos de tristeza con respecto a la jubilación. • Se le proporcionarán a los participantes pequeños rectángulos en blanco donde deben escribir que es lo que les produce tristeza de jubilación. (antes el facilitador realizará un sondeo preguntando que sentimientos les produce el hablar de la jubilación por la investigación se sabe que uno de los más relevantes es la tristeza), no es necesario escribir el nombre. • Una vez identificadas el porqué, se colocarán en la caja, pueden ser más de una respuesta por lo que se entregará si es necesario más papel en blanco. • Al finalizar el profesional de psicología abrirá la caja y llamará a un participante para que 	<p>Materiales:</p> <p>Una caja mediana, rectángulos de papel en blanco, lapiceros</p> <p>Humanos:</p> <p>Facilitador</p> <p>Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>

		<p>tome un papel y lo lea.</p> <ul style="list-style-type: none">• Luego el facilitador explicará el porqué de esa emoción y que es lo que pueden hacer para evitar sentirse así.• Así leerá varios papelitos y por último preguntará a los participantes si hay dudas y de haberlas las contestará como actividad de retroalimentación. <p>Ver anexo No.10</p>		
--	--	--	--	--

Observaciones:

--

--

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



Sesión 4

Área emocional

Tema: sentimientos de tristeza

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Video- fórum”</p>	<p>Crear un ambiente en el cual las personas en proceso de jubilación puedan divertirse con sus iguales, comentando y dialogando lo antes vivenciado de tal manera que se les vuelva una actividad cotidiana fuera del programa, evitando así los momentos de soledad que produce la tristeza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El profesional de la psicología solicitará a los participantes que se paren y se estiren por cinco minutos luego pedirá que se reubiquen en su sitio. • La actividad consiste por ejemplo ver una película corta de 30 minutos. • y posteriormente se formarán grupos de 5 integrantes y se abrirá un diálogo sobre lo visto. • Esto nos ayudará a fomentar la comunicación entre las personas y a desinhibirse. • La idea es que las personas traspasen esa experiencia fuera de la institución donde la vivieron; evitando que las personas se hundan en los sentimientos de tristeza sustituyéndolo por un tiempo compartido con otras personas. • Por último el facilitador preguntará democráticamente que les pareció la actividad, y realiza una discusión dirigida sobre el tema de la jubilación y la depresión de manera dinámica. <p>Ver anexo No.11</p>	<p>Materiales: Audios y videos cortos de interés para los participantes. Retroproyector. Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>50 min.</p>
<p>Observaciones:</p>				

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



Sesión 4

Área emocional

Tema: sentimientos de tristeza.

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“La risa”</p>	<p>Crear un ambiente divertido donde los participantes puedan sustituir la tristeza por un momento alegre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El psicólogo/a dará el espacio a la siguiente actividad. • Dará la consigna correspondiente. • Los jugadores se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separándolos por dos metros. • Quien dirija el juego tira al centro una moneda o algo de dos colores. Si cae cara o un color específico los jugadores de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben reír fuerte y hacer muecas. • Los que ríen cuando deben estar serios salen de la fila y se continúa. • Y así se continúa hasta eliminar a la mitad de los participantes de cada fila. • Al finalizar el profesional de psicología preguntará a los futuros jubilados como se sintieron. • Posteriormente se hace una breve comparación de los sentimientos de tristeza con los de la alegría haciendo ver que es la persona la que decide como sentirse. • Por último se pedirá la opinión de los participantes de manera democrática y se retroalimentará la actividad agradeciendo su participación y atención de la jornada de ese día. <p>Ver anexo No.12</p>	<p>Materiales: Ninguno Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>30 min.</p>
<p>Observaciones:</p>				



Sesión 5

Área emocional

Tema: sentimientos de soledad

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Di la verdad”</p>	<p>Lograr que los participantes se desensibilicen, de lo que han perdido o van a perder, de este modo prepararlos para lo que están a punto de dejar es decir el trabajo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El profesional de psicología dará la bienvenida a los participantes. • Explicará en que consistirá la agenda de ese día. • Luego dará por iniciada la jornada explicando la primera actividad. • Todos deben formar un círculo, se colocará una silla al centro. • Un miembro del grupo ocupa la silla del centro, todos los demás están sentados en círculo. • La persona que ocupa el centro promete decir: “solamente la verdad” a cualquier pregunta, durante determinado tiempo, después pasa otro y así sucesivamente. • La persona que se sienta en la silla deberá contestar las diferentes preguntas por ejemplo ¿Qué es lo que más te dolería dejar de tu lugar de trabajo? ¿porque?; ¿alguna vez te has sentido solo/a? ¿Dónde o en que lugar?; crees que después de jubilarte ¿te sentirás solo en algún momento? ¿Por qué? ahora olvídate de eso y ve hacia adelante y piensa que cosas divertidas harás en tu nuevo tiempo libre, ¿Qué te gustaría hacer? • Al finalizar el facilitador preguntará a los participantes como se sintieron y pedirá su opinión democráticamente y al final dará una breve explicación de los sentimientos de soledad y como se podrían evitar • Posteriormente el profesional de psicología motivará a los participantes diciendo “Comienza a partir de este momento a hacer nuevos amigos y a proyectarte para el 	<p>Materiales: Una silla</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>

futuro”

Ver anexo No.13

Observaciones:

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



Sesión 5

Área emocional

Tema: sentimientos de soledad

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Temores y esperanzas”</p>	<p>Identificar en los participantes cuales son los sentimientos negativos que tienen hacia la jubilación, para posteriormente poder desensibilizar dicha problemática.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El profesional de psicología indicará a los participantes que se dará inicio a la siguiente actividad. • Se le proporcionará a los futuros jubilados una hoja de papel en blanco y lapicero. • Se les pide a las personas escribir lo que sienten en cuanto a la jubilación: sentimientos de pérdida, temores y esperanzas con relación al proceso de la jubilación. • Luego deben indicar lo más relevante al facilitador. • El coordinador los va anotando en el pizarrón. Los participantes elijenlos 2 que más le han impresionado. Se dividen en grupos y hacen un resumen de todo lo que se dijo del tema. • Después se va a plenaria para analizar los sentimientos de pérdida, temores y esperanzas. • Por último el psicólogo realizará una breve explicación sobre el duelo y todo lo que este engloba (soledad, tristeza, pérdida etc.), esto como resultado de todo lo que se dice en la plenaria. <p>Ver anexo No.14</p>	<p>Materiales: Páginas de papel, plumones y lapiceros.</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>

Observaciones:

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



Sesión 1

Área emocional

Tema: sentimientos de soledad

Objetivo: Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal en el área emocional, sentimientos de soledad, miedo, de inutilidad, de tristeza, el duelo de la pérdida del trabajo y de muerte.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“El regalo”</p>	<p>Desensibilizar a los participantes en cuanto a su trabajo, para que tengan una pequeña preparación emocional de lo que podría sucederles en un momento inesperado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador indica que se dará inicio a la actividad. • El facilitador dará la consigna “Esta actividad consiste en que todos los que están aquí forman un equipo de trabajo y se han reunido porque algunos empleados/as tendrán que irse del trabajo ahora”. • Un participante sacará de una bolsita el nombre de una persona que será la que tendrá que irse “del lugar de trabajo”. • A cada participante se le entregará una hoja de papel en la cual escribirá una nota de despedida a esa persona, con cosas buenas y positivas. • Luego lo lee en voz alta la/lo abrazará, se despedirá y lo entregará colocándolo en la cajita de regalo, todos deben hacer lo mismo. • A la persona que sale sorteada se le entregará una caja de regalo donde se colorán los papelitos de sus compañeros. • Esto se hace con 5 o 6 participantes. • Por último se le pide la opinión a esas personas de cómo se sintieron cuando fueron nombradas que eran las que se irían y como se sintieron cuando sus compañeros se despidieron de ella. • Al finalizar el facilitador dará la reflexión de la dinámica haciendo una comparación de lo que sucederá posteriormente con la jubilación. 	<p>Materiales: Una cajita, papel, lápiz y una bolsa.</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>

		<ul style="list-style-type: none">• Por último se le agradecerá a los participantes por la atención brindada. Ver anexo No.15		
Observaciones:				

PROGRAMA DE INTERVENCION PSICOLOGICA: “BIENVENIDOS/AS A LA ETAPA DE ORO”

TECNICAS DEL AREA COGNITIVA



Con este tipo de técnicas se pretende que los empleados administrativos de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, mejoren la perspectiva que tienen en cuanto a la jubilación, despejar los mitos sociales, que les lleven a pensar que son útiles y por tanto se propongan proyectos para el futuro.

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



Sesión 1

Área cognitiva

Tema: percepción inadecuada de la jubilación

Objetivo: lograr que las personas en proceso de jubilación cambien su percepción sobre la jubilación a través de las diversas técnicas cognitivas de esta modo contribuir a una mejor adaptación a la jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
"Exposición"	Brindar a los participantes información amplia y objetiva sobre la jubilación para erradicar los diferentes mitos que existen.	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador dará inicio a la siguiente actividad. • El coordinador tocará los puntos claves sobre la jubilación para despejar cualquier duda que los participantes tengan referente al tema. • Se realizará un sondeo de los conocimientos previos de la jubilación y en base a las temáticas expresadas por los participantes el facilitador ampliará los conocimientos antes expuestos. • El coordinador realizará un debate de preguntas y respuesta para confirmar que los conocimientos han sido adquiridos correctamente por los emisores. • Por último se realizará una breve retroalimentación de la temática en base a puntos claves sobre el tema. <p>Ver anexo No.16</p>	Materiales: Puede ser a través de día - pos, papelógrafos, o simplemente una charla explicativa. Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación	40min.
Observaciones:				

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



Sesión 1

Área cognitiva

Tema: percepción inadecuada de la jubilación

Objetivo: lograr que las personas en proceso de jubilación cambien su percepción sobre la jubilación a través de las diversas técnicas cognitivas de esta modo contribuir a una mejor adaptación a la jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Parada o interrupción de pensamiento”</p>	<p>Interrumpir el auto diálogo interno negativo que está generando emociones desagradables en el personal en proceso de jubilación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se les dará la bienvenida a los participantes y se les indicará en que consistirá la temática de la jornada. • Luego indica a los participantes que piensen en las cosas negativas posterior a la jubilación, las diferentes emociones negativas que pudieran surgir entre ellas: los sentimientos de soledad. • El profesional dará las indicaciones: Una vez identificados los pensamientos los verbalizan en voz alta “cuando me jubile estaré solo/a” “será cierto lo que dicen los compañeros que la jubilación es sinónimo de pasividad” etc., así sucesivamente y se elegirá un estímulo que interrumpa esos pensamientos que será un aplauso acompañado con la palabra ¡ya! • El facilitador dará por iniciada la actividad de no haber dudas y pedirá a los participantes que cierren los ojos y den inicio a la cadena de pensamientos negativos en torno a la jubilación. • Cuando los participantes estén distraídos el psicólogo aplaude fuertemente y gritará ¡ya! • Una vez realizado este ensayo se pedirá a los participantes que piensen en todas las cosas positivas que podrían hacer después de jubilados. • Ahora se da inicio a toda la actividad simultáneamente a) genera sólo mentalmente (sin verbalizar en voz alta) la secuencia de pensamientos negativos b) se interrumpe con el estímulo de corte c) se sustituye con pensamientos positivos en torno a la jubilación. • Una vez finalizada la actividad se les preguntará de forma democrática que les pareció la 	<p>Materiales: No se requieren.</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>30 min.</p>

actividad.

Ver anexo No.17

Observaciones:

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



Sesión 1

Área cognitiva

Tema: percepción inadecuada de la jubilación

Objetivo: lograr que las personas en proceso de jubilación cambien su percepción sobre la jubilación a través de las diversas técnicas cognitivas de esta modo contribuir a una mejor adaptación a la jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Auto-instrucciones”</p>	<p>Lograr que las personas que van a entrar a la jubilación cambien sus pensamientos negativos en cuanto a ella, para que puedan integrarse a este proceso de manera más positiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En primer lugar se les indicará a los participantes que se dará inicio a la actividad programada. • Una vez captada la atención del grupo se les pedirá que adopten una posición cómoda. • Una vez realizada este paso el coordinador pedirá que cierren los ojos “ahora visualícense como jubilados y díganse así mismo, soy feliz, soy alegre, voy a disfrutar mi nueva vida, voy a iniciar nuevos proyectos, la jubilación es una oportunidad para cambiar de rutina, visitaré a mis compañeros de trabajo pero más a mi familia, voy a viajar, voy hacer muchas cosas que no pude hacer antes por el trabajo, soy feliz, tengo paz,” etc. esto se realizará tres veces seguidas. • Luego el psicólogo/a pedirá a los participantes que respiren profundamente tres veces y que abran sus ojos lentamente. • Luego les preguntará como se sintieron y que les pareció la actividad de manera democrática. • El facilitador dará una breve retroalimentación de la dinámica y verificará sí las auto-instrucciones fueron comprendidas por los participantes. • Para finalizar dará las gracias a los participantes por la atención prestada. <p>Ver anexo No.18</p>	<p>Materiales: Ninguno Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>
<p>Observaciones:</p>				

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



Sesión 2

Área cognitiva

Tema: ser útil después de jubilarse

Objetivo: lograr que las personas en proceso de jubilación cambien su percepción sobre la jubilación a través de las diversas técnicas cognitivas de esta modo contribuir a una mejor adaptación a la jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Sin quemarse los dedos”</p>	<p>Identificar todas las cosas que una persona podría hacer después de jubilarse, para que tenga una proyección hacia el futuro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El profesional de la psicología dará la bienvenida a los participantes y dará las indicaciones para la jornada de se día. • Para comenzar se trabajará con una técnica denominada “sin quemarse los dedos” • El facilitador explica brevemente en que consiste: Se escoge una letra del abecedario. Se le dice a la persona que mencione las diferentes actividades que podría realizar después de jubilada. Un jugador enciende un fósforo y va diciendo actividades hasta que se apague el fósforo, luego sigue otro. Se aplaude a aquel que dijo el mayor número de actividades sin quemarse. • Para dar inicio el coordinador menciona un nombre al azar la persona que salga seleccionada iniciará la técnica luego esa persona señalará a la siguiente y así sucesivamente hasta finalizar. • Luego se le pedirá a los participantes que ocupen nuevamente su asiento y de forma voluntaria pedirá a un participante que mencione las cosas que mencionaron sus compañeros y el facilitador las escribirá en la pizarra hasta sacar un listado. • Se despejarán dudas y luego se dará por finalizada la actividad. <p>Ver anexo No.19</p>	<p>Materiales: Una caja, diferentes letras del abecedario. Fósforos Humanos : Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40min</p>

Observaciones:

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



Sesión 2

Área cognitiva

Tema: ser útil después de jubilarse

Objetivo: lograr que las personas en proceso de jubilación cambien su percepción sobre la jubilación a través de las diversas técnicas cognitivas de esta modo contribuir a una mejor adaptación a la jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Cuánto valgo”</p>	<p>Crear un ambiente donde la persona identifique cuánto valor se da ella misma y cuanto la pueden llegar a valorar las demás personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador invita a los participantes a incorporarse a la siguiente actividad. • Les entregará papel en blanco, lápiz y colores. • Luego se le solicita a la persona que se dibuje así misma lo más bonita/o posible. • Debe buscar cinco o más cualidades positivas de ella misma y cinco cosas que ellas pueden hacer sin ayuda de los demás. • Aclarar si ella lo desea puede colorearlo. Luego pasará al frente de sus compañeros y se tendrá que describir a sí misma y tratar de venderse sacando las cualidades más positivas que ella posee así como lo hacen los anuncios comerciales en la televisión. • Después que cada participante haya pasado el coordinador resaltará el valor de las personas y cuanto valen como seres humanos además expondrá todas las cosas que pueden hacer (sacada de las características que ellos mismos hayan expresado). • Por último el facilitador cederá la palabra de forma democrática a los participantes que quieran dar su opinión con respecto a la actividad. • Luego se les dará las gracias por la participación y la atención prestada. <p>Ver anexo No.20</p>	<p>Materiales: Una página de papel en blanco, lápiz, colores. Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>30 min.</p>
<p>Observaciones:</p>				

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



Sesión 2

Área cognitiva

Tema: ser útil después de jubilarse

Objetivo: lograr que las personas en proceso de jubilación cambien su percepción sobre la jubilación a través de las diversas técnicas cognitivas de esta modo contribuir a una mejor adaptación a la jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“El mensaje positivo”</p>	<p>Lograr que cada participante identifique que cosas o actividades positivas podría realizar después de jubilarse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El profesional de la psicología pedirá a los participantes que formen un círculo. • Luego que estiren las manos hacia riba y a los lados. • Posteriormente pedirá que respiren profundamente mientras estiran sus brazos hacia arriba. Esto lo realizarán cinco veces sucesivamente. • Comenzarán a caminar en el circulo dos veces y se dirán así mismo “yo soy muy fuerte” “yo me quiero mucho”, “soy muy bonito/a” “yo puedo hacer muchas cosas”, “después que me jubile realizaré muchas actividades”, “porque me quiero”, “cuando me jubile viajaré dentro y fuera del país” • Luego se detendrán y respiran profundamente cinco veces y estiraran sus brazos hacia arriba. • Al finalizar el facilitador pedirá que tomen sus asientos y preguntará como se sintieron al realizar la técnica. • Por último se dará por finalizada la actividad y se agradecerá a los participantes por la atención prestada y la participación. <p>Ver anexo No.21</p>	<p>Materiales: ninguno</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>30min.</p>
<p>Observaciones:</p>				

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



Sesión 3
 Área cognitiva
 Tema: proyectos para el futuro

Objetivo: lograr que las personas en proceso de jubilación cambien su percepción sobre la jubilación a través de las diversas técnicas cognitivas de esta modo contribuir a una mejor adaptación a la jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Proyecto de vida”</p>	<p>Lograr que las personas se propongan planes objetivos para el futuro para crear percepción de utilidad posterior a la jubilación.</p>	<p>Se pide a las personas que trabajen el siguiente formato:</p> <p><u>El punto de partida de mi situación</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mis fortalezas. • Mis debilidades • Autobiografía. • ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de que manera? • ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana? • ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido de forma decisiva en lo que soy ahora? • ¿Cuáles han sido en mi vida mis principales éxitos y fracasos? • ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas? <p><u>Rasgos de mi personalidad</u></p> <p>Enuncie 5 aspectos que más le gusten y 5 que menos le gusten en relación a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspecto físico • Relaciones sociales • Vida espiritual • Vida emocional • Aspectos intelectuales • Aspectos vocacionales <p><u>¿Quién soy?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las condiciones facilitadoras o impulsadoras de mi desarrollo? (tanto personales como existentes en el medio) 	<p>Materiales: Papel en blanco y lapiceros</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>60 min.</p>

		<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo? (tanto personales como existentes en el medio). <p>Al finalizar el facilitador realizará una breve retroalimentación de la técnica y se analizará en plenaria los puntos más importantes del proyecto de vida de los participantes.</p> <p>Ver anexo No.22</p>		
Observaciones:				

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



Sesión 3
 Área cognitiva
 Tema: proyectos para el futuro

Objetivo: lograr que las personas en proceso de jubilación cambien su percepción sobre la jubilación a través de las diversas técnicas cognitivas de esta modo contribuir a una mejor adaptación a la jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Pensamientos que nos motivan y los que no”</p>	<p>Crear una visión más amplia de las personas que van a jubilarse haciéndoles ver que son ellos los que deciden que pensar y sentir con respecto a la jubilación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador dará las indicaciones para la actividad. • Luego dirá la consigna “a continuación se les entregará un listado de pensamiento y ustedes deben elegir un número con el cual deberán trabajar con respecto a la jubilación” • Luego de elegido el tema o pensamiento el participante explicará su temática y por que la eligió. • Posteriormente el facilitador ampliará lo expuesto por los participantes y abrirá un espacio de preguntas y respuestas. • Al finalizar se dará una conclusión y reflexión indicando que cada persona elige que sentir y que hacer con los diferentes acontecimientos de la vida. • Se darán las gracias a los participantes. <p>Ver anexo No.23</p>	<p>Materiales: Lista de pensamientos</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min.</p>
<p>Observaciones:</p>				

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



Sesión 3

Área cognitiva

Tema: proyectos para el futuro

Objetivo: lograr que las personas en proceso de jubilación cambien su percepción sobre la jubilación a través de las diversas técnicas cognitivas de esta modo contribuir a una mejor adaptación a la jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Imitando las profesiones”</p>	<p>Crear en los participantes un repertorio más amplio de las diferentes actividades que podrían realizar después de jubilados, para eliminar los pensamientos de inutilidad posteriormente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El coordinador dará inicio y anunciará a los participantes que se integren a la actividad. • Una vez captada la atención de estos el facilitador pedirá al personal en proceso de jubilación que armen grupos (esto de acuerdo al número de participantes). • Luego el facilitador les dará la consigna, dentro de esta bolsa hay varios papelitos en los cuales está impreso una actividad, uno de sus miembros pasará a escoger uno, la actividad que les corresponda deberán pasarla a dramatizar al frente sin decir una sola palabra mientras los demás deberán adivinar a que actividad corresponde el equipo que más adivine será el ganador. • Por ejemplo si la actividad que eligieron es de carpintero deberán hacer los gestos como lo hace un carpintero. • Por último el profesional a cargo realizará una breve retroalimentación enfocándose en las diferentes actividades que estas personas podrían realizar una vez se hayan jubilado. • Se pedirá de forma voluntaria la opinión de los participantes sobre la actividad y el facilitador despejará las dudas para que la actividad realmente cumpla el objetivo propuesto. • Al finalizar se agradecerá a los participantes la atención brindada y su participación. <p>Ver anexo No.24</p>	<p>Materiales: Bolsa plástica y papeles con una actividad impresa o escrita</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min</p>

Observaciones:				

PROGRAMA DE INTERVENCION PSICOLOGICA:

“BIENVENIDOS/AS A LA ETAPA DE ORO”

TECNICAS DEL AREA DE RELACIONES

INTERPERSONALES



AREA RELACIONES INTERPERSONALES: las relaciones en el área familiar, laboral y a nivel personal son generalmente una fuente de satisfacción cuya red puede desarrollarse especialmente en la vejez, por ello las técnicas que a continuación se presentan, pretenden fortalecer y mantener el vínculo social en las personas que se encuentran en proceso de jubilación.

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



Sesión 1

Área de relaciones interpersonales

Tema: cultivando las amistades

Objetivo general: Desarrollar en los empleados del sector administrativo de ambos sexos, de la Facultad de Medicina, de la Universidad de El Salvador, habilidades y competencias que faciliten mantener y mejorar las relaciones interpersonales con la familia y los compañeros de trabajo en el proceso de jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Te lo agradezco”</p>	<p>Expresar sentimientos por medio de la redacción de una carta en la cual los jubilados den a conocer su pensar en cuanto al proceso que actualmente viven.</p>	<p>Se realizará la dinámica reflexiva “TE LO AGRADESCO”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se formarán grupos de cinco personas. • Se les pedirá que escriban una carta, agradeciendo a las personas, a la Universidad de El Salvador y a sus familias, por todos los años que le han permitido trabajar y ser amigos o compañeros de trabajo. • Se les proporcionarán los materiales como lapiceros, borradores, lápices de colores, sacapuntas etc. • Conforme vayan escribiendo, el psicólogo que dirige instruirá a los participantes sobre lo que deben escribir en la carta. • El psicólogo hará reflexionar a las personas a que coloquen en la página lo que consideran más importante por ejemplo: se les pedirá que escriban en el siguiente orden: <ol style="list-style-type: none"> 1. Agradecimiento a los compañeros de trabajo de la universidad 2. Agradecimiento a la Universidad de El salvador por la oportunidad de trabajar durante tantos años 3. Agradecimiento a su familia 4. Agradecimiento a sus amigos etc. 	<p>Materiales: Hojas de papel bond, Lapiceros, Sacapuntas, Lápices de colores.</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min</p>

		<ul style="list-style-type: none">• Se preguntará sobre la actividad como forma de evaluación y se escribirán en un pliego de papel bon las ideas principales para su reflexión final.		
		Ver anexo No.25		

Observaciones:

Empty space for observations.

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



Sesión 1

Área de relaciones interpersonales

Tema: cultivando las amistades

Objetivo general: Desarrollar en los empleados del sector administrativo de ambos sexos, de la Facultad de Medicina, de la Universidad de El Salvador, habilidades y competencias que faciliten mantener y mejorar las relaciones interpersonales con la familia y los compañeros de trabajo en el proceso de jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Grupos de conversaciones”</p>	<p>Favorecer y/o mantener la comunicación y los vínculos sociales entre las personas mayores y los ex compañeros de trabajo</p>	<p>El equipo o psicólogo facilitador propone algunos temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aficiones e intereses (qué solían hacer antes en sus momentos de tiempo libre) • Charlas sobre las distintas regiones de origen de los componentes del grupo. • El antiguo oficio. • Crear entre todos un libro de refranes, aportando cada persona aquellos que puedan recordar. • Confeccionar un libro de recetas. • Tratar temas políticos o sociales de interés para ellos, etc. • Al facilitar los temas se les solicitará que se reúnan en grupos de cinco y que seleccionen una o varias temáticas de las propuestas • Estas temáticas se discutirán 10 minutos. • Posterior a la discusión se dará paso a la etapa de evaluación esta consistirá en hacer las siguientes preguntas 	<p>Materiales: ninguno Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min</p>

		<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué aprendieron de las temáticas discutidas? ¿Qué les parecieron las temáticas abordadas? ¿Qué otras temáticas proponen para la próxima reunión?• Se solicitará a dos integrantes de cada grupo la participación y se agradecerá por su participación.• Se reflexionará luego de cada tema que las relaciones interpersonales son importantes y que la comunicación y el dialogo debe continuar en ellos posterior a la jubilación. <p>Ver anexo No.26</p>		
Observaciones:				

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



Sesión 1

Área de relaciones interpersonales

Tema: cultivando las amistades

Objetivo general: Desarrollar en los empleados del sector administrativo de ambos sexos, de la Facultad de Medicina, de la Universidad de El Salvador, habilidades y competencias que faciliten mantener y mejorar las relaciones interpersonales con la familia y los compañeros de trabajo en el proceso de jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Estos serán mis planes”</p>	<p>Establecer nuevas metas de vida en los jubilados, que favorezcan a la motivación y búsqueda de logros a corto, mediano y largo plazo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El psicólogo facilitador entregará una página de papel bond en blanco. • Luego solicita que dibujen dos líneas horizontales, posteriormente que dividan en diez partes las líneas. • Luego les solicita que cada uno coloque en las líneas una meta que desean cumplir, en primera instancia en la línea A, metas a corto plazo y en la línea B, metas a largo plazo. • Posteriormente cada uno firmará la página de papel como muestra que se comprometen a alcanzar las metas. • El terapeuta entregará una guía de auto registro, donde diariamente llevará los apuntes de las actividades que hace para lograr las metas <p>Para evaluar esta actividad se hace una reunión con cada una de las personas jubiladas, y se evalúan los alcances de las metas propuestas tanto a corto, mediano y largo plazo y se les pide que expongan nuevas metas si las hay. Ver anexo No.27</p>	<p>Materiales: Hojas de papel bond, lapiceros. sacapuntas</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min</p>

Observaciones:

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



Sesión 2

Área de relaciones interpersonales

Tema: actividades sociales

Objetivo general: Desarrollar en los empleados del sector administrativo de ambos sexos, de la Facultad de Medicina, de la Universidad de El Salvador, habilidades y competencias que faciliten mantener y mejorar las relaciones interpersonales con la familia y los compañeros de trabajo en el proceso de jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Asignación de roles”</p>	<p>Establecer nuevos roles familiares y conyugales, como incentivo a que las relaciones interpersonales no finalizan con la jubilación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Junto al personal jubilado se realizará una lista de actividades (algunas de tipo hogareñas como hacer limpieza, ayudar en la elaboración de alimentos etc.) que se desarrollan en casa, esta lista será discutida en pleno y se analizará cada actividad que las personas desempeñan en el hogar. • Se establecerá un horario en el cual, junto al compañero de vida o familiares cercanos harán las actividades. • La persona jubilada llevará un registro diario de las actividades y posteriormente dará un informe ya sea escrito o verbal sobre las actividades realizadas y los cambios sentidos en el proceso • Cada participante seleccionará las actividades y se comprometerá a realizarlas con el tiempo y lugar acordado. <p>Se hará una reunión cada 15 días que tendrá una duración de 2 horas para evaluar la participación de los jubilados en cada una de las actividades como tareas de casa acordadas. Ver anexo No.28</p>	<p>Materiales: Papel bond tamaño carta, plumones</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min</p>

Observaciones:

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



Sesión 2

Área de relaciones interpersonales

Tema: actividades sociales

Objetivo general: Desarrollar en los empleados del sector administrativo de ambos sexos, de la Facultad de Medicina, de la Universidad de El Salvador, habilidades y competencias que faciliten mantener y mejorar las relaciones interpersonales con la familia y los compañeros de trabajo en el proceso de jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Selección de actividades gratificantes”</p>	<p>Generar estados de ánimo favorables y una adecuada salud mental en las personas jubiladas compartiendo actividades gratificantes que activen las relaciones interpersonales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Por medio de una charla se les explicará al personal sobre la importancia de hacer actividades en grupo que generen placer y gratificación, algunas de ellas pueden ser: • Salir a pasear con la esposa u esposo • Salir a caminar con amigos o vecinos • Verse con los ex compañeros de trabajo • Ayudar a un grupo comunitario • Visitar una iglesia • Dedicar tiempo a los que aceres del hogar • Dedicar tiempo a los hijos • Ver televisión en familia • Escuchar música y realizar ejercicio en familia • Practicar algún oficio o profesión • Visitar familiares • Leer y reflexionar en grupo • Tocar algún instrumento musical y aprender con grupos de amigos. <ul style="list-style-type: none"> • Al exponer sobre las actividades se solicitará a cada participante que 	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Papel bond tamaño carta ◆ Plumones <p>Humanos:</p> <p>Facilitador</p> <p>Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min</p>

		<p>seleccione las que ellos consideren que pueden desarrollar, todo y cuando estén en total acuerdo y que sea con la finalidad de fomentar las relaciones sociales.</p> <p>Para evaluación se reunirán cada quince días y se preguntará sobre las actividades realizadas y la importancia que tienen cada una de ellas en su vida actual. Se reflexionará en cada sesión que las actividades de grupo son importantes para fomentar las relaciones interpersonales posteriores a la jubilación y que no se deben aislar.</p> <p>Ver anexo No.29</p>		
Observaciones:				

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



Sesión 2

Área de relaciones interpersonales

Tema: actividades sociales

Objetivo general: Desarrollar en los empleados del sector administrativo de ambos sexos, de la Facultad de Medicina, de la Universidad de El Salvador, habilidades y competencias que faciliten mantener y mejorar las relaciones interpersonales con la familia y los compañeros de trabajo en el proceso de jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Taller de música”</p>	<p>Lograr estimular la comunicación, y mejorar las posibilidades de relacionarse, al tiempo que la persona se proyecta para el futuro en la búsqueda de una actividad que no implica mayor complejidad y que al mismo tiempo es divertida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador indicara a los participantes que la actividad dará por iniciada. • Dara las indicaciones en que consistirá la actividad y la técnica a utilizar “Taller de música” • Luego realizará una charla introductoria sobre los diversos instrumentos sus funciones y como pueden ayudar a darle un sentido diferente a sus vidas. • Luego se tomará como base la música acústica como instrumento base la guitarra. • Posteriormente se preguntará si alguien sabe cómo tocar música con guitarra. • De acuerdo al número de personas que puedan tocar o hayan sacado música con la guitarra se armarán grupos de trabajo y la persona que conoce les indicará o enseñará a los que no saben. 	<p>Materiales: Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación de</p>	<p>40 min</p>

- | | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">• Para finalizar, se les motiva a las personas que puedan hacer un grupo de música o donde puedan aprender de otros y que se puedan seguir reuniendo para esta actividad.• Al finalizar se realizará una lluvia de ideas en donde el facilitador preguntará a los participantes como se sintieron con la actividad, como les ayudó, etc.• Por último se dará una breve reflexión sobre la actividad para terminar de despejar dudas.• Se trabajará con el grupo reflexionando como la música y sobre todo trabajar en equipo puede ayudar a fomentar las relaciones interpersonales.• Se le agradecerá a los participantes por la atención brindada y se dará por cerrada la jornada. | | |
|--|--|---|--|--|

Ver anexo No.30

Observaciones:

PROGRAMA DE INTERVENCION PSICOLOGICA: "BIENVENIDOS/AS A LA ETAPA DE ORO"

TERAPIA OCUPACIONAL



La terapia ocupacional está enfocada a la promoción de la salud, prevención de la discapacidad, mantenimiento de las capacidades y desarrollo del potencial de la persona o grupo mediante la ocupación, por lo tanto las siguientes actividades van enfocadas a potenciar las habilidades y puesta en práctica de los conocimientos de las personas jubiladas.

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



Sesión 1

Tema: terapia ocupacional

Objetivo general: Desarrollar en los empleados del sector administrativo de ambos sexos, de la Facultad de Medicina, de la Universidad de El Salvador, habilidades y competencias que faciliten mantener y mejorar las relaciones interpersonales con la familia y los compañeros de trabajo en el proceso de jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Biblioterapia”</p>	<p>Estimular el aprendizaje y la motivación por medio de libros de superación personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El profesional de psicología indicará a los participantes que la siguiente técnica se ha denominado “biblioterapia”, para ello previamente ha pedido al personal en proceso de jubilación llevar un libro de su agrado. • El profesional de psicología Junto al personal jubilado seleccionan libros de motivación y superación personal de su preferencia, de los cuales hayan surgido de todos los participantes. • Luego la persona que lo ha leído dará una breve introducción en que consiste el libro. • Posteriormente se establecerá un horario en el cual tendrá la lectura en sus casas para aquellos que se hayan interesado en algún libro. • Se sugerirá que todos lean un libro. • Por último el profesional de psicología realizará una breve explicación sobre cuáles son los beneficios de esta actividad a nivel personal. • Por último el profesional de psicología despejará cualquier duda que haya 	<p>Materiales: Libro de lectura</p> <p>Humanos: Facilitador</p> <p>Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min</p>

surgido con respecto a la actividad.

- Se dará por finalizada la actividad.
- La persona jubilada llevará un registro diario de lo aprendido de la lectura.
- Como evaluación cada participante presentará un resumen y lo leerán de forma grupal, ya sea con la familia o con sus amigos.

Ver anexo No.31

Observaciones:



Sesión 1

Tema: terapia ocupacional

Objetivo general: Desarrollar en los empleados del sector administrativo de ambos sexos, de la Facultad de Medicina, de la Universidad de El Salvador, habilidades y competencias que faciliten mantener y mejorar la calidad de vida de los participantes.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Elaboración de artesanías”</p>	<p>Generar estados de ánimos favorables, una adecuada salud mental en las personas jubiladas y actividades que propicien el sentimiento de utilidad y servicios a la sociedad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Junto al psicólogo orientador se formarán grupos de 5 personas, estos se reunirán por mesas. • Cada grupo será encargado de llevar material como arcilla y otros materiales que se consideren convenientes para hacer artesanías. Algunas ideas relativamente sencillas para artesanías hechas a mano incluyen decorar marcos de fotos personalizados, tazones de café, hacer una guirnalda de dulces y ornamentos para el árbol de Navidad, • El psicólogo motivará a cada persona y mencionará que no es importante la forma como hagan la artesanías, sino que es más importante el esfuerzo y esmero que cada uno ponga para hacerlas. • Posterior a la elaboración de las artesanías, a los 30 días se realiza una feria de logros, en las cuales deberán presentar las manualidades de cada uno de los participantes. • Para la presentación deberán preparar un cartel con la descripción de las artesanías elaboradas. • Todo el grupo de personas jubiladas dará un recorrido por la feria y cada persona dará una breve explicación sobre las artesanías. • Como evaluación al finalizar la feria de logros se reunirá a cada persona jubilada y se solicitará que dé a conocer su sentir ante la elaboración de artesanías. 	<p>Materiales:</p> <p>Arcilla, Papel para decorar, Colores, Plumones, Pegamento, Otro que estimen conveniente</p> <p>Humanos:</p> <p>Facilitador</p> <p>Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min</p>

	Ver anexo No.32		
--	-----------------	--	--

Observaciones:	
-----------------------	--

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



Sesión 1

Tema: terapia ocupacional

Objetivo general: : Desarrollar en los empleados del sector administrativo de ambos sexos, de la Facultad de Medicina, de la Universidad de El Salvador, habilidades y competencias que faciliten mantener y mejorar la calidad de vida de los participantes.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
“Taller de bordado y pintura”	Generar estados de ánimos favorables, una adecuada salud mental en las personas jubiladas mediante actividades que propicien el sentimiento de utilidad y servicios a la sociedad mediante la costura y la pintura.	<ul style="list-style-type: none"> • El psicólogo facilitador divide en dos grupos a las personas jubiladas, uno de mujeres y uno de hombres. • Con anticipación se contrata una persona que pueda el oficio de la costura, esto con la finalidad de enseñar a las personas jubiladas del sexo femenino la forma en que deben bordar y hacer otros tipos de decoraciones a la tela. • Así mismo se contrata a una persona que tenga conocimientos en la pintura decorativa, esto con la finalidad de enseñar a los jubilados del sexo masculino la forma como deben hacer cuadros de pintura. • El psicólogo explicará que pueden hacer pinturas que representen una etapa de la vida o algo especial para los jubilados. • Si en el curso del taller alguna persona se desanima por distintas razones, el psicólogo facilitador se encargará de motivarlo y orientarlo en el desarrollo de las actividades. • Al finalizar el taller (debe tener una duración mínima de 1 o 2 semanas) se hace una feria de logros, en los cuales cada uno expone su obra creada durante el proceso del taller. <p>Nota: en ambos casos pueden participar hombre y mujeres. Ver anexo No.33</p>	<p>Materiales: Tela, Hilos de distintos colores, agujas, pintura, pinceles, papel, plumones, pegamento, otro que estimen conveniente</p> <p>Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	40 min

Observaciones:

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



Sesión 2

Tema: terapia ocupacional

Objetivo general: : Desarrollar en los empleados del sector administrativo de ambos sexos, de la Facultad de Medicina, de la Universidad de El Salvador, habilidades y competencias que faciliten mantener y mejorar la calidad de vida de los participantes.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Rutina diaria de ejercicios”</p>	<p>Reducir el riesgo de enfermedades por medio de la actividad física acompañado de una rutina diaria de ejercicios.</p>	<p>El psicólogo orientador junto al personal jubilado dará a conocer por medio de una charla la importancia del ejercicio para la salud física y mental, por ejemplo algunas de los cuales mencionará son los siguientes:</p> <p>a) Salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la movilidad de las articulaciones. • Aumenta la flexibilidad. • Facilita la circulación de la sangre. • Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. • Mejora la masa ósea. <p>b) Salud psíquica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene efectos tranquilizantes y tonificantes. • Aumenta la sensación subjetiva de bienestar. • Mejora las capacidades de aprendizaje. • Mejora la capacidad de relación y contacto social. <p>Con anticipación el psicólogo en conjunto con las personas jubiladas contratarán un instructor de ejercicios, éste instruirá y realizará con el grupo de personas rutinas de ejercicio que luego deben de practicar.</p> <p>En todo caso el psicólogo valorará las personas que pueden tener acceso a un gimnasio y los motivará a que se inscriban y tengan una rutina diaria de ejercicios.</p> <p>Cuando no fuese posible el acceso a un gimnasio se cambiará la rutina por</p>	<p>Materiales:</p> <p>Humanos:</p> <p>Facilitador</p> <p>Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min</p>

		<p>actividades cómo salir a trotar, hacer sentadillas, movimientos con los brazos etc.</p> <p>La importancia de esta actividad radica en la práctica diaria de la rutina de ejercicios y sobre todo en la perseverancia, por lo tanto el psicólogo deberá estar pendiente del estado de ánimo de cada uno de los participantes y deberá motivarlos a que continúen ejercitándose y reflexionar como el ejerció se relaciona con la salud mental mientras se mantienen ocupados en actividades gratificantes.</p> <p>Ver anexo No.34</p>		
Observaciones:				

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



Sesión 2

Tema: terapia ocupacional

Objetivo general: Desarrollar en los empleados del sector administrativo de ambos sexos, de la Facultad de Medicina, de la Universidad de El Salvador, habilidades y competencias que faciliten mantener y mejorar las relaciones interpersonales con la familia y los compañeros de trabajo en el proceso de jubilación.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“Decoración de botellas”</p>	<p>Crear en los participantes la visión en lo que podrían ocupar su tiempo libre una vez se hayan jubilado utilizando materiales reciclados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El profesional de psicología encargado de realizar la actividad habrá pedido al personal en proceso de jubilación previamente los materiales a utilizar en la actividad. • El psicólogo dará las indicaciones referentes a la actividad “la siguiente actividad consiste en decorar una botella ya sea plástica o de vidrio ” • Luego les enseñará a los participantes como decorar la botella al tiempo que la recicla. • El facilitador limpiará la botella hasta dejarla libre del material extra que pueda poseer. • Luego recortará la figura que desea colocar en la botella. • En un recipiente colocará un poco de pegamento blanco y le agregará agua, colocará la figura en la parte de la botella que guste y con una brocha pintará la figura con el pegamento. • Al finalizar se hará la reflexión de cómo se sintieron las personas al realizar la actividad y se les motivará a que lo practiquen y transfieran ese nuevo conocimiento. • Al finalizar el profesional de psicología explicará como ese tipo de actividades puede ayudar a aceptar y asumir de mejor manera el proceso de jubilación. • Por último se pedirá la opinión de manera democrática de los futuros jubilados/as respecto a la actividad para despejar cualquier duda. • Se dará por finalizado el proceso terapéutico agradeciendo a los futuros jubilados/as la atención prestada. <p>Ver anexo No.35</p>	<p>Materiales: Botella (plástica o vidrio), figuras para decorar, pegamento blanco, pinceles, acuarelas o pintura común. Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min</p>
<p>Observaciones:</p>				

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



Sesión 2

Tema: terapia ocupacional

Objetivo general: : Desarrollar en los empleados del sector administrativo de ambos sexos, de la Facultad de Medicina, de la Universidad de El Salvador, habilidades y competencias que faciliten mantener y mejorar la calidad de vida de los participantes.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo
<p>“El globo”</p>	<p>Dar por finalizado el programa “Bienvenidos/as a la etapa de oro”, mediante una actividad de cierre de manera dinámica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El psicólogo encargado de realizar el programa “Bienvenidos/as a la etapa de oro” realizará la dinámica “El globo”, que consiste en colocar una pregunta dentro de un globo inflado la cual los futuros jubilados/as deberán contestar de acuerdo a las actividades realizadas dentro del programa. • Se pedirá a los participantes que formen un círculo alrededor de una silla. • Luego dará las indicaciones “A continuación se va hacer sonar una canción, cuando esta inicie deberán pasar el globo lo más rápido posible al compañero que tenga a la par , cuando la música se pare el que tenga el globo pasará al centro a sentarse sobre él hasta explotarlo luego leerá y contestará las preguntas que están dentro de este” • Así sucesivamente has que hayan pasado entre 5 a 8 compañeros. • Luego se brindará un pequeño refrigerio para compartir con los futuros jubilados. • Al finalizar se darán las gracias por la participación y la atención brindada durante el desarrollo del programa de intervención “bienvenidos a la etapa de oro” <p>Ver anexo No.36</p>	<p>Materiales: Globos, preguntas impresas, grabadora, disco con música con ritmo alegre. Humanos: Facilitador Personas en proceso de jubilación</p>	<p>40 min</p>
<p>Observaciones:</p>				

**ANEXOS DEL PROGRAMA DE
INTERVENCION PSICOLOGICA
“BIENVENIDOS/AS A LA ETAPA DE
ORO”**



ÁREA EMOCIONAL



Anexo No.1

Sesión 1

Área emocional

Tema: sentimientos de soledad.

Técnica: “El abrazo”



Esta dinámica de grupo produce un acercamiento físico entre los integrantes del grupo para crear un clima favorable y evitar actitudes violentas en e los grupos de trabajo.

Objetivo: Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas, para que les ayude a expresar sus sentimientos y se sientan queridos.

Tamaño de grupo:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos niños, adolescentes y adultos y en este caso con personas en proceso de jubilación.

Tiempo requerido:

40 minutos aproximadamente, aunque depende del número de integrantes del grupo.

Material:

Papel bon y pilos para anotar al realizar la evaluación final.

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo:

- Todos los integrantes del grupo se sientan formando un círculo.
- Por orden y de uno en uno, le dice cada uno de los integrantes del grupo a la persona que está sentada a su derecha y en voz alta: “¿Sabes lo que es un abrazo?”.
- La persona que está sentada a la derecha de quién realiza la pregunta contesta:” No, no lo sé”.
- Entonces se dan un abrazo, y la persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta: “No lo he entendido, me das otro”.
- Entonces se vuelven a dar otro abrazo, la persona que le han abrazado, realiza la misma pregunta a su compañero de la derecha, realizando la misma operación que habían realizado anteriormente con él/ella.
- Al finalizar se debe realizar una breve evaluación de la actividad para que los participantes expresen como se sintieron mediante una lluvia de ideas.

Anexo No.2

Sesión 1

Área emocional

Tema: sentimientos de soledad.

Técnica “La amistad”

Objetivo:

Concienciar sobre el valor de la amistad y las cualidades que necesitan desarrollarse para fomentarla.

Tamaño de grupo:

Dependerán del personal en proceso de jubilación.

Tiempo requerido:

40 minutos aproximadamente.

Material:

Hojas blancas y lápiz para cada participante.

Lugar:

Un aula o sala, lo suficientemente amplia que permita iniciar una discusión/debate libremente.

Desarrollo:

- El facilitador dará inicio a la siguiente actividad.
- Solicitará a los participantes que respondan por escrito en una hoja blanca las siguientes preguntas:
- ¿Describe las características de un buen amigo?, ¿Indica cómo demuestras que eres amigo de alguien?, ¿Crees que es importante tener amigos? ¿Por qué? ¿Crees que tienes cualidades para ser un buen amigo? Si las tienes ¿Cuáles son y que otras cualidades quisieras tener?
- El facilitador recoge las hojas y lee varias de ellas al azar, sin decir el nombre del autor
- El facilitador, en sesión plenaria, abre un debate sobre las ideas expuestas.
- El facilitador maneja una reflexión sobre "lo que yo puedo hacer hoy, para comenzar a darme la alegría de ser amigo, y empezar a sembrar esta alegría en mi entorno, familia, amistades y con los vecinos".
- Al finalizar se realizara una pequeña evaluación de la actividad a través de la pregunta ¿Qué les pareció la actividad? Se espera que los participantes respondan a ella y den su opinión.



Anexo No.3

Sesión 1

Área emocional

Tema: sentimientos de soledad.

Técnica: "Dinámica de cualidades"



Esta dinámica de grupo pretende dar a conocer las cualidades de cada uno de los alumnos que forman un grupo/clase, creando un clima favorable y evitando actitudes violentas en el aula

Objetivo:

Dar a conocer las cualidades de cada uno de los participantes que forman el grupo de jubilados/as, creando un ambiente agradable y de confianza para cada miembro, disminuyendo los sentimientos soledad a través del apoyo de las demás personas.

Tamaño de grupo: Dependerán del personal en proceso de jubilación.

Tiempo requerido: 40 minutos aproximadamente.

Material:

Hojas blancas y lápiz para cada participante.

Lugar: Un aula o sala, lo suficientemente amplia.

Desarrollo:

- El facilitador dará por iniciada la actividad.
- Luego motivará a los participantes a que se integren de forma grupal.
- Dara la consigna "será provechoso el que cada miembro del grupo procure conocer y resaltar las cualidades de su compañero para poder realizar la actividad, por lo que deben observarse cuidadosamente"
- Proporcionara a cada participante una hoja de papel en blanco junto con un lapicero.
- Cada participante debe escribir el nombre de una de las personas del grupo y al lado una cualidad que lo caracterice.
- Lugo se coloca en la pared del salón y cada una de las demás personas siguen añadiendo otras cualidades en la hoja.
- El facilitador dará la acción a los participantes a llevarse o dejar la hoja de sus cualidades.
- Al finalizar se realizara una reflexión de la actividad de manera voluntaria por los participantes.
- Por último el facilitador dará la última reflexión dándole a entender a los participantes que tienen muchas cualidades positivas que las demás personas deben conocer por lo que los motivara a que busquen como involucrarse a actividades que les brinden el acercamiento a otras personas.
-

Anexo No.4

Sesión 2
Área emocional
Tema: miedo.

Técnica: “El compañero/a”

Objetivo:

Practicar las habilidades sociales y resolver conflictos que puedan producirse en la persona en proceso de jubilación y buscar la manera de resolver los sentimientos de miedo.

Tamaño de grupo:

Número indeterminado.

Tiempo requerido:

40 minutos aproximadamente.

Material:

No es necesario.

Lugar:

Un aula o espacio abierto, lo suficientemente amplio que permita iniciar una discusión/debate libremente.

Desarrollo:

- El facilitador dará la bienvenida a los participantes.
- Luego pedirá a las personas en proceso de jubilación que formen pareja.
- Luego se le pide a un miembro de la pareja que le cuente al otro compañero que es lo que le da miedo de la jubilación.
- La persona que escucha tiene que mostrar empatía con él que habla, es decir, practicar sus habilidades sociales.
- Después, se intercambiarán los roles.
- Se les preguntara el porqué de esos miedos.
- Una vez termina la actividad, se propondrá en común una reflexión sobre los temas tratados por parejas.
- Se le pedirá a los participantes que busquen una solución a los miedos presentados y que harían ellos ese caso.
- Por último el facilitador dará una breve reflexión de la técnica.
- Los participantes evaluarán la actividad de manera democrática.

Esta dinámica con mediador/a, permite analizar los problemas que puedan sufrir el personal en proceso de jubilación en este caso el tema a exponer es el “miedo a la jubilación” s/as. Es importante que la mecánica de la técnica nos sirva para practicar las habilidades sociales, al tiempo que se busca erradicar el temor que manifiesta la persona hacia la jubilación.



Anexo No.5

Sesión 2
Área emocional
Tema: miedo.

Técnica “El barco”

Objetivo:

Desarrollar cierta sensibilidad en el grupo de personas en proceso de jubilación y dar a conocer los valores personales de cada uno de los participantes para crear un clima favorable de trabajo y evitar que el sentimiento de miedo siga obstaculizando a los futuros jubilados.

Tamaño de grupo:

Depende del personal en proceso de jubilación.

Tiempo requerido:

40 minutos aproximadamente.

Material:

Pizarra, tizas, hojas blancas y lapicero para cada participante.

Lugar:

Un aula o sala, lo suficientemente amplia que permita iniciar una discusión/debate libremente.

Desarrollo:

- El profesional de la psicología dará por iniciada la siguiente actividad y motiva a los participantes a prestar mucha atención.
- El facilitador dibuja en la pizarra un barco, con su tripulación navegando en el mar, y explica que la tripulación está compuesta por un médico, un agricultor, un ingeniero, una prostituta, un deportista, un sacerdote, un toxicómano, un profesor y un cocinero.
- El facilitador continúa diciendo “barco continúa su rumbo y de pronto, crece el mar y el barco naufraga.
- Logran sacar una pequeña barca en la cual solo caben cuatro personas.
- El profesional de psicología entrega a cada participante una hoja de papel en blanco y un lapicero.
- Luego hace la siguiente pregunta ¿a quién salvarías? y ¿por qué lo salvarías?
- Luego el coordinador, forma grupos de cinco participantes aproximadamente, donde cada uno expone su pensamiento, su criterio; luego en el grupo se nombra un moderador, y analizan las opiniones de cada uno y unifican un criterio por grupo, y después, lo exponen en pleno.
- Al finalizar se le pide a los participantes que se coloquen en ese grupo de personas selectas de la historia y que harían ellos, que sentirían si fueran ellos los que se quedarían en el barco y no se fueran en la barquita.
- El profesional hace una reflexión de lo antes expuesto por los participantes asociándolo con el sentimiento de miedo que pueden surgir en ese momento de angustia y de incertidumbre.



Lo que se busca es que la persona entienda que hay momentos de cambios en la vida de las personas que hay momentos en los que hay que tomar decisiones serias como por ejemplo el de querer ser feliz o no y aceptar lo que viene, de aceptar los nuevos retos de la vida, no hay que tenerle miedo a lo nuevo porque todo cambia y es necesario asumir nuevos roles de la mejor manera posible.

Anexo No.6

Sesión 2

Área emocional

Tema: miedo.

Técnica: “La motivación”

Objetivo:

Demostrar como las personas, aunque actúen de la misma manera, pueden estar partiendo de motivaciones diferentes que les genera el miedo hacia la jubilación.



Tamaño de grupo:

El número de participantes es indeterminado, aunque no debe superar las 25 personas. Esta actividad es adecuada para trabajar con personas adultas con miedo hacia la jubilación.

Tiempo requerido: 40 minutos aproximadamente, aunque depende del número de integrantes del grupo.

Material: Material de apoyo referente al tema del miedo.

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo:

- El profesional de psicología invita al personal en proceso de jubilación a reincorporarse en la siguiente actividad.
- Indica a los participantes en proceso de jubilación a formar un círculo.
- Se pide que cinco o seis personas se presenten voluntariamente al centro del círculo.
- Luego deberán decir al grupo que les da miedo de la jubilación ¿A qué le temen realmente? El resto del grupo escucha.
- Seguidamente se pide a quienes no se han presentado dentro del círculo que busquen la solución más adecuada para los temores antes expuestos, como harían ellos para no sentir ese miedo y si ellos han sentido ese mismo miedo de la jubilación o son aspectos diferentes del porque le temen.
- Una vez finalizado lo expuesto por los participantes el facilitador realizara una breve charla sobre el tema del miedo.
- Por último se realizara una evaluación de la actividad por los participantes por medio de la dinámica “lluvia de ideas”.

Anexo No.7

Sesión 3

Área emocional

Tema: sentimiento de inutilidad

Técnica “La silla vacía”

Objetivo

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.

Tiempo requerido: 40 minutos aproximadamente

Material: Una silla

Lugar: Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- Para esta actividad el profesional de psicología pedirá a los participantes que formen un círculo.
- Luego colocara 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”.
- 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.
- El facilitador hará la siguiente pregunta inductiva ¿alguna vez se han sentido inútiles?, ¿Cree que al jubilarse dejara de ser útil?, ¿Por qué?
- El profesional motivara a la persona que siga expresando sus emociones, diciendo “muy bien continúe”
- Cuando ella haya terminado los 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 pasara a la silla.
- Cuando todos o la mitad del grupo hayan pasado se les preguntara de forma voluntaria ¿Cómo se sintieron?
- Al finalizar el facilitador dará una breve retroalimentación de la dinámica y junto a los participantes hará conciencia de todas las cosas que pueden hacer después de jubilados.

Es necesario que el profesional de psicología se prepare previamente con la información sobre el tema y por los imprevistos ya que en la investigación en su mayoría las personas expresaron sentimientos de inutilidad pero en otras no y se debe saber que hacer en esos casos a los que se recomienda una pregunta alterna como: “hay algo que usted considere que le haya hechos sentir inútil”



Anexo No.8

Sesión 3

Área emocional

Tema: sentimiento de inutilidad

Técnica “La carta mágica”

Objetivo

Lograr que los participantes se disculpen así mismos por tener un mal concepto de sí mismos.

Tiempo requerido: 40 minutos aproximadamente

Material: Páginas en blanco, lapicero negro y azul.

Lugar: Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- El profesional de la psicología dará la bienvenida a los participantes.
- Posteriormente explicara en que consistirá la jornada de ese día.
- Pedirá a los participantes que formen un círculo y les preguntara ¡como están! En vos alta, lo preguntara en tres veces seguidas; con el fin de captar la atención de los participantes y hacer más amena la jornada.
- Una vez captada la atención, pedirá a los participantes que tomen sus lugares correspondientes.
- Les facilitará dos hojas de papel en blanco y dos lapiceros uno negro y el otro azul.
- Dará la consigna: “en una de las páginas en blanco deben escribirse 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?,”
- Luego el profesional les pedirá que analicen bien la información expresada y que sean objetivos con sus emociones.
- Al finalizar se le pedirá de forma voluntaria a 5 de los participantes que expresen lo escrito ante sus compañeros.
- Una vez finalizada esta actividad se le pedirá a los participantes que rompan esa carta y tiren a la basura.
- 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”
- Y se dirán así mismos todas las cosas que pueden hacer después de jubilados.
- Al finalizar se evaluará la actividad motivando a los participando a que expresen como se sintieron.
- Por último el facilitador dará una breve reflexión sobre tema.

Los participantes que no piensen que al llegar a la jubilaciones se sentirán inútiles no escribirán la carta del ¿Por qué?, si no que pondrán otra cosa que ellos consideren que se han sentido culpables



Anexo No.9

Sesión 3

Área emocional

Tema: sentimiento de inutilidad

Técnica “Acometer roles sociales”



Objetivo

Lograr en el personal en proceso de jubilación identifique la posibilidad de cumplir algún rol social, para que puedan sentirse útil respecto a algo o alguien posterior a la jubilación.

Tiempo requerido: 40 minutos aproximadamente

Material: Listado de lugares, papel en blanco para escribir, lapiceros.

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- El profesional en psicología pedirá a los participantes que se incorporen nuevamente a la nueva actividad.
- El facilitador comenzara preguntando al personal si conocen algún lugar de beneficencia o grupo social al cual les gustaría pertenecer.
- De no ser así el coordinara tendrá un listados de posibles opciones como lo son: grupos de encuentros, centros de día, lugares de beneficencia como hogares infantiles, casas de retirado, ayuda comunitaria e incluso se les motivara a que ellos formen un grupo o club donde puedan ayudar a niños de la calle por ejemplo, etc.
- Se les preguntara que les gustaría hacer o en que actividades consideran ellos que son buenos, por ejemplo hacer galletas, organizar fiestas, etc. La idea es que sean ellos mismo los que identifiquen sus habilidades y se den cuenta cuanto pueden hacer.
- Para ello se formaran pequeños grupos dependiendo de los participantes 5 máximo.
- Y cada grupo dará una propuesta de grupo de beneficencia que debe incluir: a quien quieren ayudar, se formara una directiva, como se organizarán, como les van ayudar etc. A modo de que organicen como si fueran a realizarlo de verdad.
- Lugo el facilitador dará por finalizada la actividad y preguntará ¿Qué les pareció?
- Para finalizar se realizara la retroalimentación incitando a las personas que lleven a cabo su proyecto después de jubilados.

Anexo No.10

Sesión 4

Área emocional

Tema: sentimientos de tristeza

Técnica “La caja de emociones”



Objetivo: Ayudar a las personas en proceso de jubilación a expresar sus emociones de tristeza con respecto a la jubilación.

Tiempo requerido: 40 minutos aproximadamente

Material: Una caja mediana, rectángulos de papel en blanco, lapiceros

Lugar: Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- El profesional de psicología dará la bienvenida a los participantes.
- Les preguntara como se encuentran tres veces para que entren en ambiente.
- Explicara la jornada.
- Dará las indicaciones “se dará inicio con una técnica denominada la caja de emociones”
- Se le colocara una caja mediana, con una abertura en la parte superior y decorada al frente de los participantes.
- Debemos explicar a los participantes que la caja de las emociones está para recibir nuestros mensajes y en este caso para expresar diferentes emociones o sentimientos de tristeza con respecto a la jubilación.
- Se le proporcionara pequeños rectángulos en blanco donde deben escribir que es lo que les produce tristeza de jubilación. (antes el facilitador realizará un sondeo preguntando que sentimientos les produce el hablar de la jubilación por la investigación se sabe que uno de los más relevantes es la tristeza), no es necesario escribir el nombre.
- Una vez identificadas el porqué, se colocaran en la caja, pueden ser más de una respuesta por lo que se entregara si es necesario mas papel en blanco.
- Al finalizar el profesional de psicología abrirá la caja y llamara a un participante para que tome un papel y lo lee.
- Luego el facilitador explicara el porqué de esa emoción y que es lo que pueden hacer para evitar sentirse así.
- Así leerá varios papelitos y por último preguntara los participantes si hay dudas y de haberlas las contestara.

El profesional de psicología debe poseer un conocimiento amplio con respecto a la temática para poder lograr modificar y prevenir el comportamiento y sentimientos inadecuados de los participantes.

Anexo No.11

Sesión 4

Área emocional

Tema: sentimientos de tristeza

Técnica “Video- fórum”

Objetivo

Crear un ambiente en el cual las personas en proceso de jubilación puedan divertirse con sus iguales, comentando y dialogando lo antes vivido de tal manera que se les vuelva una actividad cotidiana fuera del programa, evitando así los momentos de soledad que producen la tristeza.

Tiempo requerido:

50 minutos aproximadamente

Material:

En audio y videos cortos de interés para los participantes

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- El profesional de la salud psíquica pedirá a los participantes que se paren y se estiren por cinco minutos luego pedirá que se reubiquen en su sitio.
- La actividad consiste en por ejemplo ver una película corta de 30 minutos.
- y posteriormente se formarán grupos de 5 integrantes y se abrirá un diálogo sobre lo visto.
- Esto nos ayudará a fomentar la comunicación entre las personas y a desinhibirse.
- La idea es que las personas traspasen esa experiencia fuera de la institución donde la vivieron; evitando que las personas se hundan en los sentimientos de tristeza sustituyéndolo por un tiempo compartido con otras personas.
- Por último el facilitador preguntara democráticamente que les pareció la actividad.



Anexo No.12

Sesión 4

Área emocional

Tema: sentimientos de tristeza

Técnica “La risa”



Objetivo

Crear un ambiente divertido donde los participantes puedan sustituir la tristeza por un momento alegre.

Tiempo requerido:

30 minutos aproximadamente

Material:

Nada

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- El psicólogo/a dará el espacio a la siguiente actividad.
- Dara la consigna:
- Los jugadores se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separándolos por dos metros.
- Quien dirija el juego tira al centro una moneda o algo de dos colores. Si cae cara o un color específico los jugadores de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben reír fuerte y hacer morisquetas.
- Los que ríen cuando deben estar serios salen de la fila y se continúa.
- Y así se continúa hasta eliminar a la mitad de los participantes de cada fila.
- Al finalizar el profesional de psicología preguntará a los futuros jubilados como se sintieron.
- Para posteriormente hacer una breve comparación de los sentimientos de tristeza con los de la alegría haciéndoles ver que es la persona la que decida como sentirse.
- Al finalizar se pedirá la opinión de los participantes de manera democrática y se retroalimentará la actividad agradeciendo la fina participación ya atención de la jornada.

Para esta técnica es necesario que el facilitador se prepare previamente con el tema que visualice los imprevistos que pudieran surgir.

Anexo No.13

Sesión 5

Área emocional

Tema: sentimientos de soledad

Técnica “Di la verdad”

Objetivo

Lograr que los participantes se desensibilicen, de lo que han perdido o van a perder, de este modo prepararlos para lo que están a punto de dejar.

Tiempo requerido:

40 minutos aproximadamente

Material:

Una silla

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- El profesional de psicología dará la bienvenida a los participantes.
- Explicara en que consistirá la agenda de ese día.
- Luego dará por iniciada la jornada explicando la primera actividad.
- Todos deben formar un círculo, se colocará una silla al centro.
- Un miembro del grupo ocupa la silla del centro, todos los demás están sentados en círculo.
- La persona que ocupa el centro promete decir: “solamente la verdad” a cualquier pregunta, durante determinado tiempo, después pasa otro y así sucesivamente.
- La persona que se sienta en la silla deberá contestar las diferentes preguntas por ejemplo ¿Qué es lo que más te dolería dejar de tu lugar de trabajo? ¿porque?; ¿alguna ves te has sentido solo/a? ¿Dónde o en que lugar?; crees que después de jubilarte ¿te sentirás solo en algún momento? ¿Por qué? ahora olvídate de eso y ve hacia adelante y piensa que cosas divertidas aras en tu nuevo tiempo libre, ¿Qué te gustaría hacer?
- Al finalizar el facilitador preguntará a los participantes como se sintieron y pedirá su opinión democráticamente y al final dará una breve explicación de los sentimientos de soledad y como se podrían evitar
- Y último el profesional de psicología motivara a los participantes diciendo “Comienza a partir de este momento a hacer nuevos amigos y a proyectarte para el futuro”



Anexo No.14

Sesión 5

Área emocional

Tema: sentimiento de soledad

Técnica “Temores y esperanzas”

Objetivo

Identificar en los participantes cuales son los sentimientos negativos que tienen hacia la jubilación, para posteriormente poder desensibilizar dicha problemática.

Tiempo requerido:

40 minutos aproximadamente

Material:

Páginas en blanco, lapiceros, plumones

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- El profesional de psicología indicará a los participantes que se dará inicio a la siguiente actividad.
- Se le proporcionará a los futuros jubilados una hoja de papel en blanco y lapicero.
- Se les pide a las personas escribir lo que sienten en cuanto a la jubilación: sentimientos de pérdida, temores y esperanzas con relación al proceso de la jubilación.
- Luego deben indicar los más relevantes al facilitador.
- El coordinador los va anotando en el pizarrón. Los participantes elijen los 2 que más le han impresionado. Se dividen en grupo y hacen un resumen de todo lo que se dijo del tema.
- Después se va a plenaria para analizar los sentimientos de pérdida, temores y esperanzas.
- Por último el psicólogo realizará una breve explicación sobre el duelo y todo lo que este engloba (soledad, tristeza, pérdida etc.)

El profesional de psicología debe tener un conocimiento amplio en cuanto al duelo para que pueda desarrollar la temática de la manera más objetiva y realista y saber socializarla con la jubilación.



Anexo No.15

Sesión 5

Área emocional

Tema: sentimiento de soledad

Técnica “El regalo”

Objetivo

Desensibilizar a los participantes en cuanto a su trabajo, para que tengan una pequeña preparación emocional de lo que podría suceder en ese momento no deseado por ellos.

Tiempo requerido: 40 minutos aproximadamente

Material: Páginas en blanco, lapiceros, cajas de regalos.

Lugar: Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- El facilitador indica que se dará inicio a la actividad.
 - El facilitador dará la consigna “Esta actividad consiste en que todos los que están aquí forman un equipo de trabajo y se han reunido porque algunas empleados/as tendrán que irse del trabajo ahora”.
 - Un participante sacara de una bolsita el nombre de una persona que será la que tendrá que irse “del lugar de trabajo”.
 - A cada participante se le entregara una hoja de papel en la cual escribirá una nota de despedida a esa persona, con cosas buenas y positivas.
 - Luego lo lee en voz altas la/lo abrazara, se despedirá y lo entregara colocándolo en la cajita de regalo, todos deben hacer lo mismo.
 - A la persona que sale sorteada se le entregara una caja de regalo donde se coloran los papelitos de sus compañeros.
 - Esto se hace con 5 o 6 participantes.
 - Por último se le pide la opinión a esas personas de cómo se sintieron cuando fueron nombradas que eran las que se irían y como se sintieron cuando sus compañeros se despidieron de ella.
 - Al finalizar el facilitador dará la reflexión de la dinámica haciendo una comparación de lo que sucederá posteriormente con la jubilación.
 - El profesional se les agradecerá a los participantes por la atención brindada.
- Esta actividad podría modificarse de acuerdo con el número de participantes y en vez de sacar a una persona, sacar a 6 o 7 dependiendo del tamaño del grupo y que a esas personas se les despida simultáneamente.



ÁREA COGNITIVA



Anexo No.16

Sesión 1

Área cognitiva

Tema: percepción de inutilidad

Técnica “Exposición”



Objetivo:

Brindar a los participantes una información más amplia y objetiva sobre la jubilación para erradicar los diferentes mitos que existen en cuanto a la jubilación.

Tiempo requerido:

40 minutos aproximadamente

Material:

Puede ser a través de día -pos, papelógrafos, o simplemente una charla explicativa.

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- El facilitador dará inicio a la siguiente actividad.
- El coordinado tocara los puntos claves sobre la jubilación para despejar cualquier duda que los participantes tengan referentes al tema.
- Se realizara un sondeo de los conocimientos previos de la jubilación y en base a las temáticas expresadas por los participantes el facilitador ampliara los conocimientos antes expuestos.
- Eliminando todo pensamiento inadecuado en cuanto a la jubilación como por ejemplo: que la jubilación es sinónimo de inactividad, de vejez, que las personas se jubilan porque ya no son útiles para la sociedad etc.
- Al finalizar el coordinara realizara un debate de preguntas y respuesta para confirmar que los conocimientos han sido adquiridos correctamente por los emisores.
- Por último se realizará una breve retroalimentación de la temática.

Para todo lo antes expuesto se recomienda al profesional de la psicología que desarrollara el programa de intervención leer previamente toda la investigación referente al tema y empaparse de toda la información referente al tema de exposición.

Anexo No.17

Sesión 1

Área cognitiva

Tema: percepción inadecuada de la jubilación

Técnica “Parada o interrupción del pensamiento”



Objetivo:

Interrumpir el auto-diálogo interno negativo que está generando emociones desagradables en el personal en proceso de jubilación.

Tiempo requerido:

40 minutos aproximadamente

Material:

No se requieren

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- Se les dará la bienvenida a los participantes y se les indicará en que consistirá la temática de la jornada.
- Luego indica a los participantes que piensen en las cosas negativas posterior a la jubilación, las diferentes emociones negativas que pudieran surgir entre ellas: los sentimientos de soledad.
- El profesional dará las indicaciones: Una vez identificados los pensamientos los verbalizan en voz alta “cuando me jubile dejare de ser útil” “será cierto lo que dicen los compañeros que la jubilación es sinónimo de pasividad” etc., así sucesivamente y se elegirá un estímulo que interrumpa esos pensamientos que será un aplauso acompañado con la palabra ¡ya!
- El facilitador dará por iniciada la actividad de no haber dudas y pedirá a los participantes que cierren los ojos y den inicio a la cadena de pensamientos negativos en torno a la jubilación.
- Cuando los participantes estén distraídos el psicólogo palmea fuertemente y gritará ¡ya!
- Una vez realizado este ensayo se pedirá a los participantes que piensen en todas las cosas positivas que podrían hacer después de jubilados.
- Ahora se da inicio a toda la actividad simultáneamente a) genera sólo mentalmente (sin verbalizar en voz alta) la secuencia de pensamientos negativos b) se interrumpe con el estímulo de corte c) se sustituye con pensamientos positivos en torno a la jubilación.
- Una vez finalizada la actividad se les preguntará de forma democrática que les pareció la actividad.

- El profesional de psicología dará la retroalimentación final para la técnica motivando a los participantes que la practiquen en casa.

Una vez aprendida la técnica (se puede lograr en unos 20 minutos) se debe practicar de forma sistemática durante, al menos, 5 días a fin de dominarla (2-3 aplicaciones diarias pueden ser suficientes).

El aprendizaje de la parada de pensamiento requiere práctica y alcanza su eficacia tras un cierto tiempo de aplicación. Al principio los pensamientos no deseados pueden aparecer. No obstante la aplicación sistemática de la técnica hará que rápidamente comience a disminuir su frecuencia e intensidad.

Anexo No.18

Sesión 1

Área cognitiva

Tema: percepción inadecuada de la jubilación

Técnica “Auto-instrucciones”



Objetivo

Lograr que las personas que van a entrar a la jubilación cambien sus pensamientos negativos en cuanto a ella, para que puedan integrarse a este proceso de manera más positiva.

Tiempo requerido:

40 minutos aproximadamente

Material:

Ninguno.

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- En primer lugar se les indicara a los participantes que se dará inicio a la actividad programada.
- Una vez captada la atención del grupo se les pedirá que adopten una posición cómoda.
- Una vez realizada este paso el coordinador pedirá que cierren los ojos “ahora visualícense como jubilados y díganse así mismo, soy feliz, soy alegre, voy a disfrutar mi nueva vida, voy a iniciar nuevos proyectos, la jubilación es una oportunidad para cambiar de rutina, visitare a mis compañeros de trabajo pero más a mi familia, voy a viajar, voy hacer muchas cosas que no pude hacer antes por el trabajo, soy feliz, tengo paz” etc. esto se realizara tres veces seguidas.
- Al finalizar el psicólogo/a pedirá a los participantes que respiren profundamente tres veces y que abran sus ojos lentamente.
- Luego les preguntara como se sintieron y que les pareció la actividad de manera democrática.
- Se dará una breve retroalimentación de la dinámica.
- Para finalizar dará las gracias a los participantes por la atención prestada.

Se recomienda que la implementación de este programa de intervención psicológica sea dirigida por un profesional de la psicología ya que es el que mejor maneja las técnicas de relajación con instrucción.

Anexo No.19

Sesión 2

Área cognitiva

Tema: ser útil después de jubilado

Técnica “Sin quemarse los dedos”



Objetivo

Identificar todas las cosas que una persona podría hacer después de jubilarse, para que tenga una proyección hacia el futuro.

Tiempo requerido:

40 minutos aproximadamente

Material:

Plumones, pizarra.

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- El profesional de la psicología dará la bienvenida a los participantes y dará las indicaciones para la jornada de ese día.
- Para comenzar se trabaja con una técnica denominada “sin quemarse los dedos”
- El facilitador explica brevemente en qué consiste: Se escoge una letra del abecedario. Se le dice a la persona que mencione las diferentes actividades que podría realizar después de jubilada. Un jugador enciende un fósforo y va diciendo actividades hasta que se apague el fósforo, luego sigue otro. Se aplaude aquel que dijo el mayor número de actividades sin quemarse.
- Para dar inicio el coordinador menciona un nombre al azar, la persona que salga seleccionada iniciará la técnica luego esa persona señalará al siguiente y así sucesivamente hasta finalizar.
- Luego se le pedirá a los participantes que ocupen nuevamente su asiento y de forma voluntaria pedirá a un participante que mencione las cosas o actividades que mencionaron sus compañeros y el facilitador las escribirá en la pizarra hasta sacar un listado.
- Por último el profesional de la psicología hará la reflexión con relación a la jubilación de cuántas cosas se pueden hacer después de jubilados/as.
- Se despejarán dudas y luego se dará por finalizada la actividad.

Anexo No.20

Sesión 1

Área cognitiva

Tema: ser útil después de jubilado

Técnica “Cuanto valgo”

Objetivo:

Crear un ambiente donde la persona identifique cuánto valor se da ella misma y cuanto la pueden llegar a valora las demás personas.

Tiempo requerido:

30 minutos aproximadamente

Material:

Páginas en blanco, lápiz y colores.

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- El facilitador invita a los participantes a incorporar se a la siguiente actividad.
- Les entrara papel en blanco, lápiz y colores.
- Luego Se le pide a la persona que se dibuje así misma lo más bonita/o posible.
- luego debe buscar cinco o más cualidades positiva de ella misma y cinco cosas que ellas pueden hacer sin ayuda de los demás.
- por último si ella lo desea puede colorearlo. Al finalizar pasara al frente de sus compañeros y se tendrá que describir a sí misma y tratar de venderse sacando las cualidades más positivas que ella posee así como lo hacen los anuncios comerciales en la televisión.
- Después que cada participante haya pasado el coordinador resaltara el valor de las personas y cuanto valen como seres humanos además expondrá todas las cosa que pueden hacer (sacada de las características que ellos mismos hayan expresado).
- Por último el facilitador cederá la palabra de forma democrática a los participantes que quieran dar su opinión con respecto a la actividad.
- Luego se les dará las gracias por la participación y la atención prestada.



Anexo No.21

Sesión 1

Área cognitiva

Tema: ser útil después de jubilado

Técnica “El mensaje positivo”



Objetivo:

Lograr que cada participante identifique que cosas podría realizar después de jubilarse.

Tiempo requerido:

30 minutos aproximadamente

Material:

Ninguno.

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- El profesional de la psicología pedirá a los participantes que formen un círculo.
- Luego que estiren las manos hacia arriba y los lados.
- Posteriormente pedirá que respiren profundamente mientras estiran sus brazos hacia arriba. Esto lo realizarán cinco veces sucesivamente.
- Comenzarán a caminar en el círculo dos veces y se dirán así mismo “yo soy muy fuerte” “yo me quiero mucho”, “soy muy bonito/a” “yo puedo hacer muchas cosas”, “después que me jubile realizare muchas actividades”, “porque me quiero”, “cuando me jubile viajare dentro y fuera del país”
- Luego se detendrán y respiraran profundamente cinco veces y estiraran sus brazos hacia arriba.
- Al finalizar el facilitador pedirá que tomen sus asientos y preguntara como se sintieron de manera democrática.
- Se dará por finalizada la actividad y se agradecerá a los participantes por la atención prestada y la participación.

Anexo No.22

Sesión 1

Área cognitiva

Tema: proyectos para el futuro

Técnica “Proyecto de vida”



Objetivo

Lograr que las personas se propongan planes objetivos para el futuro para crear percepción de utilidad posterior a la jubilación.

Tiempo requerido:

60 minutos aproximadamente

Material:

Páginas en blanco, lapiceros.

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

Se pide a las personas que trabajen el siguiente formato:

El punto de partida mi situación.

1. Mis fortalezas.
2. Mis debilidades.
3. Autobiografía.
4. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
5. ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
6. ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
7. ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
8. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

Rasgos de mi personalidad

Enuncie 5 aspectos que más le gustan y 5 que no le gustan con relación a:

- Aspecto físico
- Relaciones sociales
- Vida espiritual

- Vida emocional
- Aspectos intelectuales
- Aspectos vocacionales

¿Quién soy?

9. ¿Cuáles son las condiciones facilitadoras o impulsadoras de mi desarrollo? (tanto personales como las existentes en el medio).
 10. ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo? (tanto personales como las existentes en el medio).
 11. Es posible el cambio
 12. Es factible el desarrollo
- No es posible cambiar (justificar porque no)
 - Organice la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
 - ¿Cuál será el plan de acción a seguir?

¿Quién seré? Convertir sueños en realidad

1. ¿Cuáles son mis sueños?
2. ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?
3. ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños? ¿Cómo puede potenciar o enriquecer mis condiciones facilitadoras? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadoras?
4. ¿Cómo sé que logré realizar lo que quería? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones derivadas a seguir?

Mi programa de vida

5. El propósito de mi vida. es...

Analizo mi realidad para realizar el plan de acción: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito?, ¿Qué puedo hacer?, ¿Qué voy a hacer?

Al finalizar el facilitador realizará una breve retroalimentación de la técnica y se analizará en plenaria los puntos más importantes del proyecto de vida de los participantes.

Anexo No.23

Sesión 1

Área cognitiva

Tema: proyectos para el futuro

Técnica “Pensamientos que nos motivan y los que no”



Objetivo

Crear una visión más amplia de las personas que van a jubilarse haciéndoles ver que son ellos los que deciden que pensar y sentir con respecto a la jubilación.

Tiempo requerido:

40 minutos aproximadamente

Material:

Lista de pensamientos.

Lugar:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- el facilitador dará las indicaciones para la actividad.
- Luego dirá la consigna “a continuación se les entregara un listado de pensamiento y ustedes deben elegir un numero con el cual deberán trabaja con respecto a la jubilación”
- Luego de elegido en tema o pensamiento el participante explicará su temática y por que la eligió.
- Posteriormente el facilitador ampliara lo expuesto por los participantes y abrirá un espacio de preguntas y respuestas.
- Al finalizar se dará una reflexión indicando que cada persona elige que sentir y que hacer con los diferentes acontecimientos de la vida.
- Se darán las gracias a los participantes.

Listado de pensamientos

Un ejercicio: piensa en un número del 1 al 14 de la lista y enfócate en trabajar hoy lo que puedes hacer al jubilarte.

1. Valorar tu valor y tu tiempo / No valorar tu valor y tu tiempo.
2. Dar y recibir libremente / No dar o no estar abierto a recibir.
3. Abrir el corazón / Cerrar el corazón.
4. Esperar que pase lo mejor / Preocuparte porque puede pasar lo peor.
5. Actuar desde el corazón / Entrar en forcejeos de poder.
6. Hacer lo mejor que puedes / Hacer las cosas sólo para salir del paso.
7. Querer que todos tengan éxito, cooperar / Competir.
8. Enfocarte en cómo puedes servir a otros / Pensar sólo en lo que otros te darán.
9. Decirte a ti mismo por qué puedes tener éxito / Decirte a ti mismo por qué no puedes tener éxito.
10. Actuar desde la integridad / Comprometer tus valores e ideales.
11. Ser consciente y prestar atención / Actuar en automático.
12. Aplaudir el éxito de otros / Sentirte amenazado por éxito de otro.
13. Aceptar tus desafíos / Escoger seguridad y confort en lugar de crecimiento.
14. Soltar las cosas fácilmente / Aferrarse a las cosas.

Anexo No.24

Sesión 1

Área cognitiva

Tema: ser útil después de jubilado

Técnica “Imitando las profesiones”

Objetivo:

Crear en los participantes un repertorio más amplio de las diferentes actividades que podrían realizas después de jubilados, para eliminar los pensamientos de inutilidad posteriormente.



Tiempo requerido: 40 minutos aproximadamente

Material: Bolsa plástica y papeles con una actividad impresa o escrita

Lugar: Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo

- El coordinador dará inicio anunciara a los participantes que la actividad dará inicio.
- Una vez captada la atención de estos el facilitador pedirá al personal en proceso de jubilación que armen grupos (esto de acuerdo al número de participantes).
- Luego el facilitador les dará la consigna, dentro de esta bolsa hay varios papelitos en los cuales está impreso una actividad, uno de sus miembros pasara a escoger uno, la actividad que les corresponda deberán pasarla a dramatizar al frente sin decir una solo palabra mientas los demás deberán adivinar a que actividad corresponde el equipo que más adivine será el ganador.
- Por ejemplo si la actividad que les salió es de carpintero deberán hacer los gestos como lo hace un carpintero.
- Por último el profesional a cargo realizara una breve retroalimentación enfocándose en las diferentes actividades que estas personas podrían realizar una vez se hayan jubilado.
- Se pedirá de forma voluntaria la opinión de los participantes sobre la actividad y el facilitador despejará las dudas para que la actividad realmente cumpla el objetivo propuesto.
- Al finalizar se agradecerá a los participantes la atención brindada y su fina participación.

Se recomienda al profesional de la psicología que las actividades impresas en los papelitos sean aquellas que se puedan hacer después de jubilados y que sean ajenas a las actividades que realizan dentro del lugar del trabajo de los participantes. Por ejemplo si es mujer y es secretaria una actividad extra que podría realizar seria arreglos florales, si es hombre y es ordenanza una actividad extra seria jardinero Etc.

ÁREA de relaciones interpersonales



AnexoNo.25

Sesión 1

Área Relaciones interpersonales

Tema.: cultivando las amistades

Técnica “ Te lo agradezco”



Objetivo: Expresar sentimientos reprimidos por medio de la redacción de una carta en la cual los jubilados den a conocer su pensar en cuanto al proceso que actualmente viven

Tiempo requerido: 1 hora aproximadamente.

Material: hoja de papel bond, lapicero.

Lugar: puede desarrollarse al aire libre o en un salón con espacio suficiente

Desarrollo:

Como evaluación y reflexión se preguntará sobre la actividad.

Se realizara la dinámica reflexiva “TE LO AGRADESCO”

- Se formarán grupos de cinco personas.
- Se les pedirá que escriban una carta, agradeciendo a las personas, a la Universidad de El Salvador y a su familia, por todos los años que ha permitido trabajar y ser amigos o compañeros de trabajo.
- Se les proporcionarán los materiales como lapiceros, borradores, lápices de colores, sacapuntas etc.
- Conforme vayan escribiendo, el psicólogo facilitador instruirá a los participantes sobre lo que deben escribir en la carta.
- El psicólogo facilitador hará reflexionar a las personas a que coloquen en la página lo que consideran más importante por ejemplo: se les pedirá que escriban en el siguiente orden:
 1. Agradecimiento a los compañeros de trabajo de la universidad
 2. Agradecimiento a la Universidad de El salvador por la oportunidad de trabajar durante tantos años
 3. Agradecimiento a su familia
 4. Agradecimiento a sus amigos etc.

Anexo No.26

Sesión 1

Área Relaciones interpersonales

Tema.: cultivando las amistades

Técnica: “Grupos de conversaciones”



Objetivo: favorecer y/o mantener la comunicación entre las personas mayores y el personal.

Tamaño de grupo: el que el terapeuta estime conveniente (si el grupo es mayor a 20 lo mejor será formar en secciones de 5)

Tiempo requerido: 40 aproximadamente.

Material: hojas blancas y lápiz para cada participante.

Lugar: un aula o sala, lo suficientemente amplia que permita iniciar una discusión/debate libremente.

Desarrollo:

El psicólogo facilitador forma grupos de 5 personas y las ubica por mesas, luego se dirige a cada grupo y propone algunos temas los cuales deben discutir, entre las temáticas expuestas están:

- Aficiones e intereses (qué solían hacer antes en sus momentos de ocio)
- Charlas sobre las distintas regiones de origen de los componentes del grupo.
- El antiguo oficio.
- Crear entre todos un libro de refranes, aportando cada persona aquellos que puedan recordar.
- Confeccionar un libro de recetas.
- Tratar temas políticos o sociales de interés para ellos, etc.
- Al facilitar los temas se les solicitará que se reúnan en grupos de cinco y que seleccionen una o varias temáticas de las propuestas
- Estas temáticas se discutirán 10 minutos.
- Posterior a la discusión se dará paso a la etapa de evaluación esta consistirá en hacer las siguientes preguntas
- ¿Qué aprendieron de las temáticas discutidas? ¿Qué les parecieron las temáticas abordadas? ¿Qué otras temáticas proponen para la próxima reunión?

Se solicitará a dos integrantes de cada grupo la participación y posterior a su opinión se agradecerá por su participación

Anexo No.27

Sesión 1

Área Relaciones interpersonales

Tema.: cultivando las amistades

Técnica “Esto serán mis planes”



Objetivo: Establecer nuevas metas de vida en los jubilados, que favorezcan a la motivación y búsqueda de logros a corto, mediano y largo plazo.

Tiempo requerido: 40 minutos aproximadamente.

Material: lápiz, hojas de papel bond,

Lugar: puede desarrollarse al aire libre o en un salón con espacio suficiente, incluso en el hogar.

Desarrollo:

- El psicólogo facilitador entregará una página de papel bond en blanco
- Luego solicita que dibujen dos líneas horizontales, posteriormente que dividan en diez partes las líneas
- Luego les solicita que cada uno coloque en las líneas una meta que desea cumplir, en primera instancia en la línea A, metas a corto plazo y en la línea B, metas a largo plazo.
- Posteriormente cada uno firmará la página de papel como muestra que se compromete a alcanzar las metas
- El terapeuta entregará una guía de auto registro, donde diariamente llevará los apuntes de las actividades que hace para lograr las metas

Para evaluar esta actividad se hace una reunión personal con cada una de las personas jubiladas, en esta reunión se evalúan los alcances de las metas propuestas tanto a corto, mediano y largo plazo y se les pide que expongan nuevas metas si es que las hay.

Anexo No.28

Sesión 2

Área de relaciones interpersonales

Tema: actividades sociales

Técnica "Asignación de roles"



Objetivo: Establecer nuevos roles familiares y conyugales que faciliten la adaptación del jubilado al nuevo estilo de vida

Tiempo requerido: Se deberá ajustar al estilo de vida de cada persona

Material: Los que el ambiente y las condiciones materiales del individuo lo permitan

Lugar: en el hogar, con los amigos, con la familia, con grupos de apoyo como iglesia, ONG etc.

Desarrollo:

- Junto al personal jubilado realizarán una lista de actividades (algunas de tipo hogareñas como hacer limpieza, ayudar en la elaboración de alimentos etc. otras de tipo laborales enfocadas al desarrollo de un oficio) que se desarrollan en casa, esta lista será discutida en pleno y se analizará cada actividad que las personas desempeña en el hogar.
- Se establecerá un horario en el cual, junto al compañero de vida o familiares cercanos harán las actividades.
- La persona jubilada llevará un registro diario de las actividades y posterior dará un informe ya sea escrito o verbal sobre las actividades realizadas y los cambios sentidos en el proceso
- Cada participante seleccionará las actividades y se comprometerá a realizarlas con el tiempo y lugar acordado

Se hará una reunión cada 15 días que tendrá una duración de 2 horas para evaluar la participación de los jubilados en cada una de las actividades acordadas.

Anexo No.29

Sesión 2

Área de relaciones interpersonales

Tema: actividades sociales

Técnica "Selección de actividades gratificantes"



Objetivo: Establecer nuevos roles familiares y conyugales que faciliten la adaptación del jubilado al nuevo estilo de vida

Tiempo requerido: Se deberá ajustar al estilo de vida de cada persona

Materiales: Los que el ambiente y las condiciones materiales del individuo lo permitan

Lugar: El lugar asignado por la institución

Desarrollo

- Por medio de una charla, el psicólogo facilitador explicará al personal sobre la importancia de hacer actividades que nos generen placer y gratificación, para motivar al público dará paso a que los jubilados comenten algunas que ellos consideren importantes y otras que mencionará el psicólogo como:
- Salir a pasear con la esposa u esposo
- Salir a caminar
- Verse con los ex compañeros de trabajo
- Ayudar a un grupo comunitario
- Visitar una iglesia
- Dedicar tiempo a los que aceres del hogar
- Dedicar tiempo a los hijos
- Ver televisión
- Escuchar música
- Practicar algún oficio o profesión
- Visitar familiares
- Leer
- Escuchar música
- Tocar algún instrumento

Al exponer sobre las actividades se solicitará a cada participante que seleccione las que ellos consideren que pueden desarrollar, todo y cuando estén en total acuerdo

Anexo No.30

Sesión 2
Área de relaciones interpersonales
Tema: actividades sociales
Técnica: “Taller de música”



Objetivo:

Lograr estimular la comunicación, actividad y mejorar las posibilidades relacionales, al tiempo que la persona se proyecta para el futuro en la búsqueda de una actividad que no implica mayor complejidad y que al mismo tiempo es divertida.

Tiempo requerido: 40 minutos a 1 hora aproximadamente diaria.

Material: Libro de lectura, lapicero y papel para apuntes

Lugar: puede ser en la casa o donde el paciente estime conveniente.

Desarrollo:

- El facilitador indicara a los participantes que la actividad dará por iniciada.
- Dara las indicaciones en que consistirá la actividad y la técnica a utilizar “taller de música”
- Luego realizará una charla introductoria sobre los diversos instrumentos sus funciones y como pueden ayudar a darle un sentido diferente a sus vidas.
- Luego se tomará como base la música acústica como instrumento base la guitarra.
- Posteriormente se preguntará si alguien sabe cómo tocar música con guitarra.
- De acuerdo al número de personas que puedan tocar o hayan sacado música con la guitarra se armarán grupos de trabajo y la persona que conoce les indicará o enseñará a los que no saben.
- para finalizar, se les motiva a las personas que puedan hacer un grupo de música o donde puedan aprender de otros y que se puedan seguir reuniendo para esta actividad.
- Al finalizar se realizará una lluvia de ideas en donde el facilitar preguntara a los participantes como se sintieron con la actividad, como les ayudó, etc.
- Por último se dará una breve reflexión sobre la actividad para terminar de despejar dudas.
- Se le agradecerá a los participantes por la atención brindada y se dará por cerrada la jornada.

Terapia ocupacional



Anexo No.31

Sesión 1

Tema: terapia ocupacional

Técnica: “Biblioterapia”

Objetivo: Estimular el aprendizaje y la motivación por medio de la lectura motivacional

Tiempo requerido: 40 minutos a 1 hora aproximadamente diaria.

Material: Libro de lectura, lapicero y papel para apuntes

Lugar: puede ser en la casa o donde el paciente estime conveniente.

Desarrollo:

- El profesional de psicología indicara a los participantes que la siguiente técnica se ha denominado “biblioterapia”, para ello previamente ha pedido al personal el proceso de jubilación llevar un libro de su agrado.
- El profesional de psicología Junto al personal jubilado seleccionan libros de motivación y superación personal de su preferencia, de los cuales hayan surgido de todos los participantes.
- Luego la persona que lo ha leído dará una breve introducción sobre en que consiste el libro.
- Posteriormente Se establecerá un horario en el cual tendrá la lectura en sus casas para aquellos que se hayan interesado en algún libro.
- Se sugerirá que todos lean un libro.
- Por último el profesional de psicología realizara una breve explicación sobre cuáles son los beneficios de esta actividad a nivel personal.
- Por último el profesional de psicología despejara cualquier duda que haya surgido con respecto a la actividad.
- Se dará por finalizada la actividad.
- La persona jubilada llevará un registro diario de las de lo aprendido de la lectura.
- Como evaluación cada participante presentará un resumen y lo leerán de forma grupal, ya sea con la familia o con sus amigos.



Anexo No.32

Sesión 1

Tema: terapia ocupacional

Técnica: Elaboración de artesanías



Objetivo: Generar estados de ánimos favorables, una adecuada salud mental en las personas jubiladas y actividades que propicien el sentimiento de utilidad y servicios a la sociedad.

Tiempo requerido: el que el terapeuta considere conveniente

Material: Arcilla, Papel para decorar, Colores, Plumones, Pegamento, Otro que estimen conveniente

Lugar: un salón o un lugar al aire libre.

DESARROLLO:

Junto al psicólogo orientador se formarán grupos de 5 personas, estos se reunirán por mesas.

- Cada grupo será encargado de llevar material como arcilla y otros que se consideren convenientes para hacer artesanías.
- Algunas ideas relativamente sencillas para artesanías hechas a mano incluyen decorar marcos de fotos personalizados, tazones de café, hacer una guirnalda de dulces y ornamentos para el árbol de Navidad,
- El psicólogo motivará a cada persona y mencionará que no es importante la forma como hagan la artesanías, sino que es más importante el esfuerzo y esmero que cada uno ponga para hacerlas.
- Posterior a la elaboración de las artesanías, a los 30 días se realiza una feria de logros, en las cuales deberán presentar las manualidades de cada uno de los participantes.
- Para la presentación deberán preparar un cartel con la descripción de las artesanías elaboradas.
- Todo el grupo de personas jubiladas dará un recorrido por la feria y cada persona dará una breve explicación sobre las artesanías.
- Como evaluación al finalizar la feria de logros se reunirá a cada persona jubilada y se solicitará que dé a conocer su sentir ante la elaboración de artesanías.

Anexo No.33

Sesión 1

Tema: terapia ocupacional

Técnica: Taller de bordado y pintura



Objetivo: Generar estados de ánimos favorables, una adecuada salud mental en las personas jubiladas y actividades que propicien el sentimiento de utilidad y servicios a la sociedad.

Tiempo requerido: 40 minutos o el que el terapeuta considere conveniente

Material: Tela, Hilos de distintos colores, Agujas, Pintura, Pinceles, Papel, Plumones, Pegamento, Otro que estimen conveniente

- **DESARROLLO:** El psicólogo facilitador divide en dos grupos a las personas jubiladas, uno de mujeres y uno de hombres.
- Con anticipación se contrata una persona que pueda el oficio de la costura, esto con la finalidad de enseñar a las personas jubiladas del sexo femenino la forma en que deben bordar y hacer otros tipos de decoraciones a la tela.
- Así mismo se contrata a una persona que tenga conocimientos en la pintura decorativa, esto con la finalidad de enseñarle a los jubilados del sexo masculino la forma como deben hacer cuadros de pintura.
- El psicólogo explicará que pueden hacer pinturas que representen una etapa de la vida o algo especial para los jubilados.
- Si en el curso del taller alguna persona se desanima por distintas razones, el psicólogo facilitador se encargará de motivarlo y orientarlo en el desarrollo de las actividades.
- Al finalizar el taller (debe tener una duración mínima de 1 o 2 semanas) se hace una feria de logros, en los cuales cada uno expone lo hecho durante el proceso del taller
Nota: en ambos casos pueden participar hombre y mujeres.

Lugar: un salón o al aire libre.

Anexo No.34

Sesión 2

Tema: terapia ocupacional

Técnica: Rutina diaria de ejercicios



Objetivo: Reducir el riesgo de enfermedades por medio de la actividad física acompañado de una rutina diaria de ejercicios.

Tiempo requerido: 40 minutos o el que el terapeuta considere conveniente
Material: no se requiere ningún material

Lugar: en el hogar, la casa o en un parque.

DESARROLLO:

El psicólogo orientador junto al personal jubilado dará a conocer por medio de una charla la importancia del ejercicio para la salud física y mental, por ejemplo algunas de las cuales mencionará son las siguientes:

a) Salud mental

- Mejora la movilidad de las articulaciones.
- Aumenta la flexibilidad.
- Facilita la circulación de la sangre.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Mejora la masa ósea.

b) Salud psíquica:

- Tiene efectos tranquilizantes y tonificantes.
- Aumenta la sensación subjetiva de bienestar.
- Mejora las capacidades de aprendizaje.
- Mejora la capacidad de relación y contacto social.

Con anticipación el psicólogo en conjunto con las personas jubiladas contratarán un instructor de ejercicios, éste instruirá y realizará con el grupo de personas rutinas de ejercicio que luego deben de practicar.

En todo caso el psicólogo valorará las personas que pueden tener acceso a un gimnasio y los motivará a que se inscriban y tengan una rutina diaria de ejercicios.

Cuando no fuese posible el acceso a un gimnasio se cambiarán la rutina por actividades como salir a trotar, hacer sentadillas, movimientos con los brazos etc.

La importancia de esta actividad radica en la práctica diaria de la rutina de ejercicios y sobre todo en la perseverancia, por lo tanto el psicólogo deberá estar pendiente del estado de ánimo de cada uno de los participantes y deberá motivarlos a que continúen ejercitándose.

Anexo No.35

Sesión 2

Tema: terapia ocupacional

Técnica: “Decoración de botellas”



Objetivo: Crear en los participantes la visión en lo que podrían ocupar su tiempo libre una vez se hayan jubilado.

Tiempo requerido: 40 minutos o el que el terapeuta considere conveniente

Material: Botella (plástica o vidrio), figuras para decorar, pega blanca, pinceles, acuarelas o pintura común.

Lugar: en el hogar, la casa o en un parque.

DESARROLLO:

- El profesional de psicología en cargado de realizar la actividad habrá pedido al personal en proceso de jubilación previamente los materiales a utilizar en la actividad.
- El psicólogo dará las indicaciones referentes a la actividad “la siguiente actividad consiste en decorar una botella ya sea plástica o de vidrio ”
- Luego les enseñara a los participantes como decorar la botella al tiempo que la recicla,
- El facilitador limpiara la botella hasta dejarla libre del material extra que pueda poseer,
- Luego recortara la figura que desea colocar en la botella.
- En un recipiente colocara un poco de pegamento blanco y le agregara agua, colocara la figura en la parte de la botella que guste y con la brocha pintara la figura con el pegamento.
- Al finaliza se hará la reflexión de cómo se sintieron las personas al realizar la actividad y se les motivara a que lo practiquen y transfieran ese nuevo conocimiento.
- Al finalizar el profesional de psicología explicará como ese tipo de actividades puede ayudar a aceptar y asumir de mejor manera el proceso de la jubilación.
- Por último se pedirá la opinión de manera democrática de los futuros jubilados/as respecto a la actividad para despejar cualquier duda.

- Se dará por finalizado el proceso terapéutico agradeciendo a los futuros jubilados/as la atención prestada.

Se busca que las plantas sean de fácil acceso y que puedan generarles ingresos como por ejemplo: tomates. Güisquil, papas etc.

Anexo No.36

Sesión 2

Tema: terapia ocupacional

Técnica: “El globo”



Objetivo: Dar por finalizado el programa “bienvenidos a la etapa de oro”.

Tiempo requerido: 40 minutos o el que el terapeuta considere conveniente.

Material: Globos, preguntas impresas, grabadora, disco con música alegre.

Lugar: En el hogar, la casa o en un parque.

DESARROLLO:

- El psicólogo encargado de realizar el programa “bienvenidos a la etapa de oro” realizara la dinámica “el globo pregunta” que consiste en colocar una pregunta dentro de un globo inflado la cual los futuros jubiladas deberán contestar de acuerdo a las actividades realizadas dentro del programa.
- Se pedirá a los participantes que formen un círculo alrededor de una silla.
- Luego dará las indicaciones “a continuación se va hacer sonar una canción, cuando esta inicie deberán pasar el globo lo más rápido posible al compañero de la par , cuando la música se pare el que tenga el globo pasara al centro a sentarse sobre él hasta explotarlo luego leerá y contestara la preguntas que está dentro de este”
- Así sucesivamente has que hayan pasados cinco a 8 compañeros.
- Luego se brindara un pequeño refrigerio para compartir con los futuros jubilados.
- Al finalizar se darán las gracias por la participación y la atención brindada durante el desarrollo del programa de intervención “bienvenidos a la etapa de oro”

Preguntas

- ¿Qué les pareció el programa “bienvenido/as a la etapa de oro”?
- ¿Qué fue lo que más le gusto del programa de intervención “bienvenidos/as a la etapa de oro”?
- ¿Cómo se sintieron en el desarrollo del programa de intervención “bienvenidos/as a la etapa de oro”?
- Si pudieran cambiar algo del programa de intervención “bienvenidos/as a la etapa de oro” ¿Qué cambiaría?
- ¿Considera usted que el programa de intervención “bienvenidos/as a la etapa de oro” le ayudado a ver de forma diferente la jubilación?