

PLAN DE VIDA DESDE LA PERCEPCIÓN DE HOMBRES Y MUJERES
DOCENTES JUBILADOS EN RELACIÓN CON ASPECTOS PERSONALES,
FAMILIARES Y SOCIALES

PAOLA ARIAS VERDUGO
DIANA PAOLA VALLEJO CORAL

SAN JUAN DE PASTO
UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

2016

PLAN DE VIDA DESDE LA PERCEPCIÓN DE HOMBRES Y MUJERES
DOCENTES JUBILADOS EN RELACIÓN CON ASPECTOS PERSONALES,
FAMILIARES Y SOCIALES

PAOLA ARIAS VERDUGO
DIANA PAOLA VALLEJO CORAL

TRABAJO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL
TÍTULO DE PSICÓLOGAS

ASESORA
MG. PATRICIA GONZÁLEZ

SAN JUAN DE PASTO
UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

2016

NOTA DE RESPONSABILIDAD

Las ideas y conclusiones aportadas en el trabajo de grado son de responsabilidad exclusiva del autor. Artículo 1º del Acuerdo No. 324 de octubre 11 de 1966, emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño. “La Universidad de Nariño no se hace responsable de las opiniones o resultados obtenidos en el presente trabajo y para su publicación priman las normas sobre el derecho de autor”. Artículo 13, Acuerdo N. 005 de 2010 emanado del Honorable Consejo Académico.

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma del Presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por permitir que mis metas sean una realidad, a mis padres por guiar mi camino con apoyo y sabiduría, a mi familia, de quienes he recibido apoyo y fortaleza.

A mi madre quiero agradecerle y dedicarle este logro por estar de manera incondicional en cada uno de mis proyectos, a mi abuela, mi hermana, mi sobrino, quienes con amor y paciencia han acompañado cada uno de mis pasos.

A mi asesora Patricia González, a quien agradezco por su dedicación y entrega en la construcción del presente proyecto investigativo.

A mi pareja, por compartir y apoyar cada triunfo

Paola Arias

Gracias a mis padres alba y Jaime por su confianza, amor y apoyo incondicional quienes con esfuerzo y sabiduría acompañaron mi proceso educativo.

A mi hermano, a mis tíos y abuelos quienes con amor compartieron mis sueños y aportaron en hacerlos realidad.

Gracias a las personas que hicieron posible el desarrollo de nuestra investigación, a los participantes y un especial agradecimiento a nuestra asesora la docente Patricia González por su acompañamiento constante, su apoyo y guía.

Paola Vallejo Coral

RESUMEN

La jubilación entendida como el cese laboral que realiza una persona de su trabajo, representa un suceso vital que implica una serie de adaptaciones a un nuevo rol y supone cambios en hábitos y comportamientos que repercuten a nivel personal, familiar y social. El presente proyecto se desarrolló con el fin de elaborar un programa psicoeducativo que oriente el plan de vida de docentes jubilados. Para ello se contó con la participación de cinco hombres y cinco mujeres jubilados de la docencia con quienes se identificó su percepción sobre la orientación de su plan de vida en etapa post jubilatoria en relación a tres aspectos: personal, familiar y social. Metodológicamente la investigación se orientó bajo el paradigma cualitativo, con un enfoque histórico hermenéutico con el método etnográfico de tipo descriptivo y propositivo ya que se hace una propuesta a partir de las experiencias de los docentes que ya pasaron por la experiencia del retiro, las técnicas empleadas para la recolección de información fueron: la entrevista semiestructurada, la historia de vida y finalmente el grupo focal. Los resultados reflejaron que el aspecto familiar aporta positivamente en la jubilación, no obstante, se evidencio la necesidad de fortalecer el aspecto personal, referido principalmente al estado emocional en el momento del retiro y al reconocimiento de habilidades e intereses que suplan el tiempo libre de los docentes; en el aspecto social se identificó la necesidad de aprovechar adecuadamente las redes de apoyo y la participación en grupos sociales. Este análisis se toma como base para crear el programa psicoeducativo que oriente a la persona y brinde estrategias psicoeducativas que establezcan una mejor adaptación en el momento de su retiro del contexto laboral.

Palabras clave

Docentes jubilados, programa psicoeducativo, aspectos personales, aspectos familiares aspectos sociales.

ABSTRACT

Retirement understood as termination of employment that makes a person of their work, represents a vital event involving a series of adaptations to a new role and involves changes in habits and behaviors that affect their personal, family and social level. This project was developed in order to develop a psychoeducational program that orients the plan of life of retired teachers. For it was attended by five men and five women retired from teaching with whom their perception of the direction of your life plan in post retirement stage in relation to three aspects were identified: personal, family and social. Methodologically research was directed under the qualitative paradigm, with a hermeneutic historical approach with the ethnographic method descriptive and propositional kind since a proposal from the experiences of teachers who have gone through the experience of withdrawal is made, the techniques used for data collection were semi-structured interviews, life story and finally the focus group. The results showed that the family aspect contributes positively in retirement, however, the need to strengthen the personal aspect, referring mostly to the emotional state at the time of withdrawal and recognition of skills and interests that replace the free time was evident teachers; on the social side the need to properly take advantage of support networks and participation in social groups identified. This analysis is taken as the basis for the psicoeducativo to guide the person and provide psycho-educational strategies to establish a better fit at the time of his retirement from the work context program.

Key words

Retired teachers, psychoeducational program, personal, family aspects social aspects.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	6
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	12
OBJETIVOS	15
Objetivo general	15
Objetivos específicos	15
MÉTODO	15
Paradigma metodológico	15
Tipo de estudio	16
Diseño metodológico	16
Participantes	17
Unidad de análisis	17
Unidad de trabajo	17
Estrategias y técnicas de recolección de información	17
Entrevista semiestructurada	17
Historia de vida	18
Grupo focal	18
Elementos éticos y bioéticos	18
Procedimiento	19
Fase I	19
Fase II	19
Fase III	19
Fase IV	20
Fase V	20
Plan de análisis de datos	21
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	21
Área personal	21
Preparación para la jubilación	21
Mujeres	21

<i>Hombres</i>	22
<i>Estado emocional en la etapa pos jubilatoria</i>	22
<i>Mujeres</i>	22
<i>Hombres</i>	23
<i>Actividades de interés y organización de tiempo libre</i>	24
<i>Mujeres</i>	24
<i>Hombres</i>	25
<i>Área familiar</i>	25
<i>Relación con la pareja</i>	26
<i>Mujeres</i>	26
<i>Hombres</i>	26
<i>Relación con los hijos</i>	27
<i>Mujeres</i>	27
<i>Hombres</i>	27
<i>Relación con otros familiares</i>	28
<i>Mujeres</i>	28
<i>Hombres</i>	29
<i>Área social</i>	30
<i>Relación con amigos</i>	30
<i>Mujeres</i>	30
<i>Hombres</i>	31
<i>Participación en grupos sociales, políticos o religiosos</i>	32
<i>Participación en política</i>	32
<i>Mujeres</i>	32
<i>Hombres</i>	32
<i>Participación en grupos religiosos</i>	33
<i>Mujeres</i>	33
<i>Hombres</i>	33
<i>Participación en grupos sociales</i>	34
<i>Mujeres</i>	34

<i>Hombres</i>	34
<i>Categorías emergentes</i>	36
Programa psicoeducativo	37
<i>Objetivos</i>	37
<i>Objetivo general</i>	37
<i>Objetivos específicos</i>	37
Justificación	37
Marco teórico	39
<i>Percepción de los jubilados frente al aspecto personal</i>	39
<i>Percepción de los jubilados frente al Aspecto social</i>	40
<i>Programa psicoeducativo</i>	41
Plan de trabajo	42
Metodología de trabajo	42
DISCUSIÓN	53
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES	60
LIMITACIONES	61
REFERENCIAS	62
ANEXOS	65

LISTA DE TABLAS

<i>Tabla.1</i> Número de actividades del programa psicoeducativo.....	43
<i>Tabla 2</i> programa psicoeducativo	44

INTRODUCCIÓN

Abordar la temática de jubilación en Colombia es una tarea necesaria, teniendo en cuenta que este proceso es una experiencia individual con características determinadas, comprendido como un cese ocupacional, relacionado con la edad y los años de servicio de una persona, que implica una desvinculación progresiva con su trabajo y la sustitución de unas actividades por otras (Portocarrero, Cely, Nemeguen y Sanabria 2008). Para Sirlin (2007) la jubilación como derecho de todo trabajador, implica una reestructuración de funciones, donde la flexibilidad y adaptación a esta nueva etapa evidencian la necesidad de configurar nuevos roles que le permitan a la persona mantenerse activo, participativo e integrado a la sociedad. Sahagún y Hermosillo (2014) expresan que la jubilación puede representarse como un suceso que marca un antes y un después, que plantea exigencias y posibilidades de cambio y transformación y supone el tránsito de una actividad laboral integrada y activa hacia una situación que en ocasiones provoca efectos negativos, es aquí donde estos procesos muchas veces no son planeados por la persona, lo cual genera dificultad a la hora de enfrentarse a los cambios que suscita esta etapa.

A partir de las investigaciones encontradas en materia de jubilación y género se destacan autores como Hermida, Florencia, Deborah y Dorina (2014) quienes propusieron una investigación denominada “El efecto del género sobre los significados atribuidos a la jubilación en adultos mayores” se trabajó con hombres y mujeres en etapa pre jubilatoria, encontrando que las mujeres valoran más la jubilación como un descanso, como una etapa que les permite tener mayor libertad de horarios y reposo luego de muchos años de trabajo; las mujeres también manifestaron un mayor acuerdo de que la jubilación es una etapa que les permite un nuevo y ansiado comienzo mientras que los hombres manifestaron un mayor acuerdo con que la jubilación es una etapa en la que no saben qué hacer con el tiempo libre, se sienten menos productivos, extrañan los años en que trabajaban y sienten que su vida está vacía o no pueden encontrar actividades que sustituyan sus trabajos.

Se evidenció la importancia de valorar las particularidades del fenómeno en el contexto y de crear una propuesta direccionada a brindar a los docentes la satisfacción de periodos de retiro laboral remunerado por la labor prestada durante tantos años (Avila y Garcia 2011). Las diferentes investigaciones evidenciaron la necesidad de concienciar a la

población sobre los cambios que la jubilación puede traer consigo con el fin de preparar a los docentes para este proceso.

De acuerdo a lo anterior, el proyecto “plan de vida desde la percepción de hombres y mujeres docentes jubilados en relación con aspectos personales, familiares y sociales” es una investigación que se llevó a cabo durante un periodo de 9 meses, el trabajo investigativo se realizó con docentes que trabajaron en diferentes instituciones públicas de la región, la razón de esto fue que se encontró la inexistencia de programas gubernamentales que prepararan a la población docente para la jubilación.

Al abordar el tema de retiro laboral para fines del presente trabajo se tuvo en cuenta que en Colombia, según el régimen pensional de los docentes estipulado en el decreto 2277 las personas nombradas de 1981 hasta el 26 de junio de 2003 se pensionan a los 20 años de servicio y 55 años de edad. Teniendo en cuenta lo anterior, las personas que se jubilan tienen una expectativa de vida de aproximadamente 25 años más, esto implica que aún tienen mucho tiempo de vida útil y por tanto se tornó relevante comprender la percepción de las personas que se jubilan frente a la reorganización de su vida y cómo ellos pueden asumir los cambios que suscita esta etapa, evaluando este proceso en tres aspectos (personal, familiar y social).

En relación a los cambios que se presentan en la jubilación a nivel personal se tomaron como tópicos a trabajar el estado emocional, las actividades de interés, y la organización del tiempo libre. En relación al primer tópico según Vivaldi y Barra (2012) el estado emocional depende de la personalidad de cada individuo y de su capacidad para enfrentarse a los cambios que suscite esta etapa, e implica la valoración subjetiva y satisfacción que la persona sienta con la vida y los afectos que emerjan frente a la adaptación a la jubilación, así, cuando la persona puede percibirse funcional, autónoma, con objetivos vitales, y con buena autoestima aporta en gran medida a tener una mejor calidad de vida.

En relación al segundo tópico, al empezar la etapa post jubilatoria la persona empieza a visualizar que su tiempo debe ser utilizado de una forma diferente, donde las actividades que realizaba habitualmente en el contexto laboral son reemplazadas por otras, los temas abordados para el presente trabajo fueron intereses, gustos y habilidades. Para Meza, Villalobos y Marveya (2008) cuando la persona jubilada logra sustituir las

actividades laborales por nuevas, genera satisfacción y facilita el afrontamiento de la transición a esta etapa permitiendo reestructurar las expectativas positivas para el retiro.

Prosiguiendo, la persona también evidencia cambios en su dinámica familiar, por tanto, se evaluaron como tópicos a trabajar la relación con la pareja, hijos y otros familiares, mencionando, que la familia representa un sistema que guía constantemente las vivencias de sus integrantes, así, con el proceso de jubilación se reestructuran los roles y actitudes que cada uno de ellos cumple (Gondim, 2011). Así, una adecuada relación con la familia puede promover una representación más positiva de la jubilación como un ciclo con posibilidades, experiencias y riquezas que pueden ser aprovechadas con ayuda de las redes de apoyo familiar.

En cuanto a la red de apoyo social, los tópicos trabajados fueron: relación con amigos y participación en grupos sociales, políticos y religiosos. Según Vivaldi y Barra (2012) esta categoría hace referencia a la cantidad de vínculos que establece el individuo con su red social, con quienes se crean relaciones significativas a las cuales se atribuye una apreciación subjetiva mediada por las vivencias de cada persona. Esta, es una categoría importante al momento de comprender que son los compañeros de trabajo el círculo de amigos con los que interactúa la persona constantemente, ya que se comparten necesidades e intereses comunes, pero con la jubilación disminuye su intensidad, encontrando nuevas amistades en el contexto extra laboral, además se observa que no hay mayor interés por la participación en grupos políticos, pero si se evidencia que el tema de la religión está presente en todos los docentes (Concha, Olivares y Sepúlveda, 2000). Según Meza y Villalobos (2008) las personas que tienen un estilo de vida activo después de su jubilación y mantienen sus lazos y roles sociales logran adaptarse positivamente al desapego de la vida laboral porque no experimentan el vacío total al momento de jubilarse.

Los resultados del proyecto de investigación fueron analizados con una perspectiva de género, teniendo en cuenta que la jubilación puede ser asumida de forma diferente por los hombres y las mujeres, esto implicó reconocer que por un lado está la diferencia sexual y por otro lado están las ideas, representaciones y prescripciones que se han construido socialmente a través del tiempo.

Aludiendo al concepto de género según Cruz (2011) éste obedece a una construcción social que hace alusión a las características atribuidas a uno u otro sexo, se

aborda desde la historicidad que permea a cada sociedad y que han ido creando los roles que deben cumplir hombre y mujer dependiendo de las características sexuales, cualidades físicas, intelectuales y emocionales; dichos procesos históricos dan lugar a que hombres y mujeres asuman el cese de la actividad laboral de manera diferente, donde fue preciso reconocer los recursos con los que contó cada participante para reorganizar su plan de vida después de la jubilación.

Por tanto en el presente trabajo de investigación se creó un programa psicoeducativo a partir del análisis de la percepción de los docentes frente a los tópicos abordados, pues se evidenció la importancia de desarrollar estrategias que orienten a las personas próximas a jubilarse hacia el reconocimiento de expectativas reales, en las que puedan desarrollar acciones basadas en la motivación de ocupar su tiempo libre en actividades que den respuestas a sus necesidades, propiciando su bienestar integral; mitigando los efectos que la falta de preparación para la jubilación podían traer para los docentes próximos a jubilarse.

OBJETIVOS

Objetivo general

Elaborar un programa psico educativo que oriente el plan de vida a partir del análisis de la percepción de hombres y mujeres docentes jubilados en relación con los aspectos personales, familiares y sociales.

Objetivos específicos

- Indagar la percepción de hombres y mujeres docentes jubilados sobre el plan de vida en el ámbito personal (actividades de interés, organización de tiempo libre y estado emocional).
- Identificar la percepción de hombres y mujeres docentes jubilados sobre el plan de vida en el ámbito familiar (relación con la pareja, hijos y otros familiares).
- Explorar la percepción de hombres y mujeres docentes jubilados sobre el plan de vida en el ámbito social (relación con amigos y participación en grupos sociales, políticos o religiosos).
- Diseñar estrategias metodológicas para orientar el plan de vida de docentes en la etapa pos jubilatoria.

MÉTODO

Paradigma metodológico

El paradigma cualitativo busca identificar la naturaleza real de los sucesos sociales, a partir de la comprensión de una situación, evaluada desde su particularidad y una perspectiva interna teniendo en cuenta el proceso histórico de construcción que resalta la lógica y sentir de sus protagonistas, este tipo de investigación explora de forma sistemática los conocimientos, creencias y actitudes de los actores involucrados a partir de determinado contexto espacial y temporal.

El presente estudio se realizó dentro de los principios fundamentales de la investigación cualitativa, ya que la estructura de la investigación es dinámica, inductiva y holística, puesto que enfoca su atención en el comportamiento y manifestaciones que presenta el medio, orientada a identificar a partir de la observación categorías y constructos específicos que permitieron comprender la percepción de los docentes jubilados en relación a su plan de vida (Rodríguez, Gil, Jiménez y Aljibe, 1996).

Tipo de estudio

El presente trabajo fue abordado desde el enfoque Histórico Hermenéutico, en el cual se comprende de una manera más profunda los contextos de la acción humana y su relación con el medio que los rodea. El interés principal de este enfoque es centrarse de una manera práctica en la inter-relación de lo social y el actuar humano, por ende, se buscó clarificar el compromiso social y político de las personas, comprendiendo dichas acciones mediante procesos libres y sistematizados, teniendo en cuenta la historicidad social y psicológica. Este enfoque se refiere a la búsqueda de la comprensión, el sentido y la significación de la acción humana y se fundamenta en la descripción detallada de las cualidades de los fenómenos cotidianos o experiencias personales que despiertan la curiosidad del investigador, en ese sentido se hizo un análisis de las experiencias que los docentes tuvieron al atravesar por el proceso de retiro, se interpretó la información y con la misma se dio sustento a una serie de estrategias encaminadas a preparar a los docentes próximos a jubilarse (Gutiérrez, 2014).

Diseño metodológico

El trabajo estuvo guiado por el método de investigación etnográfico el cual se centra según Ferrada (2006) en la descripción y la comprensión de sucesos a partir de una perspectiva analítica y descriptiva, siendo un método que permitió reconocer la jubilación

en contexto. Este tipo de investigación es holística y naturalista ya que le permite al investigador analizar la información desde dos puntos de vista, uno interno y otro externo (población-investigador) examinando patrones observables y aprendidos del comportamiento del grupo, sus costumbres y formas de vida. Este método permitió analizar y describir situaciones de la vida cotidiana de las personas en etapa post jubilatoria que hicieron parte de un contexto educativo, con aras a dar respuesta a los objetivos planteados se logró establecer una imagen realista del grupo estudiado, que permitió contribuir a la comprensión de este sector poblacional. El trabajo desde el enfoque etnográfico implicó un rigor metodológico, acompañado de flexibilidad para analizar las situaciones que se presentaron, lo anterior se logró asumiendo una visión inductiva del escenario social, así, se incorporó los relatos de los participantes captando el sentido que dan a sus actos, ideas, y al mundo que les rodea a partir del análisis de las tres áreas abordadas.

Bajo estos presupuestos, la presente investigación, adoptó este diseño investigativo, ya que permitió fomentar la interpretación y descripción de situaciones de la vida cotidiana de las personas en etapa post jubilatoria que hicieron parte de un contexto educativo.

Participantes

Unidad de análisis

La investigación se llevó a cabo con diez docentes jubilados de instituciones públicas de la ciudad de Pasto, en el criterio de selección se tuvo en cuenta que la jubilación se hubiese efectuado con un año de anterioridad como criterio homogéneo para hombres y mujeres.

Unidad de trabajo

Se trabajó con diez docentes jubilados, cinco hombres y cinco mujeres, con un límite de tiempo de retiro laboral menor a un año, los criterios para la participación en la investigación fueron:

- Interés para colaborar con el proceso de la investigación
- Disponibilidad de tiempo.
- Habilidades de expresión verbal.
- Firma del formato de asentimiento informado.

Estrategias y técnicas de recolección de información

Para la presente investigación se utilizaron las siguientes técnicas para la respectiva recolección de información:

Entrevista semiestructurada

Esta técnica de recolección de información permitió conocer los puntos de vista de los docentes jubilados sobre la percepción de su plan de vida en relación a los tres aspectos, para su desarrollo se elaboró una serie de preguntas para recolectar la información pertinente de acuerdo a los objetivos planteados en el proyecto, las preguntas de la entrevista fueron evaluadas por jueces expertos, y se modificaron de acuerdo a sus criterios profesionales.

A partir de lo anterior la entrevista semiestructurada se consideró adecuada para el estudio, ya que permitió conocer las experiencias que trae consigo la jubilación para las personas con las que se trabajó comprendiendo sus vivencias y percepciones, que establecieron las bases para dar línea a la investigación (Murillo, s/f). (Ver anexo 1).

Historia de vida

Este método permitió identificar aspectos de la historia de vida de las personas, conociendo sus experiencias al analizar la información personal e información del contexto social que permea al sujeto. Este método permitió entender como la persona interpreta diferentes áreas de su vida personal, comprendiendo a mayor profundidad su historia de vida a partir de los relatos. Lo anterior se desarrolló a través de entrevistas abiertas y flexibles (Alvares, 2011). (Ver anexo 21).

Grupo focal

Los grupos focales pueden comprenderse como una técnica para recolectar información a través de una entrevista grupal semiestructurada, esta técnica gira alrededor de una temática propuesta por el investigador y puede entenderse como un grupo de discusión que se basa en un conjunto de preguntas diseñadas que responden a un objetivo en particular. El grupo focal permitió que emergieran actitudes, sentimientos, creencias, experiencias y reacciones de los participantes, la ventaja de los grupos focales es que estos permiten obtener una multiplicidad de miradas y procesos emocionales en el escenario del grupo Gibb (1997, citado en Escobar y Bonilla, s/f).

De esta manera se realizó un encuentro con los participantes del proyecto investigativo para conocer sus experiencias, sentimientos y actitudes frente al proceso de

jubilación, a partir de una serie de preguntas estructuradas previamente, las cuales fueron expuestas en un contexto grupal, y por tanto se pudo conocer diferentes percepciones que contribuyeron a la estructuración del programa psicoeducativo (Ver anexo 3).

Elementos éticos y bioéticos

Esta investigación se rigió bajo los lineamientos éticos y bioéticos contenidos en la Ley 1090 del 2006, y en el Código Deontológico y Bioético que regula el ejercicio de la profesión psicológica en Colombia. Para el desarrollo de la investigación se consideró el artículo 49 donde se estipula que "los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización".

Se hace importante mencionar el artículo 50 de la Ley 1090, donde se menciona que "los profesionales de la psicología al llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, al igual que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes"; lo cual ha de ser primordial en la presente investigación, pues se pretende una mejora y transformación de la comunidad, en base a los requerimientos de los participantes, quienes firmaran el respectivo consentimiento informado manifestando la libertad de participación en la investigación (Anexo 4).

Procedimiento

El presente trabajo investigativo se desarrolló a partir del procedimiento que se muestra a continuación:

Fase I

Se hizo la respectiva revisión de teoría, enfatizando en temas como la jubilación, la docencia, género y plan de vida, a partir de ello se planteó la metodología, enfocando el trabajo desde el paradigma cualitativo, desde un enfoque histórico hermenéutico y un método de investigación etnográfica, lo que permitió plantear los objetivos y las categorías de análisis.

Fase II

Se establecieron las técnicas que permitieron llevar a cabo la recolección de información, entre ellas se encuentra la entrevista semiestructurada, la historia de vida y el grupo focal. Lo anterior posibilitó el encuentro con la unidad de trabajo para dar respuesta

al objetivo estipulado mediante el análisis e interpretación de la información obtenida por los participantes.

Fase III

En esta fase se desarrollaron los encuentros con los participantes para realizar la aplicación de las técnicas seleccionadas, se organizaron varias sesiones de trabajo, tanto individual como grupal y en cada acercamiento se evidenciaron aspectos importantes del proceso por el cual pasaron las personas jubiladas. Con la información recolectada se realizó la respectiva triangulación lo cual permitió validar la información. A partir de los resultados se propusieron estrategias basadas en las necesidades encontradas con la investigación, así, se diseñó un programa psicoeducativo para orientar el plan de vida de la población próxima a jubilar, abarcando el aspecto personal y social.

Fase IV

Bajo estos presupuestos, la presente investigación se guió en primera medida hacia un análisis del grupo poblacional sobre sus creencias, actitudes y opiniones acerca de su plan de vida enfocado en tres aspectos: personal, familiar y social, lo anterior con el objetivo de identificar como este grupo direccionó su plan de vida después de la jubilación analizado desde una perspectiva de género.

Fase V

En esta fase, a partir de los resultados obtenidos se triangulo la información y se propuso el programa psicoeducativo con el fin de orientar la preparación para el retiro en la fase pre jubilatoria.

Plan de análisis de datos

Para realizar el debido análisis de los datos se consignó las verbalizaciones de los docentes en una matriz, esto se hizo con cada una de las técnicas aplicadas, posterior a ello en dichas matrices se identificaron las recurrencias principales, es decir, aquellos predicados que se repetían en los relatos de los participantes, de manera que éstos fueron los insumos que permitieron organizar la información que se estructuró sobre las tres categorías deductivas. Los relatos de los participantes fueron la clave para interpretar la información, además de identificar categorías emergentes, es decir aquellas que no se consideraron previamente y que surgieron en la reflexión del análisis de la información. El programa psicoeducativo se estructuró con base en lo encontrado en el proceso

investigativo, de manera que las falencias identificadas corresponden a los factores personales y sociales, las cuales son las trabajadas y consideradas en dicho programa y como factor protector, el aspecto familiar ya que es ella la que apoya al docente jubilado en su proceso de adaptación a su nueva fase de vida, por tanto, no se tuvo en cuenta para el programa. Una vez se realizó este proceso se pasó a organizar una matriz general en la que se consignaron las recurrencias agrupadas de las tres técnicas aplicadas,

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La investigación se llevó a cabo con diez docentes jubilados de instituciones públicas de la ciudad de Pasto, con quienes se realizaron encuentros concertados que permitieron indagar su percepción sobre el proceso de jubilación, identificando como han asumido esta etapa en tres esferas diferentes de su vida (personal, familiar y social), conocer la realidad del docente jubilado dio paso a aclarar interrogantes y dar respuesta a los objetivos planteados en el presente proyecto. A continuación, se presentan los resultados teniendo en cuenta las categorías y subcategorías de análisis las cuales fueron evaluadas e interpretadas desde una perspectiva de género.

Área personal

El área personal hace referencia a la manera en que cada persona asume los cambios que se presentan en su vida, basado en sus experiencias, afectividad y habilidades sociales. En el presente proyecto de investigación se abordaron los siguientes tópicos: en la categoría preparación para la jubilación se evaluó como la persona se preparó para afrontar esta etapa, identificando que aspectos tuvo en cuenta a la hora de asumir el retiro laboral. En segundo lugar, se analizó el estado emocional, evaluando que sentimientos y emociones surgieron en la etapa pre y post jubilaria, y finalmente las actividades de interés y organización de tiempo libre, en la cual se identificaron que actividades culturales y deportivas realizan actualmente los jubilados, organización del tiempo durante la semana y fines de semana.

Preparación para la jubilación

Mujeres

Todas las mujeres perciben los cambios que a futuro puede traer la jubilación, se preparan anticipadamente de una manera autónoma, ellas afirman:

“Yo me preparé psicológicamente de que ya no iba a ver todos los días a mis compañeras, que todo iba a cambiar, que el sueldo iba a disminuir, pero bueno eso no lo es todo, yo quería salir también a descansar”.

“Yo me auto preparé, a nivel psicológico yo decía cada mañana cuando ya faltaba un año para salir me decía a mí misma, ya vas a salir hay que tener en cuenta que tu vida a cambiar y así me decía cosas todo fue por parte mía”.

Lo anterior permite comprender como la totalidad de las mujeres organizaron de forma precavida su preparación para el retiro laboral, lo que posiblemente facilita la adaptación al proceso de jubilación, además de haberse auto preparado psicológicamente para los cambios que suscita este proceso, lo cual demuestra mayor autonomía y reconocimiento de las herramientas personales que poseen para enfrentar las posibles adversidades de esta etapa, pensando de manera anticipada en su bienestar hacia su plan de vida futuro.

Hombres

En el caso de los hombres ninguno de ellos afirma haber tenido una preparación autónoma para su jubilación, necesitando de la ayuda de otras personas para afrontar esta etapa, donde los relatos refieren:

“Antes de salir algunos compañeros me decían, hace de cuenta que esta institución nunca fue tuya la quisiste como propia pero nunca lo fue”.

“Tiempo antes de salir yo solo pensaba en hacer un compromiso conmigo mismo, que fue: no vuelvo a pasar por la institución no vuelvo a ir para allá, de vez en cuando subía a la terraza me daba por ver el colegio, pero de ahí no pasaba”.

“Para prepararme hubo dos o tres compañeros que me dieron un sabio consejo: trabaje usted hasta el último día, hasta el último minuto, después de eso, usted salga tranquilo no de una mirada atrás a la institución donde trabajo y sepa que usted ya no pertenece al magisterio”.

A partir de lo anterior se puede evidenciar que los hombres no realizan una reflexión autónoma sobre los posibles cambios que puede traer consigo la jubilación, requiriendo para este proceso apoyo de otras personas como lo son amigos o compañeros de trabajo. Esto puede ser debido a que durante la prejubilación los docentes no reconocían las consecuencias reales de este proceso lo cual no les permitió dimensionar que aspectos

de su vida podrían cambiar con la jubilación, ninguno de ellos en la etapa pre jubilatoria analizo con que herramientas contaban que pudiera sustituir las actividades que hacían en la institución por otras de su interés.

Estado emocional en la etapa pos jubilatoria

Mujeres

Toda la población femenina afirma haber asumido de una forma positiva la jubilación, debido a que cuentan con más tiempo para el desarrollo de sus actividades personales generando en ellas mayor serenidad, tranquilidad y libertad, lo anterior lo manifestaron así:

“En un giro de 360 grados porque yo tengo la libertad de buscar lo que a mí me gusta si yo quiero dormir duermo, si quiero cocinar cocino”.

“Mucha serenidad, tranquilidad, paz interior en el sentido de que no hay ese corre corre, entonces hay tranquilidad, ya no estar pendiente, uno es más relajado y la salud mejora mucho porque ahora utilizo el tiempo haciendo actividades de mi interés”.

“Así mismo yo entregue toda mi paciencia y dedicación a los niños y por eso me siento satisfecha, siento una alegría inmensa”.

Se puede evidenciar que las mujeres asumen la jubilación de manera positiva y visualizan esta etapa como una oportunidad que implica descanso, libertad, tranquilidad, dichos sentimientos pueden presentarse debido a que ellas en la etapa pre jubilatoria realizaron una auto preparación basada en el reconocimiento de sus emociones y posibilidades que podría tener esta etapa. Además, ellas se sentían satisfechas con la labor cumplida, retomaron roles del hogar y asumieron nuevas actividades alternas de agrado personal.

Hombres

En cuanto a los hombres se evidencia que en su totalidad afirman sentir que el salir del contexto laboral fue un suceso que en un principio generó sentimientos de tristeza, nostalgia, poca productividad para la sociedad y aproximación a la vejez. No obstante, con el tiempo, algunos evidenciaron sentimientos de tranquilidad y descanso. Así lo afirman:

“En un principio si estaba un poco nostálgico, pero me hice fuerte y dije no más me voy como llegue aquí, sin nada, la institución nunca fue mía le pertenece al estado. Además, yo quería mucho a los estudiantes y a los compañeros de trabajo”.

“Cuando apenas salí, si fue un proceso difícil porque no es fácil despedirse de la institución en la cual estuve tantos años trabajando, y de la que hice parte, me daba tristeza, Pero ahora me siento más tranquilo”.

“Además de lo académico, yo ayudé mucho a los estudiantes me inmiscuí en la vida de ellos, los ayudaba con sus problemas personales, me preocupaba por ellos, entonces sé que hice una labor más allá de, eso me hace sentir satisfecho”.

A partir de lo anterior se hace una comprensión de lo que significa para la persona desligarse de un contexto en el que invirtió tanto tiempo de trabajo, lo cual refleja el vínculo afectivo y la necesidad de una preparación autónoma en la que se haga una reflexión que permitan reconocer las potencialidades con las que cuenta el docente para empezar a reestructurar su vida. La autoestima de los docentes puede verse fortalecida cuando afirman sentir que fueron útiles y que cumplieron un rol importante dentro de la vida de sus estudiantes con sentimientos de autoconfianza, valía, reflejado en la tranquilidad que sienten después de su jubilación por la satisfacción de haber realizado una labor con compromiso y esfuerzo que según afirman iba más allá del área académica.

Actividades de interés y organización de tiempo libre

Mujeres

Las mujeres afirman que después de su jubilación cuentan con todo el tiempo libre, entre las actividades de interés en su totalidad se destaca la caminata como la actividad deportiva preferida y las actividades manuales. Se evidencia que existe una planificación establecida para el desarrollo de sus actividades, los fines de semana cambia su rutina dedicándola a pasar tiempo en familia. Lo anterior se puede evidenciar en los siguientes relatos:

“Normalmente me gusta salir en la mañana a hacer vueltas, caminar, pagar cuentas en el banco o comprar cosas que hagan falta en la casa, pero por ejemplo yo no cocino nunca lo he hecho, y pues ahora después de jubilarme tampoco lo hago, se ayudar con el oficio de la casa”.

“Sobre todo el día domingo yo lo respeto mucho para la familia solo asisto a la eucaristía en la mañana, pero luego regreso y nos vamos a pasear vamos a un restaurante o vamos al campo”.

“Todo el día tengo libre, yo hago lo que quiero y organizo mi tiempo a mi gusto, tengo tiempo para mí y hacer las cosas que me gusta”.

A partir de lo anterior se visualiza que en las mujeres existe mayor planificación de los horarios para desarrollar las actividades que son de su agrado, estas actividades van acorde a la identificación de gustos e intereses. En su totalidad las docentes jubiladas, aunque tienen disponibilidad de tiempo asumen nuevos roles y al regresar al hogar no dedican la totalidad de su tiempo a desarrollar labores domésticas, todas afirman que, si colaboran en algunas cosas del hogar, pero dedican más tiempo a desarrollar actividades extra hogareñas de su interés, y los fines de semana cambia su rutina al realizar actividades diferentes relacionadas con conocer nuevos lugares acompañadas de su familia.

Hombres

En el caso de los hombres se encontró que todos los participantes evidenciaron realizar actividades deportivas, relacionadas con el ciclismo, la pesca o salir a caminar, y algunos de ellos realizan actividades artísticas, como la pintura y la música, además afirmaron que en su hogar asumieron nuevos roles como lo son el ayudar en las labores domésticas. La mayoría de participantes refieren que cuentan con todo el tiempo libre, sin embargo, no evidencian una organización previa de las actividades que pretenden realizar durante el día. Para todos los docentes los fines de semana representan un espacio de descanso familiar donde realizan paseos o viajes.

“Me gusta caminar, trotar, tengo algunas máquinas aquí en la casa, me gusta la pesca, la música”.

“Después de mi jubilación cuento con todo el tiempo disponible, durante el día yo no organizo mi tiempo, más bien yo dejo a que la necesidad me ocupe”.

“La verdad no tengo un horario establecido, pero se trató de hacer las actividades pendientes o muchas veces surgen imprevistos y así se van acumulando responsabilidades, en las mañanas si ayudo en la casa con el almuerzo”.

Los hombres al dejar el contexto laboral buscaron la forma de ocupar su tiempo en actividades de interés basadas en sus gustos y capacidades, sin embargo, no se evidencia una organización previa para el desarrollo de las mismas, denotando que al jubilarse no tienen una planificación de cómo utilizar su tiempo libre, compensando estos espacios con

el desarrollo de nuevas actividades que surgen de manera espontánea y asumiendo nuevos roles en su hogar.

Área familiar

La familia representa un sistema importante dentro de las relaciones que todo ser humano construye con su entorno, así, la jubilación al constituirse como un proceso de cambios y transformaciones permea la dinámica relacional que se desarrolla dentro de los hogares, lo cual se refleja en la reestructuración de roles y actitudes que cada miembro de la familia asume en esta nueva etapa. Los tópicos a trabajar en esta área fueron: relación con la pareja, relación con los hijos, y relación con otros familiares. Los resultados encontrados fueron:

Relación con la pareja

Mujeres

En las mujeres se presenta un caso particular puesto que dos de las personas entrevistadas son viudas y una de ellas se separó antes de su jubilación, las otras dos participantes están casadas y la relación con su pareja es estable, la jubilación permitió una mayor unión familiar, los relatos fueron:

“Mi esposo falleció”.

“Si ha cambiado, somos más unidos, hacemos más cosas juntos, nos gusta salir, charlar, cocinar, es muy agradable”.

“El tiempo que pasamos juntos, es para nosotros solos y lo disfrutamos realizando las actividades que más nos agradan”.

Según sus relatos estos sucesos fueron eventos que generaron tristeza y malestar, no obstante, no se evidencia que esto haya afectado de manera trascendente su proceso de aceptación y adaptación a la jubilación, el hecho de haber afrontado de esta manera estos sucesos denotan su independencia a la hora de afrontar y prepararse para diferentes eventos de su vida. Las personas que están casadas disfrutan también de su jubilación ya que al pasar más tiempo con su esposo realizan actividades de interés mutuo, viendo esta etapa como una oportunidad para re encontrarse en su vida conyugal.

Hombres

La mayoría de docentes manifiestan que, si ha cambiado la relación con su pareja puesto que comparten más tiempo juntos realizando actividades de interés mutuo como salir a pasear los fines de semana y cocinar, los relatos son:

“Fue complicado, no tanto verlo como pareja, sino que yo me sentía triste, si pudiera volver al colegio lo haría, pero si he tenido todo el apoyo de ella, además nos dedicamos a otras actividades alternas”.

“Mirar televisión, documentales o siempre asistimos juntos a las actividades familiares que organizan la familia de mi esposa, ellos hacen eventos como hacer empanadas celebración de cumpleaños”.

“Ha cambiado porque disponiendo de tiempo uno puede hasta cierto punto colaborar en actividades del hogar que antes no hacía porque no había espacio”.

Lo anterior permite evidenciar que después de la jubilación los docentes perciben que su pareja asumió este proceso de forma positiva, ya que el tiempo que anteriormente dedicaba a la institución ahora lo invierte en la familia; es evidente que la dinámica familiar se reestructura ya que el cambio que se presentó en uno de los miembros del núcleo familiar genera transformaciones en los demás; la pareja se convierte en una fuente de apoyo, ya que el plan de vida se reestructura de forma integral donde la pareja también brinda herramientas a la persona que le permiten asumir de forma positiva este proceso.

Relación con los hijos

Mujeres

Para las mujeres se encontró que la mayoría de participantes evidenciaron que se presenta una actitud positiva por parte de sus hijos frente a la jubilación, principalmente porque lo ven como un descanso. Se encuentra que hay mayor desarrollo de actividades con sus hijos relacionadas con salir, hacer compras o viajar, los relatos de las docentes fueron los siguientes:

“Ellos dicen mamá usted ha sido una verraca por que ha estado presente en muchos momentos de sus vidas ellos se alegraron muchísimo de que yo cumplí con orgullo dignidad y decencia la vocación de ser profesora y eso me hace sentir bien”.

“Mi hija cuando esta acá en Pasto me sabe llevar de compras o vamos a teatro a veces a cine, sabemos salir a comer ella es muy pegada a mí”.

Lo anterior permite evidenciar que la relación de las docentes con sus hijos es muy cercana, esto se proyecta con el rol que las mujeres asumen en la maternidad donde el cuidado y protección de sus hijos para ellas es fundamental, este es un rol que nunca termina y a pesar que muchos de ellos ya son adultos aun disfrutan de actividades de mutuo interés con sus madres, y les permite a las mujeres compartir en familia en espacios extra hogareños. Se evidencia que el apoyo y aceptación plena de sus hijos en relación a esta etapa genera el ellas bienestar.

Hombres

Se evidencia en la mayoría de los hombres que la relación con sus hijos ha cambiado de forma positiva, la razón es que ellos son más independientes, además sus hijos asumieron bien su retiro laboral mirándolo como un merecido descanso para sus padres, posibilitando el desarrollo de actividades de agrado que disfrutan en familia como salir de paseo los fines de semana o ir a la finca. Los relatos fueron los siguientes:

“Claro, hay mayor confianza porque estamos más pendientes, estamos más tiempo juntos, colaborándoles a los muchachos en todo lo que necesitan”.

“Ellos son más o menos independientes, así sean profesionales ahora lo que se encuentra es trabajo por contrato y cuando se les termina ahí estamos los papas para ayudarlos. La relación es la misma de cariño de amistad”.

“Salimos, tenemos tiempo para charlar, ir de pesca los fines de semana o ir a la finca también con los nietos”.

Lo anterior permite identificar como a pesar de que los hijos aún siguen ligados afectivamente a sus padres ya han empezado a estructurar su plan de vida fuera del hogar, lo cual incluye formación de una nueva familia y desarrollo de un nuevo vínculo entre los docentes jubilados y sus nietos, quienes entran a convertirse en una parte esencial en el plan de vida de ellos. Esto permite fortalecer la relación familiar estableciendo mayor confianza y cercanía al compartir actividades que anteriormente por razones laborales no se realizaban.

Relación con otros familiares

Mujeres

En cuanto a las mujeres la mayoría afirman que la relación con otros familiares es buena pero distante ya que con poca frecuencia se reúnen, gran parte de la población afirma

que si hay una ayuda económica que se genera en mayor medida de forma voluntaria principalmente con los hijos y nietos. Por otro lado, para todas las docentes contar con el apoyo de su núcleo familiar (esposo, hijos, nietos) aporta significativamente a su plan de vida porque les brinda apoyo, consejos y tranquilidad. Los relatos fueron:

“A otros miembros de la familia no porque somos una familia muy pequeña, no me miro con mis hermanos ni sobrinos más sin embargo mantengo una buena relación con ellas”.

“Bueno, la familia aporta como un apoyo cuando uno lo necesita, con consejos talvez, apoyo cuando tal vez uno se siente mal, son como un sostén”.

“Cuando mi hija se queda sin trabajo yo le ayudo económicamente porque tengo la posibilidad y medios para hacerlo, igual corro con todos los gastos de la casa”.

Para casi todas las mujeres el mantener una relación cercana con otros miembros de su familia (hermanos, primos, etc.) no es un aspecto relevante para afrontar la jubilación, ellas afirman que si mantienen una buena relación con ellos, este estado puede hacerlas sentir tranquilas y generar bienestar para sus vidas. A nivel económico, todas afirman que colaboran con sus hijos y nietos cuando lo necesitan, esto puede deberse al compromiso que en su rol de madres y protectoras sienten hacia ellos, además es una manera de seguir presente en sus vidas. En su totalidad afirmaron que la relación con sus hijos aporta a su plan de vida esto puede deberse a la función materna de amor, generosidad y sacrificio que para ellas es recompensado con tranquilidad y sostenibilidad familiar.

Hombres

En relación a las respuestas brindadas por los hombres la mayoría de docentes coinciden en decir que la relación con otros miembros de su familia es distante. Sin embargo, si tienen buena relación con su núcleo familiar cercano (hijos, nietos). Todos los docentes afirman no tener responsabilidades económicas con otros familiares, no como obligación, pero cuando sus hijos no cuentan con recursos económicos ellos les ayudan. Así lo afirman:

“Con mis nietos, hijos o esposas de mis hijos, la relación con ellos aporta mucho porque me conocen y piden consejos para tomar decisiones, me agrada saber que ellos reconocen que pueden contar conmigo, eso me hace sentir bien”.

“Casi no tengo tiempo para compartir con otros familiares, poco los veo”.

“Si, con mis hijos los ayudo económicamente cuando no tienen trabajo. También colaboro económicamente con mis nietos”.

En relación con lo anterior a nivel familiar la relación de los docentes con otros miembros de su familia como hermanos, sobrinos o tíos es lejana, lo cual permite evidenciar como dentro de la estructuración de su plan de vida este aspecto no es un elemento que consideren pueda beneficiarlos, tampoco visualizan que compartir tiempo o actividades con ellos aporte a su vida personal. Al contrario, los vínculos familiares con sus hijos son muy cercanos y los valores que afirman les han inculcado siempre son el respeto, amor y colaboración como base para la unión familiar. Esta unión aporta al plan de vida de los jubilados ya que les genera bienestar a la hora de identificar como sus hijos cuando necesitan de ellos tienen la confianza para hablarlo, reflejando la presencia de una buena comunicación dentro de los hogares.

Área social

En el área social se evalúan todas aquellas relaciones significativas que una persona ha ido estableciendo en el transcurso de su vida incluyendo amigos y compañeros de trabajo, se identifican las redes sociales de apoyo con las que la persona jubilada cuenta, estas incluyen la participación en grupos sociales los cuales fomentan la relación del sujeto con espacios apartados del contexto laboral y le permiten desarrollar actividades alternas a su trabajo. Los tópicos trabajados en esta área fueron; relación con amigos, participación en grupos políticos, religiosos y sociales. A continuación, se dará a conocer los resultados encontrados:

Relación con amigos

Mujeres

Para el caso de las mujeres se puede evidenciar que se modifica la frecuencia con la que se reúne con sus compañeras de trabajo, pues se observa que se reúnen en menor medida, pero también tienen vínculos relacionales extra laborales, entre las actividades de interés que se realizan con las amigas se encuentra la celebración de cumpleaños, salir a tomar algo, y hablar de temas generales, generando sentimientos de bienestar y satisfacción, las mujeres refieren lo siguiente:

“Si ahora tengo más tiempo para compartir con las personas con quienes conforman los grupos a los que pertenezco, con las compañeras del colegio nos reunimos a celebrar los cumpleaños y con los del magisterio también”.

“Si me reúno con mis amigas de colegio cada año por que conformamos desde ese tiempo un grupo de amigos y nos festejamos los cumpleaños entonces aun nos encontramos unas cuatro veces al año para celebrar los cumpleaños”.

“Me siento bien, lógicamente, pienso que es un tiempo valioso e importante el hecho de no perder contacto con ellos”

A partir de lo expresado anteriormente se destaca que las mujeres después de su jubilación mantienen una vida social, con actividades de su interés fuera y dentro del hogar, la mujer es más independiente que en otras épocas, no solo a nivel económico sino también en el aspecto social, ellas tienen un mayor tiempo libre con el que antes posiblemente no contaban, esto les permite tener la libertad y tranquilidad de decidir qué hacer y cómo organizar su tiempo.

Hombres

En cuanto a la percepción de los hombres se encontró que la mayoría afirma que ha perdido contacto con los compañeros de trabajo, sin embargo, en la etapa pre jubilatoria contribuyeron a la preparación para el retiro de los mismos, aportando con consejos y charlas para generar una mejor adaptación a la nueva vida que debían enfrentar. Ellos expresan que tienen amistades externas al contexto laboral, como amigos o conocidos, con los cuales se reúnen esporádicamente; entre las actividades que realizan se encuentra principalmente las charlas de temas de interés mutuo, salir a hacer deporte o a tomar algo, estas actividades generan bienestar expresando que es tiempo valioso y que se fortalecen los vínculos sociales, los relatos son los siguientes:

“Me había preparado ya por concepto de algunos compañeros, de que la jubilación iba a ser un poco difícil para mí por cuanto había trabajado 30 años, entonces volver al ocio es un poco difícil pero ya se acostumbra uno”.

“Yo me prepare con charlas de los compañeros, algunas conferencias en el colegio con amigos, con el sindicato del magisterio, con algunas personas entonces eso me fue sirviendo para aceptar y adaptarme a esa vida”.

“No nos reunimos mucho con los compañeros del colegio, a veces cuando me encuentro con ellos bajamos a tomar un café o jugar billar”.

“Hacemos deporte, tengo un grupo de amigos con quienes hacemos ciclismo, otros amigos con quienes tocamos música, son amigos de juventud”.

Los compañeros de trabajo reflejan en la etapa pre jubilatoria un apoyo debido a que aportaron con consejos y charlas para que el docente pudiera analizar de manera colectiva los cambios que emergen de este proceso, lo que demuestra que para los hombres las decisiones en equipo son una opción más frecuente que la preparación autónoma y la reflexión personal. A partir de los relatos se puede comprender que los hombres han estructurado relaciones sociales extra laborales, siendo esto un apoyo en el plan de vida, puesto que en el momento de salir de la institución se pierde en mayor medida contacto con los compañeros y es necesario tener personas cercanas con gustos afines para poder compensar las actividades que realizaban con sus compañeros de trabajo, además permite ocupar el tiempo libre en actividades de agrado personal y no caer en una monotonía que genere malestar a los docentes.

Participación en grupos sociales, políticos o religiosos

Participación en política

Mujeres

En cuanto a las mujeres se puede evidenciar que en su totalidad no hacen parte de grupos políticos, esto debido principalmente a bajo interés por el tema, sin embargo, algunas de ellas expresan que les gusta estar informadas y tratan de comprenderlo.

“Me gusta estar informada de lo que pasa en el país, estar al tanto de lo que dicen, pero no de manera tan directa, hay cosas con las que no estoy de acuerdo”.

“Me gusta saberla, tratar de comprenderla más sin embargo hay muchas cosas que no las comparto”.

Se puede interpretar que al igual que en el caso de los hombres hay un interés por comprender la situación del país, no obstante, no se incorporan de manera directa en este aspecto, posiblemente porque a lo largo del tiempo se concibe la política como un sistema de gobierno distante de la vida de los ciudadanos que no hacen parte de ella, por ende, se desliga del plan de vida y no se ve como un tema trascendental, evidenciando además que en ocasiones no se está de acuerdo con algunos temas.

Hombres

En lo referente a la percepción de los hombres se encontró que hay interés por analizar el contexto social y político, y pocos de ellos refieren que no les interesa, además ninguno de los participantes hace parte de grupos políticos expresando lo siguiente:

“Me gusta muchísimo siento que debería estar más inmiscuido en lo que es la política, soy de derecha y creo que todos deberíamos ser de este movimiento, estoy en desacuerdo con todo lo que está pasando ahora con el proceso de paz creo que es lo peor que podían haber hecho para el país”.

“yo soy apolítico, no me gustan ni grupos religiosos, ni grupos políticos, no quiere decir que no sea practicante de la religión”.

“Si me interesa, pero como análisis del reflejo de una situación social, como conducta de una sociedad”

A partir de los relatos se encontró en los docentes una preocupación por el contexto social y político del país que se vive actualmente, se observa que los hombres en algunos casos son reflexivos frente a los temas de interés y comparten sus opiniones personales, no obstante, se ve que ninguno hace parte de ningún grupo político, lo cual demuestra poca participación política en asuntos de interés nacional.

Participación en grupos religiosos

Mujeres

En el caso de las mujeres se evidencia que en su totalidad pertenecen al igual que los hombres a la religión católica, tomándolo como un apoyo, una guía y un estado de bienestar

“Todo mi bienestar mi vida la alegría de participar en las eucaristías, el júbilo de sentir que aun formo parte de esos grupos en donde yo siento que aumenta mi fe y crezco en mi vida cristiana la religión me aporta para a haber cambiado mi genio haber aceptado la prudencia y aceptar las cosas con calma como vienen y no con exageración soy una mujer de mucho amor y devoción al señor”

“Mucho, porque ha sido Dios quien me ha ayudado todos estos años a salir adelante”.

Se evidencia que las mujeres tienen marcadas creencias por el aspecto religioso, esto se atribuye de igual forma a las creencias de su contexto inmediato, como a nivel

familiar, se evidencia que ven la religión como un apoyo, y como una guía para su vida, lo que puede influir de manera indirecta con el bienestar o la tranquilidad que sienten con su plan de vida actual.

Hombres

La totalidad de hombres expresan que son creyentes, pertenecientes a la religión católica:

“Soy muy creyente de Jesús después de haber leído la biblia uno no tiene otra posibilidad de creer en él, soy muy fiel a Jesús y María, quienes sufrieron por nosotros los admiro mucho”.

“En mi familia somos creyentes, católicos, eso me da tranquilidad, seguridad, teniendo mucha fe”.

“Soy muy creyente, muy dedicado a mis creencias”.

A partir de los relatos se comprende que la religión en la vida de la persona ha sido siempre un tema indispensable, y si se habla de la religión católica se toma en cuenta que en este contexto tiene mayor reconocimiento, La mayoría de docentes según afirman el creer en dios les brinda paz espiritual, tranquilidad y apoyo, aunque no se pertenezca directamente a grupos religiosos, si se ve gran interés por el tema el cual aporta significativamente en su vida

Participación en grupos sociales

Mujeres

En su mayoría las mujeres afirmaron si pertenecer a grupo sociales, donde desarrollan actividades que les permite aprovechar su tiempo libre de manera diferente, En su mayoría expresan que ser parte de ellos les permite sentirse acompañadas, sentir bienestar y tranquilidad, los relatos fueron:

“Me ayuda a sentirme acompañada, tranquila a pasar un buen momento con una buena compañía, ellas me entienden podemos darnos consejos, la verdad es muy importante el grupo que tenemos para mi vida”.

“Yo pertenezco a un grupo de juego de cartas nos reunimos con amigas, hermanas y familiares, todos los viernes eso me hace sentir bien contenta y tranquila”

“Yo pertenezco al grupo del magisterio con quienes nos reunimos y hacemos actividades culturales, al grupo de eucaristía y a la junta comunal, esto me hace sentir

tranquilidad sentirme acompañada, además voy de la mano de dios, hago nuevas amistades y muy importante fortalezco esos vínculos sociales”.

Por otro lado, la mayoría de mujeres también hacen parte de estos grupos sociales, sin embargo, son grupos en los que se evidencia el liderazgo y los fines que persiguen son enfocados más hacia ocupar el tiempo libre en actividades de interés que beneficie su bienestar como lo es el juego de cartas o grupos de oración esto les permite sentirse acompañadas y hacer amistades con quienes se sienten a gusto.

Hombres

Los hombres en su mayoría hacen parte de grupos con quienes realizan actividades sociales o deportivas, esto aporta a su plan de vida en la medida en que los ayuda según afirman a mantenerse activos, dinámicos. Los relatos son:

“Si tengo un grupo de profesores, ex compañeros, que aportamos mensualmente un dinero y ese nos sirve para nuestras actividades recreativas, entonces yo soy el tesorero del fondo”

“Actualmente soy en tesorero de la junta de acción comunal y muy pronto espero pertenecer al cabildo indígena.”

“Si el equipo que tenemos con quienes hacemos ciclismo y un grupo con quienes hacemos música.”

Para la mayoría de los docentes es importante estructurar su plan de vida en torno al desarrollo de actividades que persigan propósitos y metas claras, esto lo consiguen mediante la participación de grupos sociales, participar en estos entornos les permiten llegar a acuerdos que favorezcan a todos los integrantes, ser parte del grupo y ser reconocidos como participantes esenciales en el desarrollo de actividades, lo anterior permite deducir que los jubilados sientan que desempeñan un rol activo dentro de la sociedad, en general todos hacen parte de grupos sociales que representan poder (junta de acción comunal, trabajos en la alcaldía, tesorero de fondo) cuyos fines están enfocados en general bienestar a otros miembros de la sociedad. Así, con el desarrollo de estas actividades los docentes afirmaron sentirse a gusto ya que aporta bienestar a sus vidas.

En conclusión, los resultados encontrados reflejan que en el área personal se presenta una necesidad en los docentes jubilados en el momento de identificar los recursos que tienen para enfrentar las consecuencias reales de este proceso. Los hombres necesitaron

mayor apoyo social a la hora de prepararse para la jubilación, son sus compañeros y amigos de trabajo los que les apoyaron y ayudaron a visualizar su vida futura sin trabajo, afirmando *“para prepararme hubo dos o tres compañeros que me dieron un sabio consejo: trabaje usted hasta el último día, hasta el último minuto, después de eso, usted salga tranquilo no de una mirada atrás a la institución donde trabajo y sepa que usted ya no pertenece al magisterio”*.

Se encontró que el perder la función laboral afecta la organización del plan de vida de la persona, problematizando su adaptación ya que no existe una identificación anticipada de los recursos personales como habilidades e intereses. Lo anterior dio paso a reconocer la falta de organización del tiempo libre, ocupándolo en actividades que surgen de manera espontánea. Por ende, se busca crear una concienciación de las herramientas con las que cuentan y poder aprovecharlas efectivamente, dando paso a fortalecer al mismo tiempo el área social pues al identificar sus intereses y organizar su tiempo el jubilado puede considerar ser parte de grupos sociales que aporten en la reestructuración de su plan de vida.

En el análisis de las áreas abordadas en el proyecto se encontró que las mujeres demostraron mayor autonomía a la hora de reconocer que estrategias les ayudaría a hacer frente a la etapa post jubilatoria, realizando un análisis retrospectivo de sus gustos, intereses y habilidades. Lo anterior les permitió planear las actividades que realizarían en su tiempo libre de manera organizada, identificar sus potencialidades y generar bienestar para el desarrollo de su plan de vida familiar y social.

Por otro lado, la dinámica familiar se comprende como una categoría que influye de forma positiva para los docentes en etapa post jubilatoria, donde las relaciones con los miembros de su familia (pareja e hijos) fortalecen la adaptación para hombres y mujeres, en este proceso se encontró que el desarrollar actividades de interés mutuo actúa como factor protector que favorece el bienestar de la persona y de los integrantes de su núcleo familiar. Esto se evidencia en la percepción de los docentes que participaron en la investigación, quienes conciben a la familia como un apoyo en el momento de realizar su retiro.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente se pretende crear estrategias para dar respuesta al objetivo de la investigación, es así, que la creación del programa psicoeducativo busca dar respuesta a las necesidades recurrentes evidenciadas por los

docentes, por tanto, se hará énfasis en el aspecto personal y social donde se encontraron mayores debilidades.

Categorías emergentes

Dentro de la triangulación de la información surgieron dos categorías emergentes: la primera relacionada con la disminución de la remuneración económica que trae el haberse jubilado, aunque podría pensarse que este es un factor que disminuye el bienestar del jubilado, sin embargo, no se percibe en ellos y ellas esta situación, al contrario, lo ven como algo que va inherente a la jubilación, es decir una pérdida prevista.

“La cuestión económica es difícil porque uno deja de percibir una entrada económica muy significativa. Aunque era un evento que ya se esperaba, para mi es lo que más me ha impactado por que hay gastos que uno ya no puede hacer”.

La segunda, relacionada con la falta de preparación de parte de las instituciones donde laboraron durante tantos años. Los docentes jubilados opinan que si bien, ellos sabían que tenían que salir de su trabajo, la institución como tal nunca asumió la responsabilidad de prepararlos para tal fin, vislumbrando como foco prioritario de atención el desarrollo de programas que preparen a los docentes para asumir esta nueva etapa.

“Yo creo que desde secretaria de educación deberían crear programas para que uno pueda darse una segunda oportunidad después de jubilarse, para que nosotros podamos seguir siendo útiles a la sociedad a mí me hubiera gustado que me dijeran hay estas opciones usted puede entrar a la que más le guste o con la que usted tenga más afinidad”.

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO

El siguiente programa psicoeducativo fue construido a partir de la identificación de necesidades más relevantes expresadas por los docentes, tomando como áreas a fortalecer, el aspecto personal y social, ya que el aspecto familiar es el más fuerte y actúa como un factor protector en la etapa de transición de la vida laboral a la jubilación.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar estrategias psicoeducativas para preparar a los docentes cercanos a la jubilación en aspectos: personales y sociales.

Objetivos específicos

Fortalecer el aspecto personal de docentes próximos a jubilarse en cuanto al manejo de emociones, actividades de interés y organización de tiempo libre.

Fortalecer el aspecto social de docentes próximos a jubilarse en cuanto a la pertenencia a grupos sociales y redes de apoyo.

Justificación

La jubilación implica diversos cambios en la estructuración del plan de vida de la persona siendo relevante realizar una aproximación al tema de la transición del trabajo a la jubilación, su significado, consecuencias, así como propuestas de alternativas de acción vinculadas con la preparación para la jubilación, teniendo en cuenta los cambios que se presentan en la vida de la persona.

El programa psicoeducativo tiene como fin preparar a los docentes próximos a jubilarse para orientar de manera adecuada su plan de vida en etapa post jubilatoria, esto se desarrolla mediante la creación de estrategias psico educativas que surgen de las necesidades encontradas en los resultados de la investigación, lo anterior permitió evidenciar que la jubilación, puede tomar diferentes significados para una persona dependiendo del valor atribuido a nivel social y cultural Carter y Cook (1995, citado en Chiesa, y Sarchielli, 2008).

La creación de estas estrategias se fundamenta también en la inexistencia de programas que preparen a los docentes en etapa pre jubilatoria para contextualizar y fortalecer los aspectos que ayudarían a asumir positivamente su jubilación. Por tanto, se busca dirigir el programa psicoeducativo con un enfoque que atienda al reconocimiento de emociones, intereses, habilidades, destrezas y manejo del tiempo del docente en lo personal y pertenencia a grupos y redes de apoyo en lo social, proponiendo un estilo de vida saludable.

Se tiene en cuenta que cada persona tiene su propio estilo a la hora de asumir los cambios de esta etapa, no obstante, será contextualizada sobre las diferentes estrategias para asumirlo de una mejor manera, así, abordar las necesidades evidenciadas en la investigación permitirá dar propuestas integrales a los cambios que se presenten, contribuyendo a la disminución de los efectos negativos de la jubilación.

En cuanto a la finalidad de los programas de preparación para la jubilación, de acuerdo a lo expresado por Bermejo (2006), los objetivos generales que se persiguen son:

a) preparar a los trabajadores para que disfruten del máximo nivel de bienestar individual y social y b) transmitir información y favorecer el desarrollo de competencias para el afrontamiento de la jubilación y para la planificación de la nueva etapa de vida que está por comenzar. Por lo tanto, estos programas deben estar fundamentados en las necesidades reales del personal próximo a retiro, lo que implica el diagnóstico y la determinación de las mismas a través de diversas estrategias. De esta manera, se aseguran y se proporcionan los medios que facilitan el aprendizaje de los tópicos previamente determinados, aportando al individuo, herramientas reales que le permitan alcanzar el conocimiento necesario para su adaptación antes, durante y después de la jubilación.

En concreto, es importante que el jubilado conozca los cambios que ocurren en esta fase haciendo hincapié en que la actitud y el esfuerzo personal son cruciales para hacer frente a los cambios que suscita esta etapa, en el área personal es relevante fortalecer el estado emocional, que permita asumir la jubilación como una etapa de oportunidades y sentimientos positivos, reconociendo las aptitudes, destrezas y gustos del jubilado para realizar actividades de su interés y así mismo poder organizar de manera adecuada y provechosa su tiempo.

En el aspecto social es necesario buscar actividades gratificantes y motivadoras, en las que se comparta tiempo con los amigos, que ayuden a la persona a superar estados anímicos bajos, depresiones o sentirse inactivos, y que por otra parte supongan un vehículo de unión entre sujetos para integrarse a un grupo social.

Para el respectivo desarrollo del programa psicoeducativo se propone que los docentes gestionen un proceso de adaptación que propenda el bienestar integral hacia las áreas a trabajar, resaltando la innovación de la investigación en el contexto regional. En este programa participaron docentes que trabajaron en diferentes instituciones públicas del departamento, por lo cual los resultados que surgen de la investigación serán entregados a secretaria de educación para su respectiva implementación.

Marco teórico

Percepción de los jubilados frente al aspecto personal

El plan de vida en el área personal depende en gran medida de la percepción que tenga cada persona de sí mismo, según Sterns y Hurd (1999 1961 citado por Lizaso, Sánchez y Reizabal, 2008) en el aspecto emocional es esencial desarrollar una valoración

positiva respecto a este suceso que le permita a la persona afrontar de manera asertiva los cambios que la jubilación trae consigo, aceptando esta etapa como un suceso agradable que ocurre en su vida. Por otro lado, el no aceptar este proceso de manera adecuada podría conllevar a una falta de adaptación a la jubilación percibiendo como un hecho generador de crisis en el individuo. Autores como Meléndez (1994 citado por Sirlin 2007) asegura que como consecuencia de la jubilación “al perder el papel de trabajador activo, el concepto que el individuo tenga de sí mismo puede verse afectado negativamente”.

En relación a las actividades de interés, se toma en cuenta que todos los seres humanos cuentan con características específicas que les permite realizar con éxito una labor; así, las habilidades se entienden como la facilidad, aptitud y rapidez para llevar a cabo cualquier actividad y la competencia constituye una capacidad real de efectuar una tarea, que deben estar siempre ligadas con el trabajo concreto y el desempeño en un puesto de trabajo determinado (Capacidad, habilidad y competencia, s/f). En ese sentido se tiene en cuenta que las habilidades particulares pueden tomarse como un aspecto a favor para los docentes jubilados ya que permitirá utilizar el tiempo de forma provechosa y agradable según la capacidad con la que se cuente. Además, pueden servir como una base para construir o encaminarse por la nueva vida que comienza cuando la persona se jubila ya que es preciso contar con herramientas que fortalezcan el afrontamiento de una persona cuando deja una labor que realizó por tantos años.

También es importante que la persona practique diversas actividades que fomenten el bienestar integral, entre estas el uso adecuado del tiempo libre y el ocio son una parte necesaria para la aceptación de esta etapa de manera fructífera y sana, Vega (1988, citado en Narro, Rico y Moral, 1994)

En cuanto al manejo de tiempo libre autores como Ponce, Ramos, Suárez y Rodríguez (2009) señalan que es importante que las personas antes de jubilarse tengan una preparación adecuada del mismo, este proceso puede traer elementos positivos para su vida, donde la libertad en tiempo y espacio se refleja en la reorganización y elección de actividades que realizarán después de su jubilación. Las personas próximas a jubilarse deben prepararse anticipadamente con tres acciones concretas: desacelerar el ritmo de trabajo, asignando responsabilidades al planear el retiro laboral y estableciendo planes y objetivos específicos, se recomienda también pensar en la economía iniciando un fondo de

ahorro y elegir actividades para la nueva vida, finalmente se recomienda hacer frente al proceso de jubilación analizando los proyectos a futuro. Aquí tener un proyecto fijo permitirá que la persona establezca normas concretas que le ayudaran a alcanzar metas y objetivos claros.

Percepción de los jubilados frente al Aspecto social

En relación al área social es importante tener en cuenta las redes de apoyo con las que el docente cuenta, estas se encuentran conformadas por todas aquellas relaciones significativas que una persona ha ido estableciendo en el transcurso de su vida, las cuales incluyen de una manera específica a sus amigos y compañeros de trabajo (Rivera, Ledesma y Montero, 2009).

Las relaciones de amistad son sin lugar a dudas una de las relaciones interpersonales más importantes que tiene el ser humano, pues cumplen con una función de apoyo social que permite crear sentimientos de aceptación, en la que las personas cercanas se convierten en confidentes, en apoyo y consejeros, las relaciones de amistad juegan un papel importante para definir la autoestima y las experiencias psicológicas positivas que influyen directamente en los seres humanos. El apoyo social es un factor que interviene de manera directa en los efectos del estrés e influye de manera indirecta sobre eventos vitales amenazantes, disminuyendo sus impactos negativos (Noreña, 2014).

En el tema de la jubilación hay una reestructuración de roles sociales que genera la necesidad de utilizar otra forma de participación en grupos diferente a aquella utilizada en el trabajo es por ello que se pretende realizar un acompañamiento para que las personas al salir de su trabajo no tengan un impacto emocional que pueda afectar su vida de manera inadecuada. Esto se puede lograr a través de la estructuración de un proyecto de vida que permita visualizar un futuro más provechoso a través de las redes de apoyo y la pertenencia a grupos sociales (Aguilera, 2008).

Programa psicoeducativo

En el programa psicoeducativo es importante brindar una contextualización a los participantes sobre la importancia de resignificar el tema de su jubilación en todos los aspectos de su vida para desarrollar estrategias que generen un aporte en su proyecto a futuro, en ese sentido se comienza priorizando la percepción frente al tema y como se involucra tanto la parte personal como familiar y social en este proceso para analizar los

cambios que se generan y dar línea a un programa que oriente a una preparación adecuada con los insumos que brinde la población elegida. Teniendo en cuenta que la psicoeducación actúa sobre la incomprensión que tiene la persona sobre determinada área de conocimiento, las acciones que emerjan en el proceso de psicoeducación permitirán mejorar la calidad de vida de las personas al presentar un panorama más claro sobre el fenómeno (Ledezma y Terriquez, 2007).

La psicoeducación es un proceso a través del cual el facilitador brinda información científica actual y relevante con el fin de dar respuesta a inquietudes respecto del origen, la evolución y el óptimo abordaje de un suceso desde su entorno. Este proceso también implica el entrenamiento en técnicas adecuadas que ayuden a la persona a afrontar determinada dificultad (Ledezma y Terriquez, 2007). Así, a los docentes se les brindará estrategias que faciliten la adaptación a la etapa de la jubilación en el área personal y social.

Los programas de preparación promueven de manera adecuada la transición del trabajo al tiempo libre, proporcionando información de utilidad para que las personas puedan adquirir información necesaria para enfrentar la jubilación como una parte esencial del ciclo vital. Así para garantizar su efectividad según Bermejo (2006) el programa debe orientarse al logro de tres objetivos. A nivel conceptual se encuentra el análisis de datos, hechos y conceptos, esta categoría evalúa la adquisición de nuevos conocimientos o información necesaria para la comprensión de lo que se quiere explicar “son las estrategias de pensamiento necesarias para crear y generalizar conocimientos” en esta etapa los docentes podrán reconocer que implica este nuevo proceso para sus vidas; los procedimentales se refieren a la habilidad de pensamiento relacionada con la capacidad de los docentes de entender y analizar la jubilación desde una perspectiva real, y en el proceso de toma de decisiones y finalmente los aspectos actitudinales referente al análisis de cualidades y valores que implica asumir una posición frente al retiro.

Bermejo (2006) plantea que los programas deben considerar los siguientes aspectos: primero la participación, la cual busca la cooperación activa de los participantes al programa, segundo flexibilidad, se centra en los intereses, experiencias y opiniones de los protagonistas, tercero combinación, la cual hace referencia a la fusión entre la teoría y la práctica y finalmente la utilización de medios didácticos que deben ser atractivos y que propongan listas de actuación interesantes para ser analizadas y generar aprendizaje.

Plan de trabajo “Planeando mi futuro”

Metodología de trabajo

Para dar línea al programa psicoeducativo se debe identificar la población con la cual se pretende trabajar, teniendo en cuenta que deben ser docentes próximos a realizar su retiro laboral (1 año antes), dicho programa debe ser guiado por el rector (a), junto con los docentes jubilados y el psicólogo de la institución.

Para efectuar el programa se debe gestionar anticipadamente las instituciones que manejen los temas propuestos para las capacitaciones y que tengan disponibilidad para contribuir al desarrollo del mismo. Los temas a abordar fueron propuestos de acuerdo con las necesidades identificadas en los participantes de ésta investigación. Posteriormente la institución deberá planear las acciones a desarrollar, concretando los espacios con la población para llevar a cabo las actividades, preferiblemente los encuentros deben propiciarse cada 15 días en horas extra clase.

Se debe tener en cuenta que dos apartados del programa “manejo de emociones” y “organización del tiempo libre” se deben trabajar de manera independiente con hombres y mujeres, teniendo en cuenta los resultados encontrados en el proyecto de investigación, para los demás aspectos las actividades pueden ser trabajadas de forma conjunta. Para invitar a la población docente a ser parte de este proceso se hace necesario planear estrategias de sensibilización que les permita reconocer la importancia de tener una preparación para la jubilación, enfatizando en el tránsito de la vida laboral a la fase del retiro, además, se debe hacer énfasis en que el programa puede ofrecer apoyos y actividades que amplíen las oportunidades de desarrollo y al mismo tiempo apunten a canalizar las experiencias adquiridas a lo largo de la vida hacia actividades significativas de trascendencia social e intereses personales.

El espacio físico debe gestionarse en la misma institución, organizando el tiempo de los participantes, se sugiere propiciar un ambiente de confianza para aprovechar en mayor medida la preparación brindada a la población.

El plan de trabajo se divide por objetivos, por tanto, se debe dar orden a la ejecución del programa iniciando por el aspecto personal y continuando con el aspecto social, se toma en cuenta que para desarrollar el programa psicoeducativo se ejecutarán las actividades diferenciadas por género, como se presenta a continuación:

Tabla 1

Número de actividades del programa psicoeducativo

Áreas		Femenino	Masculino	Número de actividades	
Personal	Estado emocional	X	X	4	5
	Actividades de interés	X		5	
	Organización de tiempo libre	X	X	1	2
Social	Pertenencia a grupos sociales	X		3	
	Redes de apoyo	X		3	

Tabla 2

Programa psicoeducativo

Objetivos	Aspectos	Estrategias	Actividades	Evaluación y seguimiento	Recursos	Participantes
Fortalecer el aspecto personal en docentes próximos a jubilarse en cuanto al manejo de emociones, actividades de interés y organización de tiempo libre.	Manejo de emociones Actividades dirigidas a la población masculina	La estrategia se realizará a partir de encuentros concertados con los docentes próximos a jubilarse para fortalecer el manejo de diferentes emociones que se generan con el proceso de retiro.	- Taller para sensibilizar a los docentes sobre la fase de retiro (contextualización sobre la jubilación implicaciones y consecuencias). - Espacios que propicie un ambiente de reflexión personal y autónoma sobre los sentimientos que emergen frente al proceso de retiro (entrenamiento en relajación dirigidos por una persona experta) - Estrategias lúdico participativas que trabajen	Preguntas abiertas al final de cada sesión que den cuenta de lo aprendizajes adquiridos. (mesa redonda: en la que los participantes puedan expresar abiertamente su sentir frente a la sesión abordada, sus aportes y preguntas) preguntas aleatorias	Espacio físico adecuado para llevar a cabo los encuentros.	Docentes con un año de proximidad a su fecha de retiro laboral. Docentes jubilados Capacitadores. Rector (a). Psicólogo (a) orientador.

el reconocimiento, previamente
 expresión y manejo de estructuradas,
 emociones (juego de roles, sugerencias de los
 técnicas de respiración participantes al
 profunda, uso de taller)
 afirmaciones positivas
 hacia la jubilación)

- Encuentros donde se
 aborde temas referentes a
 la historia de vida
 personal, percepciones y
 sentimientos que surjan
 frente a la jubilación.

- Conversatorio para dar
 a conocer como cada
 docente planea asumir el
 nuevo rol después de su
 jubilación.

Manejo de La estrategia se
 emociones realizará a

• Taller para sensibilizar Preguntas
 a los docentes sobre la abiertas al final

Actividades dirigidas a la población femenina	partir de encuentros concertados con los docentes próximos a jubilarse para fortalecer el manejo de diferentes emociones que se generan con el proceso de retiro.	fase del retiro de cada sesión (contextualización sobre la que den cuenta temática, implicaciones y de lo aprendizajes adquiridos). • Taller grupal que trabaje temas referentes a (mesa redonda: expresión y manejo de en la que los emociones. participantes puedan expresar abiertamente su sentir frente a la sesión abordada, sus aportes y preguntas) • Desarrollo de actividades lúdico participativas donde se abordar la percepción frente al retiro según sus experiencias personales • Conversatorio para dar preguntas a conocer como cada docente planea asumir el nuevo rol después de su jubilación. sugerencias de los participantes al taller) • Realizar una actividad de cierre que permita a los
---	---	--

		docentes reconocer aprendizajes, aportes y opiniones.			
Actividades de interés.	Solicitar desarrollo de actividades con COVISO (comité de vigilancia en salud ocupacional). Solicitar apoyo a docentes que y pasaron por el proceso de jubilación. Convenios con Pasto deportes.	• Promoción de la salud mediante el desarrollo de: • Actividad física (ejercicios de relajación, de acuerdo a sus gustos desarrollar capacitaciones que les permita comprender como pueden practicar determinado deporte) • Reconocimiento de habilidades e intereses. • Actividades manuales (pintar, desarrollo de artesanías). • Actividades musicales (aprender a tocar un instrumento musical o	Utilización de listas de chequeo, aplicación de test.	de Espacio físico de y recursos humanos.	Docentes con un año de proximidad a su fecha de retiro laboral. Docentes jubilados ARL (COVISO) Capacitadores. Rector (a). Psicologo

	Empresas de manualidades.	practicar actividades relacionadas con este topico)			orientador.
	Cursos musicales.				
Organización del tiempo libre.	Encuentros concertados de toma de conciencia de la importancia de organizar el tiempo de una manera provechosa.	Actividades de sensibilización que les permita a los docentes reconocer la importancia de planificar y organizar con anticipación su tiempo libre en etapa post jubilatoria. (beneficios para optimizar el tiempo y aprovechamiento de actividades de interés)	Ejercicios en casa para hacer un seguimiento de la aplicación de lo aprendido. (diario de campo, listas de chequeo)		
Actividades dirigidas a la población masculina					
Organización del tiempo libre.	encuentros lúdico participativos con dinámicas como:	Se organiza a los docentes en grupos y se contextualiza sobre técnicas específicas para organizar su tiempo:	Ejercicios en casa para hacer un seguimiento de la aplicación de lo aprendido. (diario de campo, listas de	Espacio físico	Docentes con un año de proximidad a su fecha de retiro laboral.
Actividades dirigidas a la población femenina y	• Collage . (que	Priorización de actividades: en este punto se identifica cuáles		Material para desarrollar el encuentro	Psicólogo

masculina.	permitan son las actividades que chequeo) visualizar generan mayor agrado a la las persona, que incluya actividade (actividades de interés, tiempo s que la en familia y participación en persona grupos sociales). realiza Se espera que los docentes con más empiecen a incorporar estas frecuencia actividades en la etapa pre y planear jubilaria, para dar estrategia continuidad a las mismas s que después de su jubilación. promueva n un mejor aprovecha miento de las mismas) • Dinámi cas lúdico	• Organización de tiempo durante la semana: se establece un margen de tiempo y espacio para realizar las actividades de interés planteadas con anterioridad. • Análisis de actividades:	orientado Rector (a) Docentes jubilados
------------	--	--	---

		participati vas en	Aquí el equipo de trabajo debe hacer seguimiento al desarrollo de las actividades, evaluando su adaptación a las mismas. Este se ejecutará al final de los encuentros.				
Fortalecer el aspecto social en cuanto a pertenencia grupos y redes de apoyo.	Pertenencia a grupos sociales.	Capacitaciones para los docentes en etapa pre jubilaria. Convenio con gobernación y Pasto vive digital	• Representación de roles para fortalecer habilidades sociales. • Capacitación sobre liderazgo. • Actualización tecnológica.	Mesa redonda y reflexión sobre las acciones a tomar a futuro.	Espacio físico y recurso humano.	Docentes con un año de proximidad a su fecha de retiro laboral Docentes jubilados Rector (a). Capacitadore s.	
	Redes de apoyo	Encuentros concertados	Sensibilizar a los docentes sobre la importancia de	Reflexión final para identificar	Folletos con información	Docentes con un año de	

con docentes en etapa pre jubilatoria.	fomentar relaciones sociales que aporten en el desarrollo del plan de vida.	los avances y sobre grupos cambios que sociales. pueden adoptar para aplicarlos	proximidad a su fecha de retiro laboral
Identificación de grupos sociales que involucren la participación ciudadana:	Desarrollo de actividades lúdico participativas que fortalezcan las habilidades sociales (comunicación asertiva y efectiva).	en sus relaciones sociales.	Psicólogo orientador
• Grupos religiosos. (grupos de oración, participación en actividades realizadas por las iglesias) • Grupos	Se contextualiza a la población sobre los diferentes grupos que existen a nivel regional para que puedan integrarse en el que sea de su agrado.		Docentes jubilados
			Rector (a).

políticos
(campañas
políticas,
tertulias)
• Grupos
culturales
(danza,
teatro,
música)

DISCUSIÓN

La inexistencia de estrategias que preparen a los docentes para su retiro laboral en el contexto educativo es un tema de gran interés, puesto que refleja las necesidades de esta población al no tener herramientas para orientar su plan de vida en la etapa post jubilatoria. El propósito del presente trabajo tuvo como fin elaborar un programa psico educativo que oriente el plan de vida a partir del análisis de la percepción de hombres y mujeres docentes jubilados en relación con los aspectos personales, familiares y sociales. La información obtenida se analizó desde una perspectiva de género, centrándose en las necesidades recurrentes que los docentes identifican como primordiales en esta etapa, esta información fue contrastada con elementos teóricos que sustentan la consecución de los objetivos planteados en el presente proyecto de investigación.

Para dar respuesta al primer objetivo planteado en esta investigación se reconoce la percepción que tienen los docentes jubilados sobre los cambios y transformaciones que esta etapa suscita a nivel personal (actividades de interés, organización de tiempo libre y estado emocional) y se identificó que las mujeres realizan una auto preparación psicológica, lo cual favoreció su adaptación al proceso de jubilación según Hermida; Florencia; Deborah; (2014) lo anterior se presenta debido al rol de género asignado socialmente a las mujeres quienes suelen desempeñar simultáneamente un rol laboral y un rol como cuidadoras del hogar, caracterizadas por experimentar de forma más positiva los cambios asociados a los sucesos vitales y crisis que pueden suscitar la jubilación.

Las mujeres lograron identificar sus intereses y habilidades lo que les permitió en etapa post jubilatoria desarrollar actividades acorde a sus aptitudes y gustos, tal como lo plantean Elgarresta, Sánchez y Arruabarrena (2009) el reconocimiento anticipado de destrezas puede servir como base para construir la vida que comienza cuando la persona se jubila, pues es preciso contar con herramientas que fortalezcan el afrontamiento de eventos que suscita el dejar una labor en la que se desempeñó por tantos años, además permite una mejora en la parte emocional en la que se hace una concienciación de los cambios y una planificación de lo que se va a realizar a futuro.

En cuanto al manejo de tiempo libre las mujeres evidencian mayor independencia y prevén con más cautela los eventos a desarrollar en su plan de vida, autores como Ponce, Ramos, Suárez y Rodríguez (2009) refieren que tener una preparación adecuada hacia el

manejo del tiempo puede generar una adaptación positiva para la persona en etapa post jubilatoria, donde aspectos como la libertad en tiempo y espacio permitirá organizar de manera adecuada el desarrollo de sus actividades.

Para los hombres la jubilación es sinónimo de pérdida del rol laboral y genera en ellos sentimientos de nostalgia y tristeza, debido a la falta de reconocimiento de las herramientas personales con las que cuentan para enfrentar los cambios que suscita esta etapa, lo anterior podría justificarse según Hermida; Florencia; Deborah; (2014) por las características relacionadas al rol de género, donde culturalmente el hombre ha sido representado como proveedor y sostén económico de la familia.

Los compañeros de trabajo fueron un apoyo esencial en la preparación para la jubilación de los hombres, pues fueron ellos quienes a través de consejos y charlas brindaron un panorama sobre esta etapa. Lo anterior limitó el desarrollo de una auto preparación por parte de los docentes que les permitiera identificar sus capacidades, habilidades y competencias entendidas como aptitudes para asumir este proceso con mayores estrategias de afrontamiento, según Vega (1988, citado en Narro, Rico y Moral, 1994) el reconocimiento de expectativas reales, llevara a la persona jubilada a desarrollar acciones basadas en la motivación de ocupar su tiempo libre en actividades de su agrado que den respuestas a sus necesidades y propicien su bienestar integral.

En respuesta al segundo objetivo se identificó que la percepción de hombres y mujeres docentes jubilados frente al plan de vida en el ámbito familiar (relación con la pareja, hijos y otros familiares es considerado como un área que facilita la adaptación a la jubilación.

Para las mujeres poder compartir más tiempo con sus hijos y desarrollar actividades extra hogareñas, genera bienestar y satisfacción en la organización de su plan de vida, lo anterior se comprende según Gutiérrez (2014) porque los hijos desempeñan un papel relevante en el proceso de jubilación ya que las dinámicas relacionales también cambian para las personas que constituyen la red de apoyo quienes deben acomodarse y facilitar el nuevo rol del jubilado. Por otro lado, las mujeres expresaron que tienen una relación estable con otros familiares (tíos, abuelos primos) sin embargo es distante.

Los hombres afirmaron que el hogar es donde permanecen la mayor parte del tiempo lo que supone una redistribución de roles que implica asumir nuevas actividades

domésticas, lo anterior fortalece la relación de pareja, autores como Chiesa y Sarchielli (2008) aseguran que esto implica una mayor satisfacción de la vida conyugal, generando una relación matrimonial positiva, esta etapa también puede representarse como una manera de recuperar el tiempo para compartir con la pareja actividades de interés común.

Para los docentes que sus hijos acepten de forma positiva el proceso de jubilación genera un vínculo relacional de cercanía y confianza familiar, para Litwin. Ruiz & Campos (2006 citados por Rivera, Ledesma & Montero, 2009) el jubilarse trae efectos tanto para la persona que se jubila como para su núcleo familiar, que involucra cambios en la manera de organizar el tiempo y las actividades, donde el rol que la persona ejecutaba se transforma.

A pesar de que los hombres cuentan con un gran apoyo familiar, requieren fortalecer el aspecto personal y social, comprendiendo que esta nueva etapa de vida supone pasar más tiempo con su pareja donde el compartir actividades de ocio fomenta las relaciones sanas y el buen vivir Szinovacz (1996 citado por García y Ruiz 2000) refiere que la reducción del tiempo expuesto al estrés y la sobrecarga de problemas (en el trabajo) después del retiro, a menudo genera una atmósfera más relajada en casa, incrementando la calidad de las relaciones matrimoniales.

La familia fue reconocida por hombres y mujeres como un sistema importante que influye directamente en la vida de cada miembro que la compone, representada como una motivación para seguir adelante y organizar su plan de vida, este aspecto al aportar significativamente en los docentes se consideró que no era necesario incluirlo en el programa psicoeducativo ya que en este se retomaron las debilidades de los participantes.

En lo referente al tercer objetivo después de explorar la percepción de hombres y mujeres docentes jubilados sobre el plan de vida en el ámbito social (relación con amigos y participación en grupos sociales, políticos o religiosos) se puede concluir que para las mujeres el contacto con sus compañeras se redujo en gran medida, no obstante, las relaciones extra laborales aumentaron evidenciando mayor independencia social y económica por la participación activa en grupos que desarrollan actividades afines a sus intereses y habilidades. Históricamente el rol de la mujer se ha visto limitado a la reproducción, al cuidado de la familia y los quehaceres del hogar (Cruz, 2011).

En relación a esta fase se encontró que para las mujeres el pertenecer a grupos sociales incide en la satisfacción que sienten con el uso adecuado de su tiempo libre ya que

les permite sentirse integrantes de un conjunto de personas con las que puede contar, afianzando su autoestima al sentir que son parte de una representación social significativa para sus vidas. Para lograr lo anterior según Salazar; Ríos; Daza; González y Rodríguez (2009), a nivel social es necesario crear programas de preparación para la jubilación donde la persona y su entorno (familia y amigos) participen de manera activa, lo anterior con el fin de concienciar a la población sobre la importancia de reconocer en que espacios el jubilado desarrollaría de forma eficaz sus potencializadas proyectándose como un ser integrado en la sociedad

Para los hombres los compañeros de trabajo juegan un papel importante, pues aportaron en su proceso de preparación para el retiro, aunque se encontró que en la etapa post jubilatoria perdieron contacto con ellos, los docentes hicieron nuevas amistades, quienes también entran a formar parte importante en la reestructuración del plan de vida, se expresa que después de la jubilación las personas que tienen círculos cercanos de amigos tienden a sentirse más felices y saludables. Los hombres y mujeres ven a sus amigos con menor frecuencia en la adultez, pero hacerlo les produce gran satisfacción y genera en ellos bienestar (Concha, Olivares & Sepúlveda, 2000).

Según Bazo (2000) la persona que se jubila se caracteriza por sentirse satisfecho vitalmente en la nueva situación, siempre y cuando tengan satisfechas sus necesidades económicas; jubilarse joven; tener un nivel educativo adecuado, buen estado de salud y recursos económicos.

Las características psicosociales de un nuevo perfil de la persona jubilada teniendo en cuenta los cambios sociales sería para Canes y García (1989 citado en Elgarresta, Sánchez y Arruabarrena 2009) que se caracterizan por gozar de un buen estado de salud, realizar actividades y tener un auto concepto positivo alto y un auto concepto negativo bajo. A partir de lo anterior se comprende que el análisis desde una perspectiva de género permite identificar diferencias en cuanto a debilidades y fortalezas en el momento del retiro, refiriendo que para los docentes la parte familiar es fuerte, contrario a la parte personal y social lo cual es necesario fortalecer aspectos relacionados con la organización del tiempo libre, preparación para el retiro, el estado emocional e identificación de actividades de interés.

En el análisis se tuvo en cuenta dos categorías emergentes, las cuales partieron de la percepción de los docentes en el momento de afrontar la jubilación, en primer lugar reconocen que el aspecto económico es un factor importante que disminuye con el retiro, el cual no afecta de manera relevante en su plan de vida, pero genera ajustes en la manera de manejar el dinero, para Guzman (2002) la capacidad que tenga cada persona de obtener ingresos económicos constituye un elemento clave en la calidad de vida, pues brinda estabilidad para suplir sus necesidades y prepararse para el futuro con mayor seguridad.

El aspecto económico brinda independencia a las personas para utilizar de manera autónoma sus recursos, cuando la persona se jubila se desliga no solo de su contexto laboral sino también de una parte importante de ingresos económicos, no obstante, se encontró que este factor no afectó de manera trascendente el estado emocional de quienes se jubilaron, esto puede deberse a que era una pérdida esperada y por tanto los docentes pudieron ajustar su plan de vida con este cambio.

Se evidencia que no existe una preparación para el retiro por parte de las instituciones ya que ningún docente fue orientado para asumir los cambios que trae la jubilación. Frente a este aspecto Forteza (1990) resalta que el docente como trabajador activo invierte la mayor parte de su tiempo al desarrollo de actividades que estructuran su propia vida, en la que intervienen aspectos como el lugar de trabajo, los compañeros, y el desarrollo de aptitudes, destrezas, conocimientos, competencias, creatividad y otros elementos que generan sentimientos de utilidad para la sociedad, beneficiando de manera indirecta su estado emocional, sus motivaciones y modulando su grado de autoestima; cuando la persona deja de realizar estas actividades de manera inmediata encuentra una serie de cambios que al no asumirse de manera adecuada puede traer consecuencias negativas a nivel tanto personal como familiar y social, es por ello que se precisa la necesidad de preparar desde las instituciones a la población docente para que se genere una concienciación de las herramientas necesarias para asumir de manera positiva este proceso.

Los resultados encontrados evidencian la existencia de diferencias en la organización del plan de vida de hombres y mujeres según el género, para Cruz (2011) en la actualidad, a partir de las luchas históricas de las mujeres por la igualdad, hay una reivindicación de un nuevo contrato social que consiste en conseguir la igualdad en todos los ámbitos, en lograr la corresponsabilidad de hombres y mujeres al compartir el trabajo

doméstico y las responsabilidades familiares, compartir el trabajo remunerado, compartir el poder y la toma de decisiones. la noción de género surge a partir de la idea de que lo “femenino” y lo “masculino” no son hechos naturales o biológicos, sino construcciones culturales características asignadas a hombres y mujeres las cuales se manifiestan por los roles (reproductivo, productivo, que cada persona desempeña en la sociedad).

Con base en lo anterior los resultados de este proyecto dan cuenta de cómo dichas diferencias se ven reflejadas en la manera en que hombres y mujeres asumen y enfrentan los cambios que se presentan en la organización de su plan de vida en la etapa post jubilatoria, se debe tener en cuenta que históricamente que en el patriarcado la identidad masculina se relaciona con las ocupaciones laborales, por ende se reconoce su función como proveedor y protector, por su parte, la identidad de la mujer se reconoce en el ámbito de los aprendizajes en familia, incorporando roles propios de su género impuestos socialmente, como la crianza de los hijos y su rol como esposa Gomáriz (1997, citado en Cruz, 2011). Lo anterior afecta a nivel personal la adaptación a la sociedad del individuo, ya que con la jubilación los hombres al verse enfrentados a un “rol sin rol” emergen sentimientos de angustia y poca productividad social. De acuerdo a la anterior se puede identificar la importancia de generar propuestas que aborden esta temática con un enfoque de género.

Como punto importante en la investigación se resaltan las visibles necesidades expresadas por los docentes jubilados, tomando en cuenta las áreas personales y sociales que le permita a la persona replantear el concepto de sí mismo, descubrir y desarrollar nuevas facetas que brinden bienestar integral a sus vidas y distinguir las fuentes de apoyo social en términos de relaciones del contexto exterior que les ayude a definir su nuevo rol mediante el aprovechamiento del tiempo libre y el mantenimiento de un estilo de vida activo que promueva la sensación de bienestar y satisfacción.

Por lo tanto, si los docentes logran comprender que en la etapa post jubilatoria tienen mucho más que entregar a la sociedad después de dejar sus tareas laborales podrán seguir siendo productivos y útiles tanto en su percepción como en la realidad. Lo anterior permite establecer los lineamientos para crear el programa psicoeducativo con el fin de fortalecer las áreas en las que se encontró mayor debilidad, que reconozcan a la persona jubilada entender el tiempo de la jubilación como un espacio donde se pueden optimizar

procesos que se ajusten a las necesidades y gustos personales, haciendo de esta etapa una transición agradable lo anterior basados en los resultados y aplicando las estrategias metodológicas desde una perspectiva de género.

CONCLUSIONES

La jubilación representa el final del ejercicio de una vida laboral pero no significa el cese total de actividades vitales que puede desarrollar una persona, así se tiene en cuenta que son dos aspectos distintos pues el primero hace referencia a finalizar el desempeño de una labor remunerada y el segundo muchas veces entendido de manera equivocada se asocia con la pérdida de la capacidad para el desarrollo de actividades y ocupaciones que generen bienestar y sentimientos de utilidad en los jubilados asociado a la edad o a los roles que por cuestiones de género se han asumido socialmente.

Partiendo del análisis de la percepción de hombres y mujeres en los tres aspectos, se pudo identificar que elementos es necesario fortalecer y cuales han sido una herramienta útil en el momento de enfrentar este proceso, aquí se pone de manifiesto el aspecto familiar como el más fuerte, pues juega un papel relevante en la vida de los docentes jubilados, donde la adquisición de roles hogareños favorecen la adaptación a este proceso, por otro lado la relación con la pareja y los hijos es esencial a la hora de acompañar los cambios y transformaciones que suscita esta etapa, pues genera una influencia positiva sobre la calidad de vida posterior al retiro.

Las mujeres jubiladas tienen una motivación más favorable hacia el retiro que los hombres y perciben que gozar de una mayor libertad y posibilidad de control sobre sus vidas supone una fuente de gratificación. Los hombres manifiestan haber experimentado más presiones y sentimientos de tristeza en el proceso de salida institucional. Dichos resultados pueden proporcionar un importante material de reflexión para las personas que se encuentran próximas a la etapa jubilatoria, encontrando mayor dificultad en el reconocimiento en cuanto al manejo de emociones, actividades de interés y organización de tiempo libre.

En el aspecto social una fuente de apoyo es proporcionada por compañeros de trabajo en la etapa pre jubilatoria, por ende, se debe fortalecer las relaciones extra laborales que faciliten la adaptación de la persona a este proceso. Al hablar de jubilación se espera

que por parte de las instituciones existan estrategias que orienten a las personas en esta etapa, permitiendo identificar la presencia de cambios en el equilibrio de diferentes esferas de la vida a nivel personal, familiar y social. Así, se evidencia gran preocupación en el contexto educativo cuando se hace un análisis de las experiencias de los docentes encontrando que no hay una preparación pertinente para llevar a cabo la desvinculación de la institución a la que dedicaron gran parte de su vida.

Es relevante dirigir el programa psico educativo con un enfoque que atienda al aspecto personal y social, brindando información oportuna para que la persona que está próxima a jubilarse conozca los cambios de toda índole que ocurren en esta fase de la vida, haciendo hincapié en que la actitud y el esfuerzo personal son cruciales para hacer frente a todos los cambios que se pueden presentar en esta etapa, dicho programa debe ser acompañado con orientación educativa, que permita dotar de sentido la fase de retiro y desprendimiento laboral, proponiendo un estilo de vida integrado (ámbito personal, salud, familia y redes de apoyo), siendo esta una necesidad real, que requiere atenderse de manera preventiva.

A partir de lo anterior surgió la idea de crear un programa con estrategias concretas enfatizado en las necesidades principales, en el que se evidenciaron diferencias en cuanto a la forma como hombres y mujeres toman este proceso, principalmente por que se observó que los roles de género han cambiado, haciendo alusión a que las mujeres demuestran mayor autonomía en el momento de prepararse, así mismo mayor independencia económica y social, los hombres por su parte reflejan la importancia de la familia y los compañeros en la etapa de jubilación, es así que se ve la importancia de implementar este programa en cada institución y esta puede hacer uso de la información, procurando el bienestar de los docentes que están próximos a realizar su retiro.

RECOMENDACIONES

Las organizaciones avanzan cada vez más tanto a nivel estructural como tecnológico, y las instituciones educativas no son la excepción, puesto que buscan satisfacer las expectativas de sus beneficiarios y ser cada vez más eficientes, no obstante no se puede avanzar sin tener en cuenta un componente vital, el cual hace referencia a la parte humana, en ese sentido lo que se busca es brindar un mayor reconocimiento al bienestar de las personas, aquí, se toma como punto importante el fortalecimiento por parte de las

instituciones sobre procesos que beneficien en mayor medida a sus colaboradores, generando estrategias que integren la estructuración del plan de vida de la persona jubiladas en sus aspectos personales, familiares y sociales, con el fin de proporcionar una adaptación más favorable de los trabajadores tanto en la institución como cuando salen de ella.

Teniendo en cuenta lo anterior se recomienda crear programas que permitan preparar a las personas próximas a jubilarse para asumir un rol diferente ante la sociedad, mediante la creación de leyes y políticas públicas para el magisterio de educación que centren su atención en las personas que entran a la etapa de jubilación optimizando el aprovechamiento de herramientas que les permita utilizar su tiempo después de su retiro laboral. El programa debe adaptarse a todas las instituciones, con el fin de proporcionar una guía para que cada docente tenga la oportunidad de prepararse y asumir de manera positiva e integral su retiro, esto contribuirá con su bienestar personal e indirectamente influirá positivamente a quienes les rodean. Se recomienda propiciar la participación activa de los docentes al programa con el fin de generar mejores resultados en la adaptación a la jubilación que les permita conocer de manera oportuna los cambios que se generan y las herramientas personales, familiares y sociales con las que cada uno cuenta que serán su soporte para tener una adecuada asimilación de la reestructuración de su vida. Es importante también trabajar en la reivindicación del rol social, identificando intereses de formación y ocio, mediante la promoción de actividades deportivas, recreativas, culturales y de desarrollo personal que aporte en el manejo de tiempo libre de los jubilados. Se recomienda seguir investigando sobre el tema, el cual es muy amplio y permite conocer de una manera más profunda los diferentes cambios y cómo influyen en la vida de cada persona, pues en el presente trabajo surgieron categorías emergentes a que a futuro se pueden profundizar con nuevas investigaciones.

LIMITACIONES

Para realizar el presente trabajo se toma en cuenta que la población elegida en un primer momento fueron los docentes que trabajaron en la institución educativa municipal Luis Delfín Insuasty Rodríguez INEM – Pasto, que hubieran realizado su retiro hace aproximadamente un año, no obstante cuando se realizó el contacto con ellos, se encontró que algunos a pesar de su interés hacia la investigación refirieron que debido a su jubilación decidieron cambiar de residencia a otro lugar del país, motivo por el cual fue preciso tomar

- Elgarresta, I., Sanchez, M., & Arruabarrena, L. (2009). Diferentes formas de acceder a la jubilación y su relación con la salud psicológica. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*.
- Escobar, J. & Bonilla, F. (s/f). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. Universidad El Bosque. Recuperado en: http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen9_numero1/articulo_5.pdf.
- Ferrada, M. (2006). Etnografía, un enfoque para la investigación de weglogs en biblioteca y documentación. Universidad tecnológica de metropolitana. Chile.
- Forteza, J. (1990). La preparación para el retiro. Universidad Complutense de Madrid
- Garcia, A & Ruiz, E. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de psicología*. Recuperado en: http://www.um.es/analesps/v16/v16_1/09-99_05garcesJub.PDF
- Gondim, D. (2011). Documentación narrativa de experiencias pedagógicas de docentes jubilados. *Revista Educación y Pedagogía*, vol. 23, núm. 61, septiembre, 2011
- Gutiérrez, M. (2014). Los enfoques filosóficos de generación del conocimiento y las apuestas metodológicas que exigen. Universidad Javeriana. Bogotá- Colombia
- Guzmán, J. (2002). Redes de apoyo social de personas mayores: marco teórico conceptual. Santiago de Chile. Santiago de Chile.
- Hermida, P., Florencia, M., Deborah, S., & Dorina, S. (2014). El efecto del género sobre los significados atribuidos a la jubilación en adultos mayores. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, vol. 6, núm. 2, 2014, pp. 71-80
- Lizaso, Z., Sánchez, M & Reizabal, L. (2008). Factores psicológicos y salud asociados con un nuevo perfil de jubilados. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*
- Meléndez, R. (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, vol. 11, núm. 1, enero-abril, 2011, pp. 1-28.

- Meza, M & Villalobos, E. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y educadores*. Universidad de la sabana- Colombia recuperado en: <http://www.redalyc.org/pdf/834/83411212.pdf>
- Murillo, J. (s/f). Metodología de Investigación Avanzada. Recuperado en [https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/Met_Inves_Avan/Presentaciones/Entrevista_\(trabajo\).pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/Met_Inves_Avan/Presentaciones/Entrevista_(trabajo).pdf).
- Narro, S; Rico, A. & Moral, M. (1994). Actividad y tiempo libre en tercera edad. *Revista de Psicología de la Educación*.
- Noreña, O. (2014). La importancia de los amigos en nuestra vida. Universidad de Caldas.
- Ponce, T., Ramos, Y., Suárez, D & Rodríguez, R. (2009). Diseño de un programa educativo de preparación para la jubilación en jubilados (as) de Santa Isabel de las Lajas. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*
- Portocarrero, C., Cely, C., Nemeguen, J., & Sanabria, W. (2008). Características del proceso de duelo por pérdida de actividad laboral que se presenta en población en proceso de pre-jubilación del DANE. *Umbral Científico, núm. 12, junio, 2008, pp. 101-116*.
- Rivera, A; Ledesma, I & Montero, P. (2009). *Variables con alto valor adaptativo en el desajuste psicológico del adulto mayor*. *Journal of Behavior, Health and Social Issues*, 1, 59-67. [En línea] Recuperado en: www.journals.unam.mx/index.php/jbhsi/article/download/30224/pdf
- Rodríguez, G; Gil, J. & Jiménez, E. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. *Algibe, granada, España*.
- Sahagún, M & Hermosillo, P. (2014). La jubilación, hito de la vejez: revisión de aproximaciones psicosociales recientes. *Revista Quaderns de Psicologia* 2014, Vol. 16, No 2, 27-41.
- Salazar, R; Ríos, E. Daza, E, González, L & Rodríguez, L (2009). Relación entre apoyo social funcional y satisfacción vital del adulto mayor jubilado. *Revista médica del instituto mexicano del seguro social*.

- Sirlin, C. (2007). La jubilación como situación de cambio: la preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. *Revista Comentarios de Seguridad Social - N°16, Julio - Setiembre 2007*
- Vivaldi, F & Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Revista terapia psicológica*. Recuperado en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000200002

Anexos

Anexo 1

Universidad de Nariño

Facultad de ciencias humanas- Programa de psicología

“Plan de vida desde la percepción de hombres y mujeres docentes jubilados en relación con aspectos personales, familiares y sociales”

Entrevista

La entrevista que se presenta a continuación tiene como objetivo analizar desde una perspectiva de género como se orienta un plan de vida según la percepción de docentes jubilados en relación con los aspectos personales, familiares y sociales.

Ámbito personal

¿Después de jubilarse, qué le gusta hacer en un día común?

¿Qué actividades deportivas le gusta practicar o disfrutar?

¿Qué actividades artísticas o culturales practica usted?

Organización de tiempo libre

¿Con que tiempo libre cuenta después de su jubilación?

¿Durante la semana cómo organiza su tiempo?

¿Cómo ha cambiado su rutina después de su jubilación?

¿Qué actividades realiza los fines de semana?

Estado emocional

¿Qué cambios a nivel emocional le ha traído la jubilación?

¿Qué oportunidades le ha traído la jubilación en su vida?

¿Cómo se ha sentido con los retos que ha tenido que enfrentar en esta etapa?

¿La jubilación es como se la imaginaba? Argumente la respuesta

¿Qué significa para usted el haberse jubilado?

Ámbito familiar

Relación con la pareja

¿Ha cambiado la relación con su pareja desde su jubilación? ¿Por qué?

¿Comparte más tiempo con su pareja después de la jubilación?

¿Qué actividades disfruta con su pareja que sean de su agrado?

¿Cómo ha asumido su pareja (o) su jubilación?

¿De qué manera han asumido como pareja el proceso de jubilación?

¿Qué nuevos roles o tareas ha asumido en su hogar?

Relación con los hijos

¿Ha cambiado la relación con sus hijos después de su jubilación? ¿Por qué?

¿Cómo han asumido sus hijos su jubilación?

¿Qué actividades realiza con sus hijos actualmente?

Relación con otros familiares

¿Cuál es el tiempo que dedica a otros miembros de su familia, (hermanos tíos sobrinos, padres)?

¿Cómo es la relación actualmente con los otros miembros de su familia?

¿Qué responsabilidades económicas o de cuidado tiene con otros miembros de su familia después de su jubilación (nietos, padres, otros)?

¿De qué manera la relación con otros miembros de su familia aporta en su plan de vida?

Ámbito social

Relación con amigos

¿Se ha modificado el número de amigos después de su jubilación? ¿Por qué?

¿Ha cambiado la frecuencia con que se reúne con sus amigos?

¿Qué actividades le gusta realizar con sus amigos actualmente?

¿Cómo se siente ahora al compartir tiempo con sus amigos?

Participación en grupos sociales, políticos o religiosos

¿Le interesa la Política?

¿Participa en algún grupo político? De qué manera?

¿Qué le aporta a su vida la religión?

¿Qué le aporta a su vida haber participado en algún grupo político?

¿Hace parte de algún grupo social? Ejemplos.

¿Qué le aporta a su vida pertenecer a este grupo?

Anexo 2

Historia de vida

Universidad de Nariño

Facultad de ciencias humanas- Programa de psicología

“Plan de vida desde la percepción de hombres y mujeres docentes jubilados en relación con aspectos personales, familiares y sociales”

Tópicos a trabajar

Significado de la docencia para su vida

Motivaciones

Valores familiares

Apoyo familiar para alcanzar metas

Relación con amigos

¿Considera usted que la parte social es fundamental para su plan de vida futura?

Anexo 3

Grupo focal

Universidad de Nariño

Facultad de ciencias humanas- Programa de psicología

“Plan de vida desde la percepción de hombres y mujeres docentes jubilados en relación con aspectos personales, familiares y sociales”

¿Usted tuvo una preparación para la jubilación?

¿Cómo se preparó usted para la jubilación?

¿Le sirvió la preparación que usted obtuvo para su jubilación?

¿Considera que desde la institución debe haber una preparación para la jubilación?

¿Cómo orientaría el plan de vida?

¿Considera usted que la parte personal es fundamental para su plan de vida futura?

¿Considera usted que la parte familiar es fundamental para su plan de vida futura?

¿Considera usted que la parte social es fundamental para su plan de vida futura?

Anexo 4

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, en forma voluntaria manifiesto que: He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza y propósito de los objetivos y procedimientos que se implementaran en la investigación denominada: **PLAN DE VIDA DESDE LA PERCEPCIÓN DE HOMBRES Y MUJERES DOCENTES JUBILADOS EN RELACIÓN CON ASPECTOS PERSONALES, FAMILIARES Y SOCIALES**, adelantada por estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño.

Hago constar que accedo a participar de manera voluntaria en el desarrollo de este proyecto, teniendo en cuenta la confidencialidad de los datos personales que se recojan según lo establecido en el Código Deontológico del Psicólogo, explicadas antes de firmar este documento.

Lugar _____ y Fecha: _____

Nombre:

Firma: _____

C.C ____ N°: _____ de _____