

Influencia de la jubilación en la satisfacción con la vida y la autoestima

Andrés Cándido Corral, Cristina Díaz Castro, Carolina Duque Aparicio, Eva Estévez Ortega y Luis Jerónimo Gamero Larios. Universidad de Granada

Recepción: 20 de mayo de 2016 | Revisión: 21 de mayo de 2016 | Aceptado: 30 de mayo de 2016

Correspondencia: andrescandido@correo.ugr.es

Citar: Cándido, A., Díaz, C., Duque, C., Estévez, E. y Gamero, L. (2016). Influencia de la jubilación en la satisfacción con la vida y la autoestima. *ReiDoCrea*, 5(2), 21-26.

Resumen: El presente estudio se propone descubrir cómo afecta la jubilación en la satisfacción con la vida y la autoestima. Un total de 26 jubilados, mitad jubilados recientes y mitad jubilados de más de 3 años, fueron evaluados con el SWLS y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los resultados obtenidos muestran que los jubilados recientes tienen menor satisfacción con la vida y menor autoestima que los jubilados de más de 3 años. Aunque los resultados descubren como afecta la jubilación en la satisfacción y la autoestima de manera muy significativa hay que tener precaución a la hora de interpretar esto ya que la muestra era pequeña y algunos jubilados tuvieron problemas para rellenar los cuestionarios debido a la edad.

Palabras clave: Satisfacción | Autoestima

Influence of Retirement on Life Satisfaction and Self-esteem

Abstract: This study aims to determine how retirement affects life satisfaction and self-esteem. A total of 26 retirees, half of them recent retirees and half retired for over three years, were evaluated with SWLS and the Rosenberg Self-Esteem Scale. The results show that recent retirees have lower life satisfaction and lower self-esteem those retired for over 3 years. Although the results show how retirement affects the satisfaction and self-esteem very significantly, we must be careful in analyzing this, because the sample was small and some retirees had problems completing the surveys due to their age.

Key Words: Satisfaction | Self-esteem

Introducción

El trabajo “es el conjunto de actividades humanas, retribuidas o no, de carácter productivo y creativo que mediante el uso de técnicas, instrumentos, materias o informaciones disponibles, permite obtener, producir y prestar ciertos bienes, productos o servicios. En dicha actividad la persona aporta energía, habilidades, conocimientos y otros diversos recursos y obtiene algún tipo de compensación material, psicológica y/o social.” (Peiró et al.,1996: 38)

En esta definición de trabajo (Peiró et al.,1996) aparecen los principales objetivos que tiene el trabajador:

- Compensación material (hombre racional económico), al que no le gusta trabajar, si lo hace es sólo por dinero, incentivos económicos y motivación extrínseca.
- Compensación social (hombre social), influencia de los grupos y relaciones interpersonales. Individuo busca en su trabajo satisfacer necesidades sociales.
- Compensación psicológica (autorrealización del hombre), necesidad de las personas para usar y desarrollar sus propias capacidades. Autodisciplina, orientado al logro personal y crecimiento psicológico.

Por lo que dependiendo de los objetivos y la motivación que la persona tenga con el trabajo y qué importancia le dé a satisfacerlos, puede que acepte o no la situación de jubilación, y si la acepta puede que esta requiera de un tiempo para su adaptación.

La jubilación es una situación por la que todas las personas que llegan a ella tienen que pasar. La percepción de la jubilación no es la misma en todos los casos, por lo que es importante que las personas que se han creado estereotipos desadaptativos de lo que significa la jubilación, aprendan que esta nueva etapa de la vida hay que vivirla de una forma natural, que jubilarse es un derecho que todos tenemos y no es un castigo. La aceptación del fin del rol laboral no es igual para todas las personas, en muchos casos esta nueva situación se puede convertir en algo traumático por muchos factores (la persona se siente inútil, vieja, etc). La aceptación de este nuevo rol es determinante para que la satisfacción con la vida en la etapa de jubilación sea adecuada.

Las investigaciones sobre los efectos de la jubilación han sido de diversos tipos. En los estudios que se utilizaron diseños transversales en los que se compararon los niveles de satisfacción entre colectivos de personas recién jubiladas y personas en activo. En algunos de estos estudios hallaron relaciones estadísticamente significativas entre la jubilación y una disminución en los niveles de satisfacción vital (Bossé, Aldwin, Levenson and Ekerdt, 1987; Bossé, Aldwin, Levenson and Workman-Daniels, 1990; Elwell and Maltbie-Crannell, 1981; Walker, Kimmel, and Price, 1981); otros, o bien, no encontraron ninguna asociación negativa entre la jubilación y la satisfacción vital (Gall *et al.* 1997) o bien la constataron positiva (Midanik, Soghikian, Ransom and Te-kawa, 1995).

Los datos resultantes tienen poca consistencia interna, la cual podemos explicar por las limitaciones metodológicas propias de los diseños transversales, las cuales se basan en las comparaciones entre diferentes cohortes de participantes (Barnes and Parry, 2004).

En referencia a estudios hechos con diseños de tipo longitudinal en los que se estudió los efectos de la jubilación sobre la satisfacción vital, el bienestar, ansiedad y autoestima en diferentes momentos temporales (un año antes de la jubilación respecto a seis, doce o veinticuatro meses después, según los trabajos) de los mismos individuos durante un periodo de tiempo concreto. Los resultados obtenidos no fueron más consistentes que las investigaciones anteriores. Aunque los resultados desvelaron una disminución de la ansiedad y aumento de los niveles de bienestar después de la jubilación (Gall, *et al.* 1997; Nuttman-Shwartz, 2007; Quick and Moen, 1998; Reitzes, Mutran y Fernández, 1996; Thériault, 1994). No obstante estos resultados contrastan con los obtenidos en otras investigaciones donde se encontró una disminución del bienestar y la satisfacción vital en los primeros seis meses después de la jubilación (Richardson and Kilty, 1991). Aunque estos estudios nos aportan datos a tener en cuenta, también es cierto que pueden influir una serie de variables extrañas, según Kim and Moen (2001, 2002), los individuos pueden tener diferentes tiempos adaptativos ante un cambio vital como es la jubilación, con lo que sería más que probable que transcurrido un tiempo prefijado y constante para todos, pongamos por caso medio año después del retiro laboral, sólo una parte de los individuos hubiera conseguido adaptarse a su nueva condición.

Acorde con lo dicho por Kim and Moen (2001,2002), Atchley (1975) investigó la adaptación a la jubilación, hablando de que esta pasa por una serie de fases que te llevan a una desvinculación de la persona del rol laboral hasta la acomodación al de jubilado. Las fases que propone Atchley (1975) son las siguientes: prejubilación, jubilación, desencanto, reorientación y estabilidad.

Según la definición dada por Coopersmith (1987), la autoestima es el juicio personal de valía, que es expresado en las actitudes que el individuo toma hacia sí mismo. Es

una experiencia subjetiva que se transmite a los demás por informes verbales o conductas manifiestas.

La baja autoestima produce sentimientos de aislamiento, apatía y pasividad mientras que la alta autoestima se relaciona con personas más activas, menos ansiosas y con mejores relaciones sociales (Lundgren, 1978; Rosenberg, 1962; en Lara-Cantú, Verduzco, del Acevedo y Cortés, 1993).

Una mala adaptación a la jubilación puede generar una baja autoestima, y esta pérdida de autoestima puede afectar de manera negativa al funcionamiento autónomo (Bravo y Caro, 2002). Por el contrario, una alta autoestima se relaciona más con un tipo de jubilado activo y con un mayor nivel de bienestar psicológico (Bravo y Caro, 2002).

Las hipótesis que nos planteamos en este estudio son las siguientes:

1. Las personas que llevan menos de 2 años jubiladas tienen menos satisfacción con la vida que los que llevan más de 3 años jubilados.
2. Las personas que llevan menos de 2 años jubiladas tienen un nivel de autoestima menor que los que llevan más de 3 años jubilados.

El objetivo de esta investigación es averiguar cómo afecta la jubilación como estado en la satisfacción con la vida y la autoestima de la persona respecto a la satisfacción estado y la autoestima antes de jubilarse.

Método

Participantes

Para este estudio se ha utilizado una muestra de 26 participantes, de los cuáles 13 estaban recién jubilados (no más de dos años desde la jubilación), y los otros 13 eran veteranos (más de tres años jubilados). 13 de ellos eran hombres y 13 eran mujeres.

Materiales

A todos ellos se les aplicaron dos cuestionarios:

- Escala de satisfacción con la vida (SWLS): Que mide la satisfacción hacia la vida con una escala tipo likert de cinco alternativas en cinco ítems. La SWLS ha mostrado una alta consistencia interna con unos alpha de Cronbach que oscilan entre 0.89 y 0.79.
- Escala de autoestima de Rosenberg: Que mide el autoestima con una escala likert de cuatro alternativas en diez ítems. El coeficiente de alpha de Cronbach muestra una puntuación de 0.86.

La corrección y análisis de los cuestionarios se llevó a cabo a través del programa estadístico IBM SPSS Statistics 20.

Procedimiento

Se trata de un diseño correlacional ya que trata de estudiar la relación entre el estado de jubilación, la satisfacción y la autoestima. En nuestro estudio, tenemos una variable independiente (los años de jubilación) y dos variables dependientes (satisfacción vital y motivación por realizar actividades de ocio). Hemos considerado que el sexo podría

tomarse como una variable extraña. Los participantes de ambas condiciones fueron evaluados en la Residencia Mirador de Cenes. También fueron evaluados familiares y conocidos de los evaluadores.

Resultados

Los resultados obtenidos en los cuestionarios de Escala de satisfacción con la vida (SWLS) y la Escala de Autoestima de Rosenberg confirman nuestras hipótesis. Las personas que llevan menos de 2 años jubiladas presentan menos satisfacción con la vida que las que llevan más de 3 años y además tienen una autoestima menor.

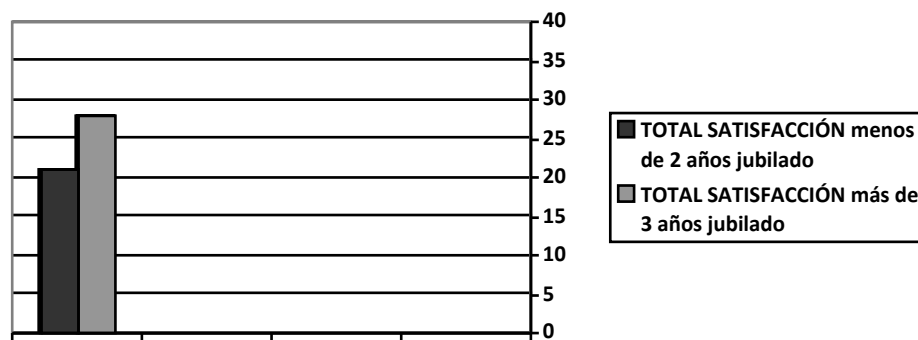


Figura 1. Comparación de las medias obtenidas por los dos grupos de jubilados en relación con la satisfacción

En los resultados obtenidos en la prueba de satisfacción hemos encontrado diferencias significativas ($p < 0,001$) entre los jubilados de menos de 2 años y los jubilados de más de 3. La media de satisfacción de los jubilados de menos de 2 años es mucho menor que la media de los jubilados de más de 3 años.

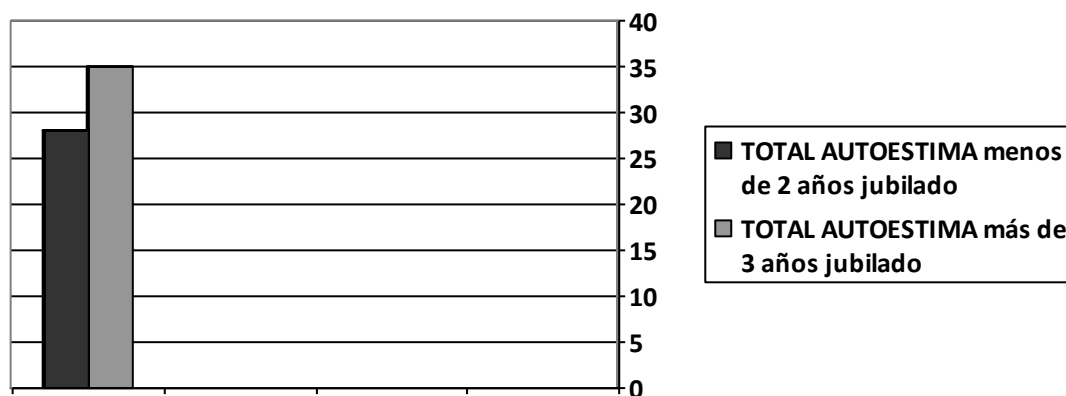


Figura 2. Comparación de las medias obtenidas por los dos grupos de jubilados en relación con la autoestima

En este caso también hemos encontrado diferencias significativas ($p < 0,001$) entre los dos grupos de jubilados. La media en autoestima de los jubilados de menos de 2 años es menor que la media de jubilados de más de 3 años.

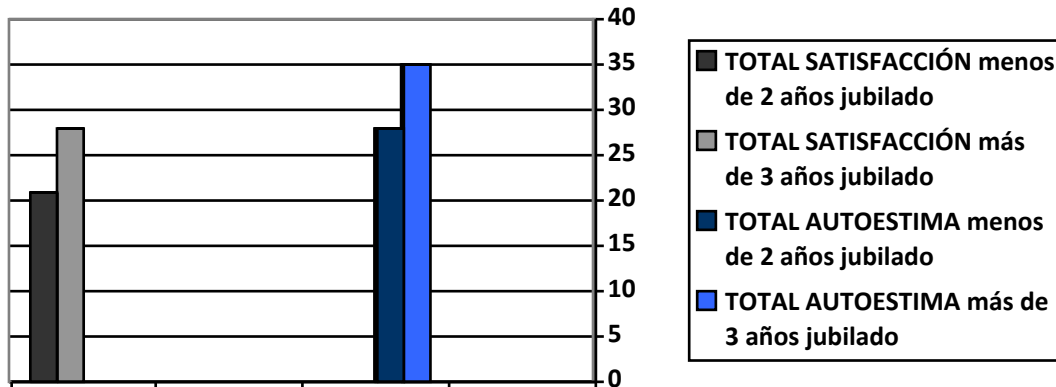


Figura 3. Comparación de las medias obtenidas en las pruebas de satisfacción y autoestima en los dos grupos

Discusión

Como se predijo en el apartado de introducción, las personas que llevan menos de dos años jubiladas, es decir, recién jubiladas, tienen una menor puntuación tanto en autoestima como en satisfacción. Por tanto, nuestro estudio afirma que hay relaciones estadísticamente significativas entre jubilación y un menor nivel de satisfacción vital (Bossé, Aldwin, Levenson and Ekerdt, 1987; Bossé, Aldwin, Levenson and Workman-Daniels, 1990; Elwell and Maltbie-Crannell, 1981; Walker, Kimmel, and Price, 1981).

Hay que tener en cuenta que los sujetos que componían el grupo de más de tres años de jubilación, eran en la mayoría de los casos de una edad y deterioro cognitivo avanzados, siendo en muchos casos necesaria la ayuda de los experimentadores para cumplimentar los cuestionarios correctamente. Además, debido a la escasa disponibilidad de participantes que cumplieran las condiciones de los grupos previamente establecidos (mayormente el grupo de recién jubilados), se tuvo que llevar a cabo el estudio con una muestra pequeña.

A la luz de estos resultados, recomendaríamos crear programas informativos y de reinserción para los recién jubilados de manera que los ayudara a que su autoestima y satisfacción vital no se vean afectadas negativamente al dejar el trabajo y entrar en el mundo de la jubilación. También sería recomendable para posibles estudios posteriores disponer de una muestra mayor de personas para los dos grupos.

En nuestro caso, todas las personas de la muestra eran andaluzas y sería bueno incluir a personas de otros lugares de España para comprobar si hay o no diferencias significativas a causa de esto.

Referencias

- Barnes, H., & Parry, J. (2004). Renegotiating identity and relationships: Men and women's adjustments to retirement. *Ageing & Society, 24*(2), 213-233.
- Bossé, R., Aldwin, C.M., Levenson, M.R., & Ekerdt, D.J. (1987). Mental health differences among retirees and workers: Findings from the Normative Aging Study. *Psychology and Aging, 2*, 383-389.

- Bossé, R., Aldwin, C.M., Levenson, M.R., & Workman-Daniels, K. (1990) Differences in social support among retirees and workers: Findings from the Normative Aging Study. *Psychology and Aging, 5*, 41-47.
- Bravo, C. y Caro, M. (2002). Efectos psicosociales de la jubilación por vejez en las variables de autoestima y apoyo social en el adulto mayor afiliado al Instituto de Normalización Previsional de la región metropolitana. *Psykhé, 11*(2), 89-108.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. *Consulting Psychologists Pr.*
- Elwell, F., & Maltbie-Crannell, A.D. (1981). The impact of role loss upon coping resources and life satisfaction of the elderly. *Journal of Gerontology, 36*, 223-32.
- Gall, T.L., Evans, D.R., & Howard, J. (1997). The retirement adjustment process: Changes in the well-being of male retirees across time. *Journals of Gerontology, 52B*(3), 110-117.
- Kim, J.E., & Moen, P. (2001). Is retirement good or bad for subjective well-being? *Current Directions in Psychological Science, 10*(3), 83-86.
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender and psychological well-being. A life-course ecological model. *Journal of Gerontology: Psychological Science, 57B*, 212-222.
- Láñez, M.A., Miró, E., Catena, A. y Buela-Casal, G. (2003). Propuesta de un modelo de atención geriátrica. *Revista Psicología y Salud, 13*(2), 187-192.
- Lara-Cantú, M., Verduzco, M., Acevedo, M., y Cortés, J. (1993). Validez y confiabilidad del Inventario de Autoestima de Coopersmith, para adultos en la población mexicana. *Revista latinoamericana de psicología, 25*(2), 247-255.
- Midanik, L.T., Soghikian, K., Ransom, L.J., & Tekawa, I.S. (1995). The effect of retirement on mental health and health behaviours: The Kaiser Permanente Retirement Study. *Journal of Gerontology, 50B*, 559-561.
- Nuttman-Shwartz, O. (2007). Is there Life Without Work? *International Journal of Aging & Human Development, 64*(2), 129-147.
- Peiró, J., Prieto, F. y Roe, R (1996). El trabajo como fenómeno psicosocial. En J. Peiró y F. Prieto (Eds.), *Tratado de Psicología del Trabajo Vol. II: Aspectos Psicosociales del Trabajo*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Quick, H.E., & Moen, P. (1998). Gender, employment, and retirement quality: A life course approach to the differential experiences of men and women. *Journal of Occupational Health Psychology, 3*, 44-64.
- Reitzes, D., & Mutran, E. (2004). The Transition to Retirement: Stages and Factors that Influence Retirement Adjustment. *International Journal of Aging & Human Development, 59*(1), 63-84.
- Reitzes, D.C., Mutran, E.J., & Fernandez, M.F. (1996). Does retirement hurt wellbeing? Factors influencing self esteem and depression among retirees and workers. *The Gerontologist, 36*, 649-656.
- Richardson, V., & Kilty, K. (1991). Adjustment to retirement: Continuity vs. discontinuity. *International Journal of Aging & Human Development, 33*(2), 151-169.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-esteem Scale. Acceptance and commitment therapy. *Measures package, 61*.
- Sáez, N. (1996). *La Jubilación: Un Programa para su Preparación*. Valencia: Promolibro.
- Thériault, J. (1994). Retirement as a psychosocial transition. Process of adaptation to change. *International Journal of Aging and Human Development, 38*(2), 153-170.
- Walker, J.W., Kimmel, D.C., & Price, K.F. (1981). Retirement style and retirement satisfaction: Retirees aren't all alike. *International Journal of Ag-ing and Human Development, 12*, 267-281.