

# DISEÑO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO DE PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN EN JUBILADOS (AS) DE SANTA ISABEL DE LAS LAJAS

Tania Maité Ponce Laguardia\*, Yamila Ramos Rangel\*\*, Dailys Suárez Iglesias\*\*\*  
y Rocío Rodríguez Gutiérrez\*\*\*\*

## RESUMEN

Ante la problemática social que se plantea en torno al envejecimiento, la presente investigación se propuso diseñar la propuesta de un programa educativo de preparación para la jubilación dirigido a jubilados (as) del municipio Santa Isabel de las Lajas, Cienfuegos, Cuba. Constó de dos etapas, una diagnóstica (enero del 2007 a junio del 2008) y otra de diseño (de junio de 2008 a enero del 2009); la primera tuvo diseño de investigación explicativo, transversal, retrospectivo, cuasiexperimental, participaron como muestra 164 jubilados y tres grupos nominales de actores sociales; se emplearon: encuestas, cuestionario, entrevistas, grupo nominal, diagrama Ishikawa, método de Ranqueo, la matriz DAFO; en la segunda se realizó un diseño de intervención, prospectivo. La metodología que se siguió fue la planificación estratégica, su validación fue por criterios de especialistas. Se identificaron los factores socioculturales, familiares e individuales influyentes en la adaptación a la jubilación y su repercusión psicológica, se constató que no existe en el municipio un programa de preparación para la jubilación, más de la mitad de los jubilados no están adaptados a la jubilación. Se diseñó un programa educativo de preparación para la jubilación, el cual cumple con los requisitos establecidos para su diseño y aplicabilidad. (DUAZARY 2010, 49 - 59)

**Palabras clave:** Jubilación, Programa educativo, Factores socioculturales, familiares, individuales, Repercusión psicológica, Adaptación a la jubilación

## ABSTRACT

Facing the present day situation in regard to persons getting old, the present investigation intended to design a proposal of a an educative program for the preparation of retirement directed to old person who want to retire in Santa Isabel de Las Lajas town, Cienfuegos, Cuba. The investigation had two phases. One devoted to make a diagnostic (January 2007 –June 2008) and the other devoted to design the educative program (June 2008—January 2008). The diagnostic, applied in San Isabel de Las Lajas, Cienfuegos, Cuba, consisted in identifying the factors which influence on the process of adaptation of the already 164 retired subjects and three teams that formed part of the sample encharged of facilitating information. To accomplish the investigation different methods and techniques were carried out such as questionnaires, interviews, surveys, the Ishikawa diagram, Method of Ranking, and the DAFO matrix in order to know the causes that originated the phenomenon. Afterwards, time was devoted to design the educative program which took into account the methodology and its validation for the corresponding specialists. This analytical process

\*Licenciada en Psicología General. Psicóloga del Centro de Salud mental del municipio Santa Isabel de las Lajas, Cienfuegos.

\*\*Máster en Psicología Médica. Psicóloga del Centro de Rehabilitación del municipio Rodas, Cienfuegos.

\*\*\*Licenciada en Psicología General. Profesora de la Universidad de Cienfuegos. Email: dsuarez@ucf.edu.cu

\*\*\*\*Licenciada en Psicología General. Profesora de la Universidad de Cienfuegos.

helped to identify the sociocultural, familiar and individual factors and its psychological repercussion. At the same time, it was known that there is not a specific program to prepare persons in retirement age.

**Keywords:** Retirement; educative program; sociocultural, familiar and individuals factors; psychological repercussion; adaptation to retirement.

## INTRODUCCIÓN

Según la evolución social y las tendencias demográficas actuales, en muchos de los denominados países desarrollados, la pirámide de población se está invirtiendo. Si hasta hace un tiempo, las personas que sobrepasaban los 55 - 60 años, no suponían un elevado porcentaje con respecto al total de la población y el mayor número lo encontrábamos en la infancia y la adolescencia, ahora se produce el fenómeno contrario, es decir, la base de la pirámide poblacional, la indicativa del porcentaje de población ocupado por niños y adolescentes, empieza a disminuir aumentando su cúspide, que es donde se incluyen las personas de más edad. Debido a ello la jubilación como evento vital íntimamente vinculado a esta etapa de la vida (adulter mayor), se ha convertido en un punto de mira para los investigadores que se han interesado en conocer sus implicaciones.

La jubilación no es un cambio de la situación en un momento dado de la vida laboral, no es el fin de ésta. La jubilación es un proceso que comienza mucho antes de los 65 años, antes del momento de salida del mundo laboral, y que se prolonga hasta bastante más allá de ese momento. Con independencia de sus años, para cualquier individuo acostumbrado a estructurar su vida principalmente alrededor de su actividad laboral “a la cual dedica gran parte de su tiempo y energías”, el cambio abrupto que representa la interrupción de esta, o sea, la jubilación, puede provocarle trastornos psicológicos: sentimientos de inquietud, preocupación y estados depresivos o de ansiedad; inhibición e irritabilidad; pérdida de la autoestima; sentimientos de inutilidad y de confusión. Ello resulta comprensible si tomamos en consideración el valor asignado al trabajo en nuestra cultura, como generador de identidad personal, sustentador de la autoestima y del sentido vital que cada quien elabora<sup>1</sup>.

Varios autores coinciden en cuales son los factores que influyen en una mejor adaptación a la jubilación, señalando entre estos el gozar de buena salud, no tener problemas económicos, tener un buen nivel educativo,

estar casados, estar comprometidos en actividades sociales.

La jubilación también tiene aspectos positivos, que estarán en función de los diferentes individuos. Significa una mayor libertad y el estar abierto a diferentes opciones y oportunidades para la realización de proyectos. Se produce un desplazamiento de los compromisos e intereses personales del mundo del trabajo al del tiempo libre. El exceso de tiempo libre exige una reorganización de la vida cotidiana. El estado de salud física y/o mental determina el bienestar de la persona, y éste influye en la actitud de la persona frente a la jubilación tanto por exceso como por defecto<sup>2</sup>.

En el afrontamiento a la jubilación intervienen las actitudes de la persona, las que se encuentran mediatizadas por la salud, situación familiar, aficiones. Así, el estilo de afrontamiento de la jubilación va a depender de la manera en que cada uno interprete los diferentes hechos. Se ha señalado la importancia del nivel socio-profesional, el tipo de trabajo y su satisfacción, el grado de entrega a la profesión, el carácter impositivo de ésta, el nivel de ingresos, el nivel cultural y educacional, la personalidad, y los hábitos anteriores, entre otros, en la mejor o peor adaptación a la jubilación.

Para lograr de manera efectiva la jubilación, los sujetos deben prepararse con antelación. Esta preparación consiste en tres acciones concretas: desacelerar el ritmo de trabajo, delegando responsabilidades, planificar el retiro, estableciendo planes y objetivos específicos, iniciando fondos de ahorro para una mejor calidad de vida en la vejez, eligiendo una vivienda adecuada y seleccionando actividades para la nueva vida que llevarán; finalmente, un tercer paso es enfrentar la vida en retiro, encarando las preocupaciones acerca de trabajar y reflexionando sobre que se hará después. Es importante que el sujeto siga planteándose metas, para no caer en la sensación de que se ha llegado al “final” de la vida. Tener un proyecto es fundamental para alcanzar metas, es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca

un determinado estilo, en el lograr, en las relaciones, en el modo de ver la vida<sup>3</sup>.

Analizando el contexto de la investigación, encontramos que Cuba clasifica entre los países de más bajo crecimiento poblacional. En el año 2007 el 16,6% de la población cubana, rebasa los 60 años (internacionalmente se considera un país envejecido el que tiene un 8% o más de su población por encima de esta edad), y se estima que para el año 2010 esta franja de edad representará el 17%, mientras para el año 2025, el 25% de la población será de la tercera edad<sup>4</sup>. De ahí la importancia de estudiar las implicaciones de la jubilación en esta etapa del ciclo vital, y de trazar estrategias y acciones para propiciar una integración adecuada del adulto mayor, y favorecer la vivencia de este tránsito vital con éxito, esto es, calidad de vida.

Violeta Wilson junto a otros autores realizaron un estudio interventivo en la ciudad de Santiago de Cuba, en cinco escuelas con ciento cincuenta trabajadores en la categoría de peri jubilación y sus familias, pertenecientes a diferentes sectores de la economía y diagnosticaron problemas tales como altos niveles de estrés, consumo de psicofármacos y disfunciones sexuales y familiares entre otros. Estos sujetos requirieron ser educados en temas tan vitales como: el autocuidado, el control del estrés la preparación para una jubilación adecuada<sup>5</sup>.

En el escenario o microcontexto propiamente dicho, el municipio de Lajas, se realizó una investigación sobre la incidencia de la depresión en los jubilados por la Dra. Especialista en Psiquiatría Carmen Cobas y la Dra. Especialista en Geriátrica Osdalys Díaz Mora., arrojando como resultado, que la inadaptación a la jubilación, provocó la presencia de sentimientos y emociones negativas, como: soledad, tristeza, angustia en los jubilados, lo que conllevó a estados depresivos. Recomendaban realizar una investigación más profunda acerca de los factores que influyen a la inadaptación a este evento, en el municipio<sup>6</sup>.

Por otro lado la presente investigación responde a una necesidad del municipio de poseer un programa de preparación para la jubilación, satisfaciendo la demanda presentada por organismos vinculados al trabajo con jubilados y adultos mayores como la CTC, el INASS, Ministerio de trabajo, Salud, la Cátedra del Adulto Mayor, etc., propiciando el desarrollo de la intersectorialidad, el desarrollo de las políticas actuales en cuanto a la jubilación y el envejecimiento, permite la aplicación del Plan de Acción Nacional (2002-2010), para la atención del adulto mayor.

Problema científico: ¿Cómo potenciar la adaptación a la jubilación en los jubilados (as) lajeros?

Objetivo general: Diseñar un programa educativo de preparación para la jubilación dirigido a los jubilados (as) lajeros.

Objetivos específicos: Identificar los factores que intervienen en la adaptación o inadaptación a la jubilación, de los jubilados lajeros, a partir de los determinantes del desarrollo de la tercera edad; determinar la repercusión psicológica de la jubilación en las jubiladas y jubilados lajeros; precisar el comportamiento del proceso de adaptación a la jubilación en los jubilados y las jubiladas.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación se realizó teniendo en cuenta las características territoriales del municipio, en cuanto al comportamiento del envejecimiento poblacional. Según estadísticas de la base de datos municipal, del Instituto Nacional Administrativo de Seguridad Social y el Registro de radicación por edad, del departamento de trámites para la jubilación, hasta el 2007 existen en el municipio, 2364 personas jubiladas, de ellos, en el período de diciembre del 2006 a diciembre del 2007 hubo 164 jubilados por edad (según la Ley 24 de 1979 Seguridad Social).

Así quedó conformada una parte de la muestra (que coincide con el universo) por 164 jubilados, predominando los del sexo masculino para un 65%. El 63% de los jubilados(as) tienen más de 60 años. En cuanto a la ocupación anterior el 47% se desempeñaba como técnico antes de jubilarse, 24% como obrero, 7% eran campesinos y 22% profesionales. El 38% reside en zona rural y 62% en zona urbana.

Se tuvo en cuenta los siguientes criterios:

- **Inclusión:** jubilados(as) (Según Ley 24 1979 Seguridad Social), en el período de diciembre del 2006 –diciembre del 2007 (período de 6 meses a un año y medio antes de comenzar la investigación, por encontrarse en la fase de depresión y reajuste.); jubilados(as) que ofrecen su consentimiento informado para formar parte de la investigación; mujeres entre 55 años – 60 años, por ser ésta la edad de jubilación normada (según Ley 24 1979 Seguridad Social).
- **Exclusión:** jubilados(as) por invalidez total (según

Ley 24 1979 Seguridad Social); jubilados(as) por discapacidad parcial (según Resolución 6 de la Ley); jubilados(as) que recibieron jubilación especial por tarea "Álvaro Reinoso"; jubilados(as) con retraso mental, demencia senil, deterioro cognitivo grave, por estar invalidados cognitivamente para ejercer su criterio; jubilados(as) que no ofrecen su consentimiento informado para formar parte de la investigación.

- **Muestra de especialistas:** Esta muestra estuvo conformada por 10 especialistas, se utilizó en las dos etapas de la investigación: en un primer momento para confeccionar y validar un cuestionario que se aplicó en la etapa diagnóstica y en un segundo momento para la evaluación y validación del programa educativo propuesto, sometido a criterio de especialistas. La selección de los especialistas se realizó por el procedimiento que descansa en la autovaloración de los mismos a partir del llamado coeficiente K, se valoró la competencia profesional, creatividad, capacidad de análisis, espíritu autocrítico y su disposición a participar en el trabajo, así como su posibilidad real de hacerlo<sup>7</sup>.
- **Las variables declaradas para este estudio fueron:** edad, sexo, ocupación anterior, zona de residencia, factores socioculturales, factores familiares, factores individuales, repercusión psicológica, y adaptación a la jubilación.
- **Se utilizó una metodología cuali-cuantitativa. Se emplearon métodos del nivel teórico:** histórico-lógico, análisis-síntesis, inducción-deducción, genético y modelación.
- **Entre los métodos del nivel empírico más utilizados en la investigación estuvieron:** la observación, la encuesta, la entrevista entre otros, que se combinaron en dependencia del enfoque de la investigación.

Para identificar los factores que influyen en la adaptación a la jubilación a partir de los determinantes del desarrollo de la tercera edad se elaboró, aplicó y validó un cuestionario, dirigido a los 164 jubilados. Consta de 43 ítems. Se utilizaron preguntas cerradas y abiertas. El análisis cuantitativo se realizó en porcentajes. La validación del instrumento se realizó en tres momentos: se construyó el instrumento, se estudió la validez del mismo en las modalidades de contenido, de criterio y de construcción y, por último, se determinó su confiabilidad.

También se aplicaron técnicas como: Diagrama Ishikawa o < <Espina de pescado> > y Técnica de ranqueo (permitieron la identificación, priorización y

explicación de los problemas referidos a la adaptación a la jubilación), Matriz DAFO (posibilitó proyectar la visión, y precisar la factibilidad y viabilidad técnica y económica: posibilidades técnicas tanto del personal calificado, como de equipos, e instituciones, materiales o recursos auxiliares, en el centro y en la comunidad, para ejecutar las actividades o acciones que incluye el programa).

Para el procesamiento y análisis estadístico de los datos se utilizó el paquete de programas SPSS versión 15.0 para Windows, el test Chi Cuadrado y el estadígrafo McNemar. Para compararlos y contrastarlos entre sí se utilizó la triangulación de evaluadores o la realización de estudios por parte de distintos sujetos (investigadores, observadores, actores y otros).

Consideraciones teórico-metodológicas del Programa Educativo de Preparación para la Jubilación (Ver Anexo 1: Programa).

En la segunda etapa de la investigación se realizó un diseño de programa, prospectivo, una vez definido el objetivo del proyecto; para su validación fue sometida a criterio de especialistas. Se tomaron como criterios evaluativos los expuestos por los especialistas: requisitos de proyectos y análisis de la aplicabilidad. El programa siguió como metodología la planificación estratégica. El programa difiere del resto de los programas revisados y analizados en los antecedentes teóricos y prácticos de la investigación, tiene sus fuentes teóricas en el enfoque Histórico Cultural del desarrollo planteado por L.S.Vigostki. En la realización del mismo se aplicó las categorías Situación Social de Desarrollo y Zona de Desarrollo Próximo, categorías básicas de esta concepción.

La propuesta educativa diseñada desde el punto de vista sociocultural, enriquece la cultura de envejecimiento, de los adultos mayores, modifica mitos y prejuicios acerca de la vejez y la jubilación, fomenta el uso de las redes de apoyo social y enriquece las relaciones de comunicación de los mismos. Se espera que contribuirá a que los jubilados se mantengan activos, con buen estado de salud mental, disminuyendo los costos en materia de medicamentos y seguridad social dedicados por el estado a la atención del jubilado inadaptado, así como la repercusión psicológica negativa de este evento.

En cuanto a la forma organizativa, el programa se realizará en diez sesiones de trabajo con dos horas de duración cada una, y una frecuencia semanal. Durante

diez semanas. Funcionará en el centro de salud mental del municipio. El grupo estará constituido entre 15-20 participantes, (no excederá ésta cifra), será un grupo mixto, con la participación de personas de ambos sexos, cerrado, porque no admite nuevos miembros una vez comenzado su funcionamiento, para poder lograr los objetivos propuestos en cada sesión.

## ÉTICA

La investigación se realizó con el consentimiento de todas las personas encuestadas en ella, explicándole que los datos brindados por ellos sólo se utilizarían con fines investigativos, solicitando su colaboración voluntaria. Además contamos con la aprobación de la Dirección Municipal de Salud.

## RESULTADOS

A los datos que admitieron un procesamiento estadístico-matemático se les aplicó el análisis estadístico, en la confección de las tablas de resultados, los que se muestran en tablas de frecuencia y de relación de variables, expresados en números y porcentajes, aplicándose Chi cuadrado.

El procedimiento estadístico se realizó con un nivel de significación del 95; en otros casos se hizo el análisis porcentual y se utilizó la triangulación. Se llevó a cabo una interpretación psicológica de la información obtenida.

Los factores socioculturales señalados por los jubilados son, la existencia de prejuicios, estereotipos y creencias los cuales los señalan el 84% de ellos. Como una influencia negativa en la adaptación a la jubilación, existiendo relación significativa (ver tabla #2) entre la presencia de este factor y el nivel de adaptación a la jubilación. Comportamiento similar presentan otros factores como son; la pérdida de roles profesionales ,señalados por el 73% de los jubilados, no utilizar las redes de apoyo social, identificado por el 78%, así como no asistir a un programa de jubilación, destacado por el 92% de los encuestados.

Por otra parte son identificados un grupo de factores socioculturales que favorecen la adaptación a la jubilación, destacándose la adquisición de nuevos roles sociales, por el 86%, de roles profesionales por el 61% y los familiares por el 59%, así como el uso de las redes de apoyo social por el 93% de los jubilados, las

políticas socioeconómicas por el 81% específicamente el aumento de chequeras y el empleo posjubilación. Asistir a un programa para la jubilación, lo señalaron como un factor importante para la adaptación el 92% de los mismos. El 96% de los encuestados destacaron el aprendizaje de comportamientos sociales y el 90% desarrollaron actitudes sociales, es notable la relación significativa existente entre este grupo de factores y el nivel de adaptación a la jubilación de los jubilados (Ver tabla 1 y 2).

En cuanto a los factores familiares, repercuten negativamente en la jubilación, la sobrecarga de roles en la familia, señalados por el 83%, una situación económica desfavorable por el 98% de ellos, el 99% señaló el mal estado constructivo de la vivienda, y el 73% no poseer bienes materiales. El 66% apuntó a las crisis en la familia y el 86% a la falta de espacios de realización personal, como determinantes en la adaptación a la jubilación. (Ver tabla 3).

Existen factores familiares que favorecen la adaptación a este evento, entre ellos el 73% identificó el desempeño de los principales roles en la familia, destacándose el de abuelidad, el 92%, la distribución equitativa de los roles, el 97% una situación económica favorable en la familia, el 98% un buen estado constructivo de la vivienda y el 88% señaló, poseer bienes materiales. Por otra parte mantener lugares de autoridad compartida dentro de la familia fue señalado por el 96% de los jubilados, destacándose tener apoyo familiar y una buena comunicación en la familia. (Ver tabla 3).

Al analizar los factores individuales identificados como influyentes negativos, encontramos dentro de ellos ,los aspectos físicos del envejecimiento, señalados por el 61% los cambios en la movilidad, específicamente para caminar y estar de pie, por el 52%, los cambios de los sentidos, especialmente de la visión y los cambios de los procesos (memoria), fueron señalados por el 88%. El 97% de los encuestados identificaron un estilo de vida inadecuado, como un factor determinante en la adaptación, identificando los hábitos tóxicos y el sedentarismo, como los aspectos más sobresalientes. Otro factor destacado por el 99%, fue no poseer un proyecto de vida posterior a la jubilación. Por otra parte el 94% destacó tener la autoestima baja, no poseer mecanismos de afrontamientos al nuevo rol, es señalado por el 77% de los jubilados. (Ver tabla 4).

Dentro de los factores individuales que favorecen la adaptación fueron identificados, la realización

de actividades domésticas por el 57%, recreativas, culturales y sociales, por el 65% y las laborales posjubilación por el 83%, las que propician vinculación socioactiva al jubilado, fueron destacadas por el 85% de ellos. Un factor identificado por el 98% de los encuestados fueron las relaciones de comunicación, sobresaliendo la comunicación anciano-familia. Mantener un estilo de vida adecuado lo precisó el 99% de los jubilados como un factor importante, al igual que poseer un proyecto de vida, identificado por el 97% y un nivel alto de autoestima por el 87%. El desarrollo cognoscitivo lo identificó el 95%, sobre todo conocer oficios, factores como el aprendizaje de mecanismos de afrontamiento, el 97%, lo señaló y el 84% el desarrollo de las potencialidades, destacándose el estudio y realizar investigaciones.

En cuanto a la repercusión psicológica negativa de la jubilación, se encontró la no satisfacción de sus principales necesidades en el 51%, mientras que el 46% no logra las principales aspiraciones. En cuanto al bienestar psicológico del jubilado, presentó efectos negativos posteriores a la jubilación el 56% de ellos, especialmente depresión, ansiedad, sentimientos de vacío y de soledad y el 56% vivenció este evento de forma negativa. Existieron coincidencias entre los resultados obtenidos en la técnica, La curva de la vida, y la entrevista, se constataron los obtenidos en otras investigaciones por otros autores. (Ver tabla 6)

La repercusión psicológica positiva, fue señalada respecto a la satisfacción de las principales necesidades, por el 41% de los jubilados, el 54% planteó que le permite lograr aspiraciones como realizar hobbies, viajes, pasar más tiempo con la familia, integrarse a instituciones que propicien su desarrollo, tener tiempo libre. Dentro del bienestar psicológico se destacaron aspectos positivos de este evento, la tranquilidad, poder dedicarse a la familia, descansar, y solo el 44% lo vivenció de manera positiva. (Ver tablas 6). Una vez más coincidimos con los resultados de otras técnicas y otros estudios similares en otros contextos.

Fue muy importante destacar que solo el 42% de los jubilados, estaba adaptado a la jubilación y el 58% aún no se había adaptado. Existe una relación altamente significativa, entre todos los factores señalados anteriormente y el nivel de adaptación a la jubilación, de los jubilados. (Ver tabla 5) (Ver tabla 7).

De manera general podemos señalar que los principales factores que favorecen la inadaptación a la jubilación, identificados por los actores sociales fueron:

- **Socioculturales:** Los prejuicios acerca del proceso de envejecimiento y la jubilación. Creencias y estereotipos sobre el rol de jubilado y la vida posterior a la jubilación. La pérdida de roles sociales, fundamentalmente del rol profesional.
- **Familiares:** La sobrecarga de roles en la familia, sobre todo el rol doméstico y de cuidador. Las condiciones de vida de la familia.
- **Individuales:** Disminución de la capacidad de los órganos de los sentidos, específicamente la visión. Los cambios en la movilidad, especialmente para estar de pie y caminar. Los trastornos de sueño y de la memoria.

Los factores que favorecen la adaptación a la jubilación, identificados fueron:

- **Socioculturales:** No poseer prejuicios, estereotipos y creencias que obstaculicen la adaptación a la jubilación. La adquisición de roles sociales, que favorecen a la adaptación, destacándose roles familiares (abuelidad), roles profesionales y sociales.
- **Familiares:** El compartir equitativamente los roles. Percápita económica familiar alta, compartirse los gastos en la familia.
- **Individuales:** Capacidad de los órganos de los sentidos conservada no presentar dificultades para la movilidad.

Procesos cognitivos conservados. Realización de actividades recreativas, culturales y sociales que no estén vinculadas al trabajo, que propicien la vinculación socioactiva del jubilado.

Señalaron como repercusión psicológica negativa: la existencia de sentimientos y emociones negativas posterior a la jubilación, destacándose la depresión, soledad, aislamiento, ansiedad, pesimismo, disminución del interés sexual, baja autoestima, crisis de identidad, desvalorización social, estrés, percepción de vacío, debilitamiento de los contactos sociales. Dentro de la repercusión psicológica positiva destacaron: El tiempo libre, la disponibilidad de poder ampliar las relaciones interpersonales, realización de intereses alternativos, hobbies, participación en actividades sociales no vinculadas al trabajo, desempeño de nuevos roles sociales, pasar más tiempo con su familia.

Los nudos críticos fundamentales identificados y priorizados a solucionar para propiciar la adaptación a la jubilación fueron: la no existencia de programas de preparación para la jubilación; no poseer un proyecto

de vida; dificultades en las relaciones de comunicación; presencia de mitos y prejuicios, no tener mecanismos de afrontamientos, ni recursos psicológicos; no estar vinculado a actividades de vinculación socio activa; no uso de las redes de apoyo social; estilo de vida inadecuado; no poseer habilidades sociales; baja autoestima; pérdida de roles sociales; falta de apoyo familiar.

## CONCLUSIONES

- No existe en el municipio un programa de preparación para la jubilación, constituyendo uno de los factores, que repercuten en la adaptación a este evento.
- Se identificaron los principales factores, socioculturales, familiares e individuales, que influyen de forma positiva y negativa en la adaptación a la jubilación .Coincidiendo con los resultados señalados por otros autores.
- Se determinó la repercusión psicológica de la jubilación, en cuanto a la satisfacción de las principales necesidades, el logro de las aspiraciones y el bienestar psicológico del jubilado. Vivenciando este evento de forma negativa, la mayoría de los mismos.
- El nivel de adaptación a la jubilación, es bajo en los jubilados, la mayoría aún no se ha adaptado a su nuevo rol social.
- Dados los resultados del diagnóstico se diseñó un programa educativo de preparación para la jubilación, dirigido a las y los jubilados lajeros.
- Los especialistas otorgaron la evaluación de Bien al diseño de cada una de las sesiones y al del programa educativo de preparación para la jubilación en su

conjunto. El mismo cumplió con todos los requisitos establecidos para su elaboración y con los criterios de aplicabilidad.

- La estrategia metodológica empleada resultó efectiva para el diseño del programa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Zaldivar D. Prepararse para la jubilación. Artículo en Infomed (citado 21 de abril del 2003)(consultado 23 de marzo del 2008 )URL disponible en: <http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=article&sid=99>
2. Carrasco M. Usted puede lograr una longevidad satisfactoria. La Habana: Científico Técnica, 2005.
3. Toltecatl A, Padilla P, Loria J. Proyecto de vida posterior a la jubilación en el personal de enfermería de un hospital de segundo nivel. *Rev Cubana Enferme.*, 2006; 22: 1. [Consultado 30 de marzo del 2008]. disponible en: <http://scielo.sld.cu/cgi-bin/wxis.exe/iah/?IsisScript=iah/iah>
4. Castro R. Acerca de la nueva Ley de seguridad social: Fragmentos del discurso pronunciado, en Conclusiones de la primera sesión ordinaria de la séptima legislatura de la Asamblea del Poder Popular, Palacio de las Convenciones, La Habana ,11de julio del 2008.
5. Leturia M. Jubilación y calidad de vida (Documento 5) *Rev Esp Geriatr Gerontol.*1998; 33:9-16
6. Cobas C, Días O. Estudio sobre la depresión en jubilados lajeros. Lajas.2007.
7. Colectivo de autores. Metodología de la investigación educacional. Desafío y polémicas actuales. La Habana: Ciencias Médicas, 2006.

## ANEXO

### TABLAS

Tabla 1. Frecuencia de factores socioculturales que repercuten en la adaptación.

-Prejuicios, estereotipos y creencias	# de jubilados que lo señalan n = 164						# que no lo señalan n = 164		Principales factores señalados
Prejuicios negativo			126	76	126		28	24	La antesala de la muerte. Una enfermedad. Sentirse sólo. Pérdida de amigos y relaciones laborales .Ser una carga para los demás. Nadie te tiene en cuenta
Prejuicios idealizantes			104	63	104	63	60	37	

**DISEÑO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO DE PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN EN JUBILADOS (AS) DE SANTA ISABEL DE LAS LAJAS**

Estereotipos			128	78	128	78	36	22	
Creencias			138	84	138	84	26	16	
Pérdidas y adquisición de roles. sociales									Pérdida de roles ligados a oficios, asociados a un estatus social, relacionados con el sostén económico
Pérdida del rol social	21	13	121	73	142	86	22	14	
Del rol profesional,	-		119	71	119	71	45	29	Adquisición de nuevos roles profesionales y familiares como el de abuelo.
Adquisición de un nuevo rol profesional,	101	61	-		101	61	63	39	
Un nuevo rol social	99	59	9		108		56	35	
Un nuevo rol familiar	142	86	-		142		22	14	Redes más usadas: cátedra del adulto mayor, círculos de abuelos, asistencia social, familias y amigos.
Uso de las redes de apoyo social									
No las utilizan	-		128		128		36	22	
Uso de las redes	154	93	-		154		10	7	
Las desconocen	-		94		94		74	43	

Fuente: Modelo de cuestionario  $X^2 = 0.016$   $p = 0.000$

**Tabla 2.** Frecuencia de factores socioculturales que repercuten en la adaptación a la jubilación. "Lajas". 2009

Políticas actuales acerca del envejecimiento	# de jubilados que lo señalan n = 164						# que no lo señalan n = 164		Principales factores señalados
	+	%	-	%	T	%	#	%	
Política socioeconómica	134	81	-		134	81	30	19	Aumento de Chequera Empleo posterior a la jubilación. Programa de preparación para la jubilación.
Cambios sociales actuales	61	37	93	56	154	93	10	7	
Asistir a un programa de preparación para la jubilación	164	100	-		164	100			
No asistir a un programa de preparación para la jubilación	-		152	92	152	92	12	8	
Poseer habilidades sociales			-		-				Reorganización de la vida cotidiana. Realización de actividades sociales de interés Aprender nuevas profesiones Flexibilidad ante los cambios.
Aprendizaje de comportamientos sociales	158	96	-		158	96	6	4	
Desarrollo de actitudes sociales	149	90	-		149	90	15	10	

Fuente: Modelo de cuestionario  $X^2 = 0.016$   $p = 0.000$

**Tabla 3.** Frecuencia de factores familiares que repercuten en la adaptación jubilación “Lajas”. 2009

Factores	# de jubilados que lo señalan						# que no lo señalan		Principales factores señalados
	+	%	-	%	T	%	#	%	
Desempeño de roles en la familia									Rol de abuelos, rol de padre, rol de cuidador
Principales roles familiares	132	79	32	21	164	100	-		
Sobrecarga en la distribución del ejercicios de los roles	-		139	83	139	83	25	17	
Distribución del ejercicio de los roles compartidos	153	92	-		153	92	11	8	
<b>Condiciones de vida de la familia</b>									
Situación económica alta	160	97	-		160	97	4	3	-Percápita económica familiar -Estado de la vivienda.
Situación económica baja	-		161	98	161	98	3	2	
Estado de la vivienda bueno	161	98	-		161	98	3	2	
Estado de la vivienda malo	-		163		163		1		
Poseer bienes	147	88	-		147	88	17	12	
No poseer bienes	-		121	73	121	73	23	15	
<b>Cambios de la familia en la actualidad</b>									-Mujer incorporada al trabajo -Divorcio -Pareja como cuidadora mutua.
Crisis familiares	-		114	66	114	66	50	34	
Lugares de autoridad compartida con otros miembros	158	96			158	96	16	11	
Falta de espacio de realización personal	-		142	86	142	86	22	14	

Fuente: Modelo de cuestionario  $X^2 = 0.016$   $p = 0.000$

**Tabla 4.** Factores individuales que repercuten en la adaptación. “Lajas”. 2009

Factores	# de jubilados que lo señalan					# que no lo señalan		
	+	%	-	%	T	%	#	%
Aspecto físico del envejecimiento								
Cambios de los sentidos.			101	61	101	61	63	39
Cambios de la movilidad			147	88	147	88	13	12
Cambios de los procesos								
<b>Actividad fundamental de la etapa</b>	97	57	50	31	147	88	13	12
Actividades domésticas	108	65			108	65	56	35
Recreativas, culturales y sociales.	136	83			136	83	28	13
Laborales posjubilación	141	85			141	85	23	15
Propician vinculación socio activa.								

<b>-Sistema de comunicación</b>	108	65			108	65	56	35
Anciano - anciano.	91	54	24	13	115	67	39	33
Comunicación intergeneracional	161	98			161	98	4	2
Comunicación anciano - familia								
Desarrollo Afectivo – motivacional	162	99			162	99	2	1
Estilo de vida adecuado			160	97	160	97	4	3
Estilo de vida inadecuado	159	97			159	97	5	4
Poseer proyecto de vida			163	99	163	99	1	1
No poseer proyecto de vida			155	94	155	94	18	6
Nivel de autoestima bajo	146	87			146	87	9	13
Nivel de autoestima alto								
<b>Desarrollo Cognoscitivo</b>								
Saberes	156	95			156	95	8	5
Poseer aprendizaje de mecanismo de afrontamiento	159	97			159	97	5	4
No tener aprendizaje de mecanismo de afrontamiento			127	77	127	77	37	23
Desarrollo de las potencialidades	140	84			140	84	24	16

Fuente: Modelo de cuestionario  $X^2 = 0.016$   $p = 0.000$

Tabla 5. Significación estadística general por factores. “Lajas”. 2009

FACTORES	Adaptados n = 68		Inadaptados n = 96		P
	#	%	#	%	
Prejuicios			93	97	<b>P = 0.000</b>
Estilo de vida adecuado	61	89			P = 0.000
Situación económica	68	100	78	81	<b>P = 0.000</b>
Poseer proyecto de vida	59	87			P = 0.000
No poseer proyecto de vida			95	99	<b>P = 0.000</b>
Habilidades sociales	67	99			P = 0.000
No poseer habilidades			89	93	<b>P = 0.000</b>
Pérdida del rol social			94	96	<b>P = 0.000</b>

Fuente: Modelo de cuestionario  $X^2 = 0.016$   $P = 0.000$

Tabla 6. Frecuencia de repercusión psicológica. “Lajas”. 2009

Satisfacción Vital	Satisfecho n = 164		Insatisfecho n = 164		P
Principales necesidades	76	49%	88	51%	P = 0.000
Logro de las aspiraciones	Alto		Bajo		<b>P = 0.000</b>
	91	54%	73	46%	
Bienestar psicológico	Afectos Positivos		Afectos Negativos		<b>P = 0.000</b>
	68	44%	96	56%	
Vivencias de su jubilación	Vivencias Positivas		Vivencias Negativas		<b>P = 0.000</b>
	68	44%	96	56%	

Fuente: Modelo cuestionario.  $X^2 = 0.026$  P = 0.000

Tabla 7. Frecuencia del nivel de adaptación a la jubilación. “Lajas”. 2009

Adaptación a la Jubilación	Número de Jubilados n = 164				Total	%	P
	F n = 58	%	M n = 106	%			
Adaptados	31	20	37	22	68	42	<b>P = 0.000</b>
Inadaptados	27	17	69	45	96	58	P = 0.000