

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA

“Programa de intervención para jubilados activos basado en Psicología Positiva”

TESIS

Para obtener el grado de Maestro (a) en Psicología

PRESENTA

Rubén Agustín González Muciño

Director de Tesis:

Dra. Norma Betanzos Díaz

Comité Tutorial:

Dr. Luis Fernando Arias Galicia

Dr. Christian Oswaldo Acosta Quiroz

Dra. Patricia Andrade Palos

Dra. Elda Ivette Guzmán Ballesteros

Febrero 2019

AGRADECIMIENTOS

- Primeramente a la Dra. Norma Betanzos Díaz, quien como Virgilio a Dante me guió durante los diferentes Círculos y Fases de mi tesis. Concluyendo una etapa de significado en mi vida.
- Al Dr. Luis Fernando Arias Galicia, quien me enseñó la importancia de estar capacitado y preparado con el objetivo de evitar falacias en el aprendizaje.
- Al Dr. Christian Oswaldo Quiroz García que a pesar de la distancia de un Estado del país a otro, me brindó la información necesaria para retroalimentar mi Tesis y formación académica y personal.
- A la Dra. Elda y a la Dra. Paty, quienes me apoyaron al ser parte de mi Comité Revisor y retroalimentaron objetivamente mi Tesis.
- A mi familia, amigos y pareja.

INDICE

INTRODUCCION.....	4
CAPÍTULO I.....	6
TRABAJO Y VEJEZ.....	6
1.1 Beneficios del trabajo.....	8
1.2 Jubilación.....	11
1.3 Modelos de jubilación.....	14
1.4 Jubilación y Vejez.....	17
1.5 Variables relacionadas a la jubilación.....	20
1.6 Estudios sobre jubilación.....	21
1.7 Jubilación activa.....	22
CAPÍTULO II.....	26
BIENESTAR SUBJETIVO Y OCIO.....	26
2.1 Tipos de bienestar.....	27
2.2 Bienestar subjetivo y Ocio.....	29
2.3 Tiempo libre y ocio en los jubilados.....	30
2.4 Educación del ocio.....	33
2.5 Variables relacionadas al Ocio.....	34
CAPÍTULO III.....	37
LA JUBILACIÓN EN MÉXICO.....	37
3.1 Leyes alusivas a la jubilación en México.....	38
3.2 Ayuntamiento de la Ciudad de Cuernavaca.....	40
MÉTODO.....	42
Justificación.....	42
Planteamiento del Problema.....	43
4.1.1 Pregunta de investigación.....	45
4.1.2 Objetivos.....	46
Objetivo General.....	46
Objetivos específicos.....	46
4.1.3 Hipótesis.....	46
4.1.4 Definición conceptual de las Variables.....	47
4.1.5 Definición operacional de las Variables.....	47
4.2.1 Diseño de la investigación.....	48
4.2.1 Participantes.....	48

Criterios de inclusión y de exclusión.....	48
4.2.2 Instrumentos (Anexo 1).....	49
4.2.3 Procedimiento	51
4.2.4 Análisis estadístico.....	52
4.2.5 Resultados de la investigación cuantitativa.....	52
4.2.5 Conclusiones de la investigación cuantitativa.....	64
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	69
Método.....	69
Pregunta de investigación	69
Hipótesis	69
Definición conceptual de las Variables.....	69
Definición operacional de Variables	70
Objetivos.....	70
Objetivo General.....	70
Objetivos específicos	70
Diseño de la intervención.....	71
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	72
5.1 Preparación e impartición del taller	74
Instrumentos (Anexo 1).....	74
Participantes	76
Escenario	76
Criterios de inclusión y de exclusión.....	77
Procedimiento	77
Análisis de datos.....	77
Resultados de datos estadísticos.....	79
DISCUSIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
CONCLUSIONES FINALES.....	91
LIMITACIONES.....	¡Error! Marcador no definido.
RECOMENDACIONES.....	96
REFERENCIAS.....	97
Anexos.....	109
Anexo 1.....	109
Anexo 2.....	118
Anexo 3.....	142

INTRODUCCIÓN

Asumirse como jubilado implica la desvinculación de una persona hacia una organización; el trabajo que realizó por muchos años también se deja de lado. Este cambio modifica muchos aspectos de la vida, principalmente la distribución de tiempo. En estos casos se vuelve tiempo libre interminable.

En el contexto actual mexicano, el hecho de “ser jubilado” implica volverse una “carga” para la sociedad y ser visto como “improductivo”, y por tanto excluido o segregado de los otros. No obstante, es necesario entender que si en muchos casos se presentan o agudizan problemas de salud, las personas tratan de seguir siendo útiles, productivas y realizan diferentes actividades equiparables a realizar un trabajo formal.

Aunque tradicionalmente se concibe la jubilación como una forma de “liberarse” del trabajo, este tiene aportaciones positivas. Por ello, en este estudio se inicia hablando del papel que juega el trabajo y lo que éste le proporciona a las personas, haciendo una distinción con lo que es el empleo, términos usados como sinónimos pero con grandes diferencias; asimismo se menciona cuáles son los beneficios desarrollados por el individuo a partir del empleo y cuáles son las características de ser un jubilado activo.

En el segundo capítulo se habla del bienestar presente en las personas durante su estado de actividad laboral y la educación del ocio. Para el caso del bienestar, se hablará del Bienestar subjetivo y cómo éste se percibe de manera positiva o negativa. Esto debido al propio juicio emitido por la persona en función de la situación que vive, basándose en sus afectos, satisfacciones, aspectos sociales, familiares, laborales, económicos, etc. Para el caso de la Educación del ocio, se

mencionará cómo este manejo del tiempo para escoger actividades en plena libertad simplemente porque se tiene un gusto o satisfacción al realizarse, guardan relación con el bienestar subjetivo.

En el tercer capítulo se comenta cómo funciona la jubilación en México y se mencionan los requisitos estipulados por la ley o leyes para que un trabajador pueda acceder a la jubilación, los beneficios (pensión correspondiente) como gratificación al tiempo de vida que la persona invirtió en el trabajo. Además se mencionan la normativa del trabajo del H. Ayuntamiento de la Ciudad de Cuernavaca, escenario donde se llevó a cabo el taller de intervención.

Posteriormente, se presenta la investigación realizada en jubilados. El primero es el diagnóstico que presenta la población jubilada del H. Ayuntamiento de Cuernavaca. Y a partir de esta información se desarrolló e implementó el programa de intervención con la finalidad de mejorar el bienestar subjetivo de esta población.

Por último, se presentan las conclusiones del estudio, así como las limitaciones y recomendaciones, que lleven a mejorar el programa de intervención y alentar a seguir investigando sobre temas relacionados con los jubilados y realizar intervenciones que mejoren su bienestar y calidad de vida.

CAPÍTULO I

TRABAJO Y VEJEZ

En la historia de la humanidad el trabajo se ha visto principalmente como una penalidad o castigo, especialmente para los individuos de clase baja. La mayoría comenzaba a laborar desde edades muy tempranas hasta la vejez; lo hacían para sobrevivir, pero no porque fuera un medio para obtener una remuneración económica, sino que el trabajo era una forma de evitar la muerte misma (Blanch 2003).

El trabajo se ha considerado una actividad humana social, compleja y dinámica practicada de manera individual o colectiva (Blanch , 2003). Las personas pasan la mitad de su día dedicados a una actividad laboral y la mayor parte de su vida trabajando, por lo tanto invierten un porcentaje significativo de su vida, energía, interioridad, tiempo y pensamientos trabajando (Ávila y Castañeda 2015).

No se debe pasar por alto el objetivo principal del trabajo: “ganarse la vida”. Jahoda (1979) indica que las personas presentan necesidades y estas deben ser satisfechas incluso en el contexto social actual, tales como alimento, vivienda, vestimenta, familia, entre otras. Por tanto, el trabajo es la representación de una actividad que permite la supervivencia y practicada hasta el último momento de vida de un individuo (Blanch, 2003).

El trabajo, como lo mencionan Gracia y Peiró (1996), se ha estudiado por diversas disciplinas como la administración, la economía, la sociología, el derecho o la psicología, desde perspectivas y enfoques diferentes.

El trabajo humano no sólo es una actividad desplegante al esfuerzo, sino también la expresión de un saber hacer acumulado, de la habilidad personal, del aprendizaje realizado en el seno del colectivo de trabajo, poniendo de manifiesto la autonomía, la responsabilidad, la creatividad y las capacidades de adaptación de que disponen los trabajadores para hacer frente a los desafíos cotidianos que les plantea la actividad. Por ello, es difícil encontrar consenso acerca de la definición trabajo y se debe en parte, a su carácter multidimensional (Dakduk, González y Montilla 2008).

Gracia y Peiró (1996) mencionan diferentes manera de ver el trabajo como:

- Actividad o conducta.
- Situación o contexto (aspectos físico ambientales del trabajo).
- Fenómeno con significado psicosocial (aspectos subjetivos del trabajo).

Por otra parte, el trabajo es un medio para conocer la realidad actual y las sociedades posmodernas de mundo (Orgambídez, Mendoza, Carrasco, Goncalves y Gómez, 2011), además de ser un elemento vinculado al individuo socialmente (Méda, 1998), brinda prestigio social, transmite normas, estatus, y brinda identidad personal y laboral (Salanova, Peiró y Prieto, 1993).

Al tratar el tema de jubilación se hace necesario conocer la distinción entre el término “trabajo” que se confunde frecuentemente con otros conceptos aparecidos históricamente asociados como *empleo* y *ocupación*, utilizados como sinónimos, pero con marcadas diferencias entre ellos: El *empleo* es una relación de vinculación del trabajo de una persona con una organización dentro de un marco institucional y jurídico. Es una relación laboral temporal y de carácter mercantil, pues es retribuido por un salario fijo e individual; en el empleo la persona goza de ciertas garantías y de la protección civil (Ardila, 1991; Neffa, 1999). Se debe aclarar, no todo

trabajo es un empleo: se puede trabajar y no tener un empleo. En cambio, la *ocupación* se refiere a la apropiación e inversión del tiempo de una actividad, implicando una serie de conocimientos para ser llevada a cabo (Buendía, 1990). Debe resaltarse que “estar ocupado” y “estar empleado” no son lo mismo, pues las características de cada una son diferentes.

Otro término utilizado como sinónimo de trabajo es “actividad”, definida como una noción amplia indicante de la forma utilitaria del tiempo de vida y expresante de todo el dinamismo de la naturaleza humana. Igualmente, “*es una actividad necesaria, porque es creadora o transformadora de bienes y servicios sin los cuales no podría vivir ni reproducirse la especie humana*” (Buendía 1999). El trabajo se incluye en otras actividades desarrolladas por las personas como en las domésticas, educativas, culturales, recreativas, deportivas, familiares, asociativas, sindicales, políticas, religiosas, lúdicas.

1.1 Beneficios del trabajo

La vida laboral es una etapa de suma importancia para el individuo, pues se carga de conceptos, emociones, ideales, significados, etc. (Buendía, 1990). Estos significados abarcan valores, actitudes, expectativas y creencias desarrolladas durante la relación del individuo con el trabajo (Ruíz-Quintanilla y Claes, 2004). Incluso, debe tomarse en cuenta que el trabajo puede llegar a ser considerado el sentido de la vida misma para quienes crecen con el pensamiento de que éste es un todo, tanto bueno o malo (Aguilera y Torres, 2008). Como lo mencionan Peiró y Prieto (1996), el trabajo implica no sólo entrar a un sistema social formal, sino también una adopción y reafirmación de valores personales orientados a generar la identidad de la persona.

El trabajo igualmente va más allá de un objetivo de supervivencia con aspectos positivos o beneficios que la persona suele no percibir (Orgambídez, Mendoza, Carrasco, Goncalves, y

Gómez, 2011). El trabajo también brinda prestigio, contactos sociales, y satisfacción personal (Ruíz-Quintanilla y Claes, 2004).

Algunas de las diferentes características del trabajo son clasificadas por Jahoda (1979) en funciones manifiestas y funciones latentes, y enfatiza que el trabajo brinda beneficios de gran relevancia para las personas:

- **Manifiestas.** Se refieren a los sentimientos o posturas negativas producidas en los trabajadores a partir del salario y las condiciones de trabajo, en muchos casos son percibidas de manera no apropiadamente cubierta por los trabajadores.
- **Latentes:** Éstas presentan un contenido motivacional en el desempeño de las actividades de los trabajadores y tienen un vínculo más personal: se otorga una estructura de tiempo, se presentan experiencias y contacto con individuos ajenos al contexto familiar, se fijan metas y propósitos de superación, implica una actividad habitual y cotidiana, y proporciona un estatus e identidad social.

Limón (1990) siguiendo el mismo argumento de Jahoda, alude al trabajo como un todo organizado en cuanto al tiempo, espacio, status, identidad personal, actividad y contactos sociales. Morin (2001) resalta que las organizaciones tienen un gran peso respecto a la influencia sobre el significado del trabajo que desarrolla el individuo, pues brindan las posibilidades para que éste realice actividades que tengan un sentido, y así se generen, desarrollen y practiquen sus competencias, y posteriormente conocer la evolución de éstas y presentar un mejor desempeño.

Entonces, el trabajo debe considerarse como una actividad llevada a cabo en un lugar o espacio físico, bajo condiciones adecuadas y brindando oportunidades para el aprendizaje individual o colectivo, reflejando un interés para el trabajador y generando autonomía en éste (Da Rosa,

Chalfin, Baasch y Soares, 2011). Es importante resaltar que el trabajo permite a la persona involucrarse en un proceso de socialización y, por tanto, generar diferentes vínculos sociales que refuerzan el rol y reconocimiento personal, lo cual puede desaparecer e impactar negativamente cuando la persona se encuentra desempleada (Kalish, 1983; Limón, 1990).

Considerando lo anterior, se puede notar cómo el trabajo es una actividad humana que es transmitida generacionalmente y reforzada en el contexto social, el cual no sólo tiene por objetivo la inserción social y la subsistencia económica, sino yendo más allá y brindando beneficios a la vida de las personas como identidad social, estructura, organización del tiempo y espacio; significado y sentido de vida, experiencia y conocimiento, desarrollo de habilidades y evolución de capacidades individuales, contacto y relaciones sociales; independencia, autorealización, aspiraciones, propósitos, metas y medios para conseguirlas, entre otros.

Sin embargo, las características brindadas por el trabajo están sujetas a desaparecer o disminuir en la vida del individuo cuando éste entra en un periodo de desempleo (Buendía, 1990), puesto que la asunción del rol de desempleado implica una pérdida de la identidad social (Peiró & Prieto, 1996) y por tanto un obstáculo para el crecimiento y desarrollo personal (Limón, 1990).

Un último punto a considerarse cuando se trata el tema de trabajo es la finalización de la relación laboral. Ésta puede llegar a su fin por diferentes razones: la edad biológica, número de años de trabajo, o cesantía por incapacidad (Lizaso, Reizábal, y Sánchez de Miguel, 2008). Este tipo de requisitos son determinados en cada país en función de sus intereses sociales, datos sociodemográficos, entre otros (Madrid, y Garces de los Fayos, 2000) y orillan a las organizaciones a jubilar a sus trabajadores, dejando de lado los intereses personales que éstos presentan (Domínguez, 2007).

1.2 Jubilación

Como se mencionó en el apartado anterior, la persona invierte gran parte de su tiempo vital en realizar una actividad laboral y se identifica con ésta, pues le permite desarrollarse de manera personal y fortalecer su autoestima a partir del reconocimiento de otros (Carmona, Cely, Nemeguen, y Sanabria, 2008), y es que debe considerarse al trabajo como un determinante del pasado (lo que consiguió la persona), del presente (lo que hace día a día la persona) y del futuro del individuo (lo que aspira a conseguir) (Domínguez, 2007). No obstante, es la sociedad quien considera las capacidades físicas y de salud de los empleados, estructura las reglas y el momento donde un trabajador debe suspender su actividad laboral (Carmona, Cely, Nemeguen, y Sanabria, 2008).

Así, posterior al trabajo realizado por el individuo en una organización en un largo periodo de tiempo y cumpliendo con requisitos reglamentarios (tiempo de servicios prestados, documentación en regla, etc.), el trabajador puede solicitar su jubilación. En ocasiones esta jubilación se lleva a cabo porque el trabajador presenta ciertas características biológicas (edad, deterioro físico, etc.) llevando a la organización a considerarlo como poco productivo (Meza-Mejía y Villalobos-Torres, 2008). Por ello el empleado, ya sea de forma planeada o inesperada, se encuentra en la finalización de su vida profesional y por tanto, pasa a una nueva etapa de su vida personal: la jubilación (Lizaso, Reizábal y Sánchez de Miguel, 2008).

La mayor parte de los trabajadores jubilados se encuentran en una edad estimada de 55 a 75 años de edad (Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos, 2013). La edad jubilatoria estipulada en los diferentes países se debe al antecedente histórico de la actividad de los antiguos sacerdotes, pues al presentar a una edad avanzada y entrar en un estado de vejez les era difícil seguir llevando a cabo sus actividades; por ende, debían retirarse a descansar y disfrutar

su estado jubilatorio como recompensa a todos los años de actividad realizados (Leturia, Yanguas, y Leturia, 1993). Entonces debe considerarse que gran parte de los trabajadores jubilados pertenecen a una población de adultos mayores, donde éstos llegan a presentar en ocasiones, obstáculos fisiológicos para la ejecución de ciertas actividades o tareas; mas la experiencia de vida y la capacidad intelectual incrementan (Meza-Mejía y Torres-Villalobos, 2008).

Otro aspecto a considerar, es la idea predominante de que el varón es quien debe trabajar sobre todo en actividades pesadas o con un mayor desgaste fisiológico; es por ello que el campo laboral femenino es tomado como minoría y enfocado a trabajos de oficina o de poco desgaste físico (Bernard, Itzin, Phillipson, y Skucha, 1996). Pérez (2006) menciona que estos estereotipos permiten entender la distribución del tiempo y vida de las mujeres en diferentes actividades como un trabajo, ser madre, ser figura protectora, socializar o asistir a reuniones, entre otras actividades mientras que los hombres crecen y viven con la única tarea de trabajar y sostener la economía familiar; por tanto, las mujeres desarrollan otras actividades y relaciones que continúan al momento de jubilarse, además de presentar menor desgaste fisiológico en comparación a los hombres, al asumirse como jubiladas (Montes de Oca, 2001). Igualmente se han observado variaciones importantes en los patrones de jubilación entre hombres y mujeres, pues se indica menor satisfacción con el retiro en las mujeres debido a un menor nivel de ingresos económicos (Madrid y Garcés de los Fayos 2000).

Es importante destacar la jubilación como un proceso cambiante con el tiempo, pues es importante mencionar que en gran parte del siglo pasado los individuos no se jubilaban oficialmente, simplemente dejaban de trabajar por condiciones de salud y capacidades limitadas (Limón, 1990).

La palabra “*jubilación*” proviene de la raíz latina *iubilare* que significa gritar de alegría, y del hebreo “yobel” que significa festividad (Toltecatl, Padilla, Loría, Herrera, Ortíz, Téllez, y Villafranca, 2006). En la edición no. 23 del Diccionario de la Real Academia Española (2014) el significado de dicha palabra alude al retiro del mundo laboral al haber cumplido con la edad exigida por la ley o por encontrarse incapacitado. Igualmente indica a la jubilación como una etapa de alegría en la vida del individuo debido al retiro laboral causado por el cumplimiento de un lapso de edad específico o la incapacidad de seguir laborando.

Entonces, la jubilación puede ser entendida como un tiempo libre merecido, el cual puede utilizarse para el desarrollo personal deseado; pero también un periodo sin sentido, caracterizado por el deterioro y el aburrimiento (Cuenca-Cabeza, 2009), lo que indica que en la jubilación, no todo es felicidad y alegría, sino también está presente una “etapa gris”. Como refiere Limón (1990) la jubilación puede ser un tiempo libre de ataduras y rutinas, permite disfrutar de los años por venir, pero también puede ser considerada como una etapa de desilusión y pasividad del individuo. Esto se debe a factores como la transición vivida durante el desprendimiento de la actividad laboral, el exceso de tiempo libre presente en el trabajador jubilado, la estructura de actividades a la cual estaba acostumbrado; la falta de relaciones o contacto social previas a jubilarse, carecer de reconocimiento gratificante por el desempeño de las tareas laborales, el papel que tiene el trabajo y todos los beneficios, y el más importante: la edad y lo conllevado social y físicamente (Madrid y Garcés de los Fayos, 2000).

Además, cuando la persona deja de ser un trabajador y pasa a convertirse en un jubilado, presenta un proceso de duelo ante la pérdida del rol laboral y los beneficios que éste le otorgaba, pues realiza una reorganización del tiempo, acompañada de constantes malestares psicológicos y transformación de la identidad propia, así como modificaciones negativas en las redes familiares

o sociales (Carmona, Cely, Nemeguen, y Sanabria, 2008); aunque no siempre es así. Las enfermedades se presentan con más frecuencia en la persona cuando recién abandona el rol laboral, pasando de lo activo a lo pasivo, al auto-considerarse no sólo un jubilado sino un desempleado (Buendía, 1990).

1.3 Modelos de jubilación

Carmona, Cely, Nemeguen, y Sanabria (2008) mencionan que el momento en que la persona deja de ser un trabajador y entra en un estado jubilatorio puede presentarse de dos formas: una positiva y una negativa, las cuales se acompañan con diferentes características. En la primera el jubilado acepta la jubilación como una etapa más de la vida; y en la segunda, el jubilado se muestra negativo ante ésta, pues la jubilación le quita la estabilidad socio-económica brindada por el trabajo.

A continuación, se mencionan los modelos más importantes, refieren características y aspectos tanto negativos como positivos que el trabajador jubilado presenta durante su jubilación.

Atchley (1982) propone un modelo de adaptación a la jubilación, el cual es un modelo secuencial y se presenta en tres fases distintas:

- **Desencanto.** La fase alude un estado total de jubilación a la cual accede el individuo, las ideas y supuestos previos no ocurren de la forma esperada, lo cual orilla a la disminución del entusiasmo presente antes de jubilarse.
- **Reorientación.** Refiere que conforme transcurre el tiempo dentro del estado jubilatorio, el individuo va dejando de lado las ideas positivas o negativas previas a este, generando una visión más consciente y realista de la jubilación misma, tomando en cuenta las posibilidades y limitaciones socio-económicas en el momento actual.

- Estabilidad. Implica el equilibrio de las emociones y rutinas diarias; se asume totalmente el rol de jubilado.

Otro modelo es el planteado por Vega y Bueno (2000), en el cual la jubilación es un proceso continuo que implica una serie de etapas:

1. Prejubilación. El individuo genera ideas y expectativas respecto a lo que será la jubilación.
2. Jubilación. Esta etapa refiere tres formas alternativas.
 - a. El individuo se torna eufórico porque la jubilación representa la oportunidad para realizar todo lo que siempre ha deseado y no llevó a cabo durante sus años de actividad laboral.
 - b. El individuo presenta actividades rutinarias y pertenece a grupos estables.
 - c. Representa un descanso para el individuo, puesto que disminuyen las actividades en el individuo.
3. Desencanto. El individuo tiende a entrar en un estado ansioso y/o depresivo al encontrar sus expectativas previas a la jubilación diferentes a lo que pensaba.
4. Reorientación. Se presenta una re-evaluación por parte del individuo acerca de las expectativas previas a la jubilación, pero enfocadas en un contexto más realista.
5. Rutinización. Se caracteriza por la aceptación del rol jubilatorio presentando un estilo de vida rutinario, actitud positiva, y considerando las capacidades y limitaciones individuales.

Kalish (1991) por su parte, también refiere cinco estilos de vida encontrados durante la jubilación, los cuales muestran la importancia del trabajo como eje central de la vida para las personas y cómo tratan de integrar esta centralidad para seguir funcionando:

- ❖ ***Obsesivamente instrumental.*** Los individuos jubilados presentan una orientación a la realización de diferentes tareas, en las cuales el compromiso que se invierte en el tiempo libre o de ocio es en mayor grado.
- ❖ ***Instrumental dirigido a los demás.*** Los individuos encuentran su satisfacción por medio de una dependencia desencadenada en las relaciones sociales brindadas por el trabajo. Por tanto, buscan formas de seguir presentando esta satisfacción una vez que están jubilados.
- ❖ ***Oral receptivo.*** Los individuos tienden a percibir la jubilación de manera negativa: les resulta difícil relacionarse con individuos ajenos al contexto laboral en el cual se encontraban, debido a que el trabajo es considerado como la única forma de satisfacción individual.
- ❖ ***Autónomo.*** La jubilación es percibida como una oportunidad de creatividad y de generar nuevos contactos y relaciones sociales, además de desarrollar nuevas capacidades y aprendizajes. Los individuos no presentan conflictos o efectos negativos ante la pérdida del rol laboral.
- ❖ ***Autoprotector.*** Se presenta en los individuos como una forma inexpresiva de sus necesidades de dependencia y son escasos los vínculos establecidos en otros aspectos de la vida, esto como una forma de protección para ellos mismos.

Es importante resaltar que cada trabajador jubilado ha vivido diferentes experiencias y puede recorrer con diferente intensidad estas etapas, incluso no experimentar estas características, porque el impacto y la percepción de la jubilación es distinto en cada uno de ellos (Aymerich, Planes, y Gras, 2010).

1.4 Jubilación y Vejez

Anteriormente se mencionó uno de los antecedentes históricos de la jubilación: la edad. Esta marcaba un requisito principal que la persona necesitaba cubrir para retirarse del trabajo o jubilarse. Esta edad generalmente es considerada para mayores de sesenta años y la sociedad clasifica como adultos mayores quienes se encuentran en dicha edad, pues son incluidos en la etapa biológica llamada vejez (Oviedo y Cerquera, 2011).

La Organización Mundial de la Salud (2016) menciona que en el mundo hay aproximadamente 605 millones de adultos mayores, de los cuales alrededor del 39% son trabajadores jubilados. Sin embargo, prevén para el año 2050 poblaciones de adultos mayores de poco más de 2000 millones y de éstos, el 60% sean jubilados. Estas cifras deben ser consideradas como un antecedente para tomar medidas precautorias y permitan afrontar las problemáticas sociales y organizacionales por si a futuro se suscitan por dicha sobrepoblación, específicamente en los adultos mayores y jubilados. Por tanto, es importante conocer las características alusivas a la vejez para entender de mejor manera el aspecto biopsicosocial de una persona jubilada.

En lo referido al aspecto biológico, Hernández (2005) alude que las personas pertenecientes a la etapa de la vejez comienzan a presentar disminuciones orgánicas y complicaciones fisiológicas. Éstas gradualmente van obstaculizando la ejecución de las diferentes tareas o actividades realizadas por las personas día a día en sus diferentes contextos, incluyendo el trabajo.

También deben destacarse los aspectos psicosociales acompañantes de la vejez, por lo cual se mencionan a continuación las Teorías Psicosociales del Envejecimiento que hoy en día siguen siendo relevantes para la explicación de la vejez misma.

- Teoría de la desvinculación: Fue desarrollada por Cummings y Henry (1961). En ésta, las relaciones sociales y contactos de los adultos mayores van disminuyendo gradualmente,

manifestándose en el desinterés hacia los demás, y la reducción de compromisos sociales; esto se debe a causas como el cese de actividades laborales, o pérdida del rol social/familiar.

- Teoría de la actividad: Fue acuñada por Harvighurst (1961). Alude que si las personas se mantienen más activas, presentan mayor satisfacción y adaptación a la etapa de vejez. Algunas características manifiestas en la vejez cuando las personas están activas son el deseo y anhelo por nuevas metas, aceptar las capacidades y limitaciones individuales para seguirse desempeñando en algún ámbito laboral, disminución del sentimiento de frustración, y sensación de relajación por haber contribuido a la sociedad con el trabajo.
- Teoría de los roles: Elaborada por Rosow (1967), menciona que una persona asume diferentes roles durante toda su vida y son asignados en diferentes ámbitos y contextos. El cumplimiento de cada rol del individuo requiere una exigencia y responsabilidad; a partir del rol asignado, el individuo adquiere una posición social, la cual influye en su autoimagen y autoestima. Empero, esta posición social disminuye gradual o completamente cuando la persona se vuelve jubilada o adulto mayor, pues adquiere un rol caracterizado por inactividad y pasividad que no implica una relevancia social. Rosow (1967) propone que el bienestar y la satisfacción dependerán de cómo se adapte la persona jubilada a sus nuevos roles.
- Teoría de la continuidad: Atchley (1971) plantea la vejez como una etapa nueva de aprendizajes y habilidades a desarrollar. La adaptación a la vejez será exitosa a partir de la continuidad de la persona al realizar actividades con características similares a las desempeñadas dentro de un contexto de trabajo, pues ésta permite la práctica de habilidades

y conocimientos adquiridos previamente, así como la adquisición y desarrollo de nuevas habilidades.

- Teoría de la subcultura: En esta teoría, Rose (1965) de cómo las personas mayores comparten determinadas circunstancias biográficas como vivir solos, pérdida de seres queridos, problemas de salud, retiro laboral, etc. que los llevan a reunirse y relacionarse entre sí, presentándose un mayor bienestar a causa del aprendizaje a partir de la experiencia y apoyo de otros respecto a cómo adaptarse ante ciertas situaciones ahora vividas y que no podrían aprender de forma solitaria.
- Generatividad: Aunque esta teoría psicosocial no está considerada como una teoría del envejecimiento, es importante dentro del desarrollo del ser humano. Erikson (1971) propone una etapa de vida a la cual accede el individuo alrededor de los 60 años donde surge un interés de guiar, influir, ayudar, o transmitir algo a la siguiente generación de jóvenes, surgiendo en la persona una satisfacción a partir de sentirse necesitado por alguien más. El autor McAdams (2001) estudió más a fondo el tema y propone seis elementos encontrados en la generatividad:
 - Un deseo interno motivante de cuidar o responsabilizarse de otras personas, sean familiares o conocidos.
 - Una demanda cultural acompañada de expectativas: cómo y cuándo deben comenzar a responsabilizarse de las nuevas generaciones.
 - Un interés generativo conformado del deseo interno y de la demanda cultural, dando como resultado una actitud positiva hacia la práctica misma o la búsqueda de mejorar el bienestar de otras personas.

- Un compromiso generativo acompañado de objetivos a satisfacer en diferentes contextos de la persona.
- Un comportamiento generativo ocasionado por los puntos previos.
- Las narraciones y experiencias significativas transmitidas a otras personas, pueden generar un interés de llevar a cabo algo similar a lo escuchado.

1.5 Variables relacionadas con la jubilación

La jubilación se ha relacionado con variables como la creencia religiosa, percepción de apoyo social, nivel de autoestima, sexo, edad, tipo de actividad y (o) actitudes, arrojando resultados negativos respecto a autoestima, actividades y actitudes, pues éstas se ven disminuidas una vez que la persona adquiere el rol de jubilado (Castro & Carreira, 2015; Rodríguez, 2007). También se ha relacionado con la percepción desarrollada por los jubilados una vez adquirido dicho rol, mostrando resultados favorables cuando se tiene un autoconcepto y nivel académico altos (Meléndez, 1996; Naqui & Manzanares, 2016). La variable *bienestar* ha arrojado resultados positivos y negativos, pues aspectos tanto emocionales, personales y sociales influyen sobre éste (Cantisano, Depolo, León, y Domínguez, 2009; Oliver, Navarro, Meléndez, Molina, y Tomás, 2009). Con el tema de ocio se han encontrado resultados favorables a partir de intervenciones que hablan acerca de la educación del ocio (Cuenca-Cabeza, 2009; Quiroz, García, y Cinco, 2015). La autoeficacia es otra variable relacionada con la población de jubilados, encontrando en el contexto español resultados positivos respecto a la capacidad de afrontar nuevas vivencias y problemáticas en el rol de jubilado (Valero, Segura, y Topa, 2015); la pérdida del trabajo, el retiro laboral, vejez en el trabajo son otras variables relacionadas aunque menos trabajadas en el tema jubilatorio (Segura, Aguilar-Parra, y Lorenzo, 2011).

Variables sociodemográficas

Las variables de índole sociodemográfico son de importancia para el tema jubilatorio. Como refiere Rohwedder (2010), el género, estado civil, pensión, apoyos externos, entre otras, son variables estrechamente conectadas con el tipo de actividad extra laboral que la persona práctica. Es decir, si el trabajador jubilado es hombre o mujer, soltero o no, es probable que realice otro tipo de actividad, y que le genere ingresos. Sin embargo no son excluyentes entre sí las variables, pues la pensión puede ser alta y aun así seguir trabajando en otra cosa, o ser baja y realizar actividades recreativas.

1.6 Estudios sobre jubilación

La jubilación no es un tema nuevo ni actual. El incremento poblacional en diferentes países del mundo ha generado múltiples ideas respecto a la situación social que se vivirá a futuro. Se están trabajando diferentes propuestas pues se prevé un incremento notable en el número de trabajadores jubilados en 20 ó 30 años (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2015).

En los últimos 10 años el tema de la jubilación ha generado interés creciente en países de habla hispana como España, Argentina, Chile, Colombia y México. Madrid y Garcés de los Fayos (2000), realizaron un análisis referido a la presencia de diversos factores psicológicos y sociales como una fuerte influencia en la jubilación y aspectos que se desencadenan. Concluyen que existen muchos estudios retrospectivos y es necesario realizar más estudios prospectivos de carácter experimental, pues es poco el interés por hacer intervenciones en el tema.

En España, Naqui y Manzanares (2016) realizaron una investigación cualitativa por medio de entrevistas, donde analizaron la percepción de los jubilados de tres diferentes rangos de edad y etapas de la vida laboral, obteniendo resultados negativos respecto al interés de las organizaciones

hacia sus jubilados, y donde éstos siguen trabajando en diferentes actividades con el fin de sentirse útiles. En Colombia se ha estudiado en función del proceso de duelo presentado en el trabajador jubilado, encontrando resultados como emociones ambiguas, sensación de inutilidad, falta de recursos para manejo del tiempo libre, tristeza, aburrimiento, entre otras (Carmona, Cely, Nemeguen, y Sanabria, 2008). En México, Acosta, Vales, y Palacio (2015) encontraron que el ajuste psicosocial en la jubilación y bienestar subjetivo se relacionan significativamente entre sí y con las variables sociodemográficas como sexo, escolaridad, salud y estado civil. A su vez, se relacionan con la frecuencia de actividades de ocio.

1.7 Jubilación activa

En este capítulo se ha mencionado la importancia del trabajo, los beneficios y características positivas que le brindan a la persona en la vida durante su estado de actividad laboral. Al dar por terminada la relación laboral debido a aspectos biológicos o fisiológicos, ya sea decisión propia u obligada, el individuo accede a la jubilación. Ésta se acompaña, generalmente, por un estado de inactividad el cual influye de manera negativa en la vida de la persona, perdiendo los beneficios del trabajo presentes mientras permanecía activo.

En contraposición a este supuesto de inactividad, abandono y baja autoestima, la psicología positiva surge como un nuevo enfoque que trata la problemática de la jubilación como un tiempo de jubilación activa, entendida como un modo de vida influyente directamente sobre la longevidad en los trabajadores jubilados, donde trata de evitarse la dependencia y decadencia en la etapa jubilatoria (Segura, Aguilar, y Lorenzo, 2011). Las personas no permanecen estáticas, sino disfrutan de manera activa su nueva situación, logrando mayor bienestar subjetivo y psicológico (Velázquez, 2010).

Lo dicho anteriormente refuerza la Teoría de la Actividad (Havighurst, 1968), la cual refiere que, entre más activos se mantengan los individuos en los diferentes ámbitos de su vida, el envejecimiento se tornará más grato y con una mayor satisfacción individual; por ende la jubilación se convertirá en una etapa vital acompañada de alegría y bienestar, y no una etapa triste, de aburrimiento y soledad (Cuenca-Cabeza, 2006). La teoría de la continuidad (Atchley, 1971) mencionada anteriormente, también apoya la jubilación activa pues no se considera la etapa final del individuo para su desarrollo y crecimiento, sino que tiene la capacidad de crear y vivir experiencias nuevas provenientes de ámbitos similares, lo cual refleja un mayor bienestar, satisfacción, autoestima, y seguridad.

Entonces las actividades en los jubilados no deben detenerse, sino que deben ser sustituidas por otras similares o nuevas. Segura, Aguilar, y Lorenzo (2011) mencionan como en las personas más activas, se presenta mayor autoestima y bienestar, pues éstas no sólo mantienen contacto social con otras personas, sino que están motivados a aprender y adquirir nuevas experiencias por medio de desarrollar habilidades y acrecentar sus conocimientos. Por ello, si los jubilados permanecen activos conllevará a presentar un sentimiento de utilidad y beneficios similares a lo brindado en el trabajo (Velázquez, 2010).

Otra perspectiva de la jubilación activa, es aludida por la Organización Mundial de la Salud (2002), la cual concibe la jubilación como un proceso de optimización de las diferentes posibilidades de participación, salud y seguridad que permiten mejorar la calidad y bienestar de las personas asumidas como adultos mayores o de jubilados. Estas posibilidades deben ir acorde a sus capacidades, deseos y necesidades para una participación más provechosa y benéfica hacia esta población. Por tanto, la OMS (2002) propone cinco pautas para identificar fácilmente cómo potencializar y beneficiar la jubilación o envejecimiento activo en las personas:

- ***Tener buena salud.*** La salud de las personas mayores se torna positiva a partir de mantener una activación en su día a día; pero también debe tomarse en cuenta las diferencias de salud presentes en los jubilados, las cuales permiten o no realizar ciertas actividades.
- ***Correcto funcionamiento físico.*** El funcionamiento motriz de los jubilados mejora en función de seguirse manteniendo activos; aunque también puede ser un obstáculo para otras personas mayores.
- ***Buen funcionamiento mental.*** Pueden presentarse diversas enfermedades degenerativas en las personas mayores, impidiendo su involucramiento en actividades donde se requiere un correcto funcionamiento mental. Si las personas se mantienen activas pueden disminuir o atrasar la aparición de estas enfermedades.
- ***Independencia y autonomía.*** Las personas mayores que se mantienen activas desarrollan una mayor independencia en diferentes aspectos de su vida.
- ***Vinculación y participación social.*** Un papel importante es el de las organizaciones o instituciones que apoyan con diversos cursos o actividades, pues facilitan la participación de los jubilados con el fin de generar una sensación de actividad y utilidad en ellos.

A modo de conclusión, en este capítulo se mencionó el papel y la importancia del trabajo en la vida de las personas, así como los beneficios otorgados a los individuos mientras estos se mantienen activos, los cuales disminuyen o desaparecen cuando la persona termina la relación de trabajo de manera voluntaria u obligada y accede a una nueva etapa de la vida llamada jubilación, la cual le permite disfrutar del tiempo libre y de una pensión económica en gratificación a los años de trabajo realizados por la persona.

Sin embargo, durante la jubilación la persona vive diferentes experiencias, entre las cuales se presenta un duelo causado por el deseo de seguir activo laboralmente y llevando a la insatisfacción con su nuevo rol. Por ello, la jubilación activa se presenta como una opción para alcanzar un mayor bienestar individual y un envejecimiento pleno.

Lo anterior debe basarse en la inversión del tiempo libre en actividades afines a los conocimientos y aprendizajes de cada trabajador jubilado pero ajustándose a las condiciones de salud presentes. De esta forma, se trata de que los beneficios brindados por el trabajo no se pierdan (u olviden) sino se fortalezcan y generen nuevos beneficios a partir de las actividades a realizar y les permita tener un nuevo papel acorde con la edad y su aportación a la sociedad. En función a lo mencionado podemos hipotetizar lo siguiente:

El sexo y perfil de jubilado contribuyen a la percepción de calidad de vida, salud (ansiedad y depresión) y bienestar subjetivo, así como en la actividades de ocio, resiliencia y generatividad que los jubilados realizan.

CAPÍTULO II

BIENESTAR SUBJETIVO Y OCIO

La psicología positiva es una corriente de la psicología que ha centrado su estudio en la felicidad o bienestar del ser humano y sus aspectos positivos como optimismo, experiencias de disfrute (fluidez), resiliencia, fortalezas, involucrmiento, entre otras. (Seligman, y Csikszentmihalyi, 2000). Según Seligman (2002), el bienestar o la felicidad es uno de los objetivos primordiales de la vida de las personas, donde por medio de diferentes actividades se busca conseguir un estado de bienestar duradero a partir de las habilidades y fortalezas que el individuo adquirió durante su vida misma.

Como se mencionó en el capítulo anterior, se han realizado estudios relacionados al bienestar presente en jubilados, pues éste se ha considerado de suma importancia para que las personas tengan una mayor calidad de vida (Cantisano, Depolo, León, y Domínguez, 2009). En poblaciones de adultos mayores y jubilados, el bienestar tiende a verse influenciado de manera negativa por diversidad de factores como el limitado apoyo familiar, pérdida de contacto social, adquisición del nuevo rol, envejecimiento y sus estigmas, desconocimiento de cómo emplear el tiempo libre que ahora se tiene, entre otros (Oliver, Navarro, Meléndez, Molina, y Tomás, 2009); el bienestar es algo fundamental en la persona y la falta del mismo lleva a diferentes problemáticas.

Cuando las personas experimentan una sensación de estabilidad y satisfacción individual, les lleva a emitir una valoración, que se denomina bienestar personal (Diener, Suh y Oishi, 1997). El bienestar personal tiene su antecedente en las concepciones griegas epicúrea y aristotélica del hedonismo y la eudamonia, respectivamente (Seligman, 2002). El *hedonismo* refiere una autovaloración individual de la situación presente, donde se alcanza un estado de felicidad a partir

de un placer inmediato con la obtención de cierta meta; en cambio, la *eudaimonia* alude que la felicidad es causada por el medio, vía, camino, etc. para conseguir alguna meta (Deneve & Cooper, 1998).

La Real Academia Española (RAE) (2014) define el bienestar como un estado de la persona que es sensible y consciente del buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica, o un conjunto de cosas necesarias para vivir bien. Esta definición por un lado alude el bienestar desde una visión de necesidad humana, mientras que por el otro lado refiere una visión materialista.

Como lo mencionan Diener, Suh y Oishi (1997) el bienestar o sentirse bien puede asociarse con características (materiales) como la apariencia física, el dinero, la inteligencia o con variables subjetivas personales. Entonces, el bienestar debe entenderse como un concepto con dos tipos de contextos diferentes: las circunstancias exteriores de la persona (posesiones, bienes materiales, servicios de salud, comodidades, etc.) y estados internos de la persona (estados de ánimo, felicidad, realización, anhelos, planes de vida, etc.); por ende, cuando se atribuye el bienestar a un individuo, se toman en cuenta el punto de vista material y el punto de vista anímico/subjetivo (Valdés, 1991).

2.1 Tipos de bienestar

Como se mencionó en el párrafo anterior, para explicar el bienestar en las personas es necesario entenderlo desde dos perspectivas: material y subjetiva. Para fines de este trabajo, ha de tomarse en cuenta el bienestar asociado al aspecto subjetivo, por tener una influencia más fuerte en lo alusivo al individuo; sin embargo es menester mencionar algunos referentes teóricos que permitan tener una noción más amplia de lo que es el *bienestar*. Por ejemplo, Valdés (1991) refiere cuatro concepciones o tipos de bienestar:

- **Aristotélico.** Clasifica el bienestar en 3 tipos de bienes, externos (cosas materiales), del cuerpo (salud, belleza, etc), y psíquicos (estados anímicos). Al tener estos bienes, se da

como resultado tipo de bienestar (eudaimonia), un bienestar global alcanzado por el logro en todos estos aspectos.

- **Estoico.** Refiere un bienestar interno obtenido por medio de la aceptación de un equilibrio con la naturaleza o lo que rodea al individuo, y tener un estado de ánimo óptimo para percibir los diferentes acontecimientos de la vida, estando mediado según la percepción del individuo y lo vivido día a día.
- **Utilitario y relativo.** Está centrado en una concepción utilitarista del valor, donde la realización de los deseos o aspiraciones personales producirán placer y satisfacción (Hedonismo); a mayor cumplimiento de aspiraciones, mayor bienestar del individuo.
- **Funcionamiento y capacidades.** Se basa la teoría de Sen (1989), que propone que el bienestar del individuo surge a partir del *funcionamiento* (actividades o logros del individuo haciendo uso de las condiciones que le rodean) y *capacidades* (diferentes combinaciones de funcionamientos que reflejan distintas formas de vivir que elige el individuo).

Ryan y Deci (2001) hacen una revisión de diferentes estudios referentes al bienestar, encontrando un peso mayor en los factores que no son materiales, los cuales están centrados en la subjetividad del individuo. Así, estos autores refieren una doble visión que permite explicar dicho concepto, argumentando que el bienestar debe entenderse desde dos enfoques no materiales:

- **Hedonismo.** Relacionado con la felicidad, donde la persona busca mantener un estado placentero y evitar situaciones de dolor. Esto refiere que el bienestar de los individuos está en función de la percepción de las experiencias que consideran más gratificantes y satisfactorias. Posteriormente, esta visión es retomada generalmente para definir lo que

conocemos como “bienestar subjetivo”, el cual compete a los afectos y la satisfacción con la vida (Garaigordobil, Aliri, y Fontaneda, 2009).

- **Eudaimonia.** Aunque también tiene por objetivo la felicidad, esta se basa en el funcionamiento pleno y su relación con el desarrollo del potencial humano, centrándose en la autorrealización; de igual forma, esta visión muchas veces es definida como “bienestar psicológico”, pues refiere al desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal (Garaigordobil, Aliri, y Fontaneda, 2009); sin embargo, esta postura también conforma lo que se conocen como “bienestar subjetivo” (Csikszentmihalyi, 1979.)

Para fines de este trabajo se utilizarán los enfoques recién mencionados del bienestar (hedonista y eudaimonico), pues ambos dependen de la percepción individual de las personas, formando así lo que se conoce como bienestar subjetivo (Csikszentmihalyi, 1979)

2.2 Bienestar subjetivo y Ocio

El bienestar subjetivo es el juicio general o global que el individuo emite de su vida basándose en sus afectos y cogniciones (Veenhoven, 1994; Triadó, 2003). El componente emocional es alusivo a los sentimientos experimentados de placer y displacer por la persona, mientras el componente afectivo refiere un desacuerdo presente en ésta entre sus aspiraciones y sus logros (Veenhoven, 1994; Triadó, 2003). Esto presenta similitud con lo expuesto por Cuadra y Florenzano (2011) donde el bienestar subjetivo cuenta con dos facetas: una afectivo-emocional alusiva a los diferentes estados anímicos del individuo, y otra cognitiva-valorativa concerniente al juicio propio del individuo respecto a la satisfacción de su vida misma.

El bienestar juega un papel importante dentro de la vida de las personas, pues este es una metáfora o forma de representar la felicidad misma (Seligman, 2000). Este es influenciado por diferentes factores del individuo como la salud, economía, optimismo, autoestima, aspiraciones

(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999), relaciones sociales, la productividad o utilidad individual, incluso la actividad desempeñada (Carmona, Cely, Nemequen, y Sanabria, 2008). Arraga, y Villaroel (2010) coinciden que el bienestar subjetivo es sinónimo de felicidad, pues está presente en las personas en función de los contextos vitales que el individuo experimente o las actividades de desempeñadas.

Hablando de las actividades desempeñadas, un factor fuertemente influenciante sobre el bienestar y poco estudiado es el ocio (o actividades de ocio) (Acosta, Vales, y Palacio, 2015). Las personas con experiencias de ocio desarrollan y mantienen autonomía, autodefinición y elección, a diferencia de personas que no experimentan prácticas de ésta índole (Russell, 1996). Por tanto, para entender qué es el ocio y lo qué involucra, trataremos sobre este aspecto desde el punto de la literatura alusiva a los jubilados.

2.3 Tiempo libre y ocio en los jubilados

Para entender el ocio, primero debe mencionarse qué es el tiempo y cuál es la relación que tiene con aquél, pues de forma muy escueta y superficial el ocio involucra una inversión de éste (Cuenca-Cabeza, 2009).

Entre las diversas definiciones del concepto *tiempo* que presenta la RAE, referiremos este concepto como el *espacio disponible, oportunidad u ocasión de realizar algo*. También se considera como *tiempo libre de una persona* (RAE, 2014).

Cabe mencionar que *el tiempo* es una concepción humana con una función instrumental, acompañada de un objetivo y un sentido de “gastarlo” o invertirlo, de modo que en cualquier contexto socioeconómico está presente una temporalidad impresa de un cierto ritmo de vida para la ocupación de producción, consumo y descanso (Martínez, 2002).

Entonces, el *tiempo libre* debe entenderse como aquel que no forma parte del tiempo ocupado o de trabajo, y donde sólo una parte de ese tiempo puede dedicarse a actividades recreativas (Elias, 1992). Este también se involucra en cinco esferas de la vida de las personas: trabajo privado y administración familiar, descanso, satisfacción de necesidades biológicas, sociabilidad y actividades miméticas o de juego (Elias y Dunning 1992).

El ocio y el tiempo libre son entendidos como conceptos similares o como sinónimos, pues no se profundiza mucho sobre los matices que estos conceptos tienen, aunque hay quienes tratan de diferenciar estos conceptos al momento de emplearlos (De Grazia, 1996). Pueden encontrarse diferentes textos que hablan del tema de tiempo libre y ocio, ya sea en la antropología, la sociología, la psicología, la biología o la filosofía, mas no existe aún un esfuerzo sistemático para estudiarlo de manera interdisciplinaria que arroje nuevos contenidos teóricos (Elias, 1992).

El ocio es la inversión de tiempo que las personas tienen y reflejan en diferentes actividades (Janssen, 2004). Cuenca Cabeza (2009) define el ocio como una actividad humana donde todo individuo tiene derecho a esta y es fundamental para su proceso de socialización, brindando también autorrealización y mejorando la calidad de vida en el individuo; además favorece diferentes aspectos del desarrollo: educación, salud, trabajo, entre otras (Instituto de Estudios de Ocio, 2007).

Como se mencionó en el capítulo anterior, la persona obtiene ciertos beneficios otorgados por el trabajo, los cuales desaparecen cuando se deja de trabajar y se accede a la etapa de jubilación; ésta se acompaña a la vez de un exceso de tiempo libre a causa de la inactividad laboral y que puede ser invertido en el ocio (Smith, 1969). El ocio es un tema que desempeña un papel importante en la población de trabajadores jubilados, pues al ya no contar con una rutina de trabajo

en su vida diaria, disponen de mucho tiempo libre que invierten en diferentes actividades culturales, familiares, o incluso laborales, etc. (Instituto de Estudios de Ocio, 2007).

Tinsley y Tinsley (1986) aluden diferentes necesidades personales y psicológicas de los individuos para ser satisfechas a partir de algunas actividades de ocio, además de beneficiar en la salud física y mental y aumentar el bienestar subjetivo. Entonces el ocio o tiempo libre puede ser invertido en actividades parecidas a las desempeñadas por las personas en su etapa laboral, pues esta práctica impulsa a la participación y fortalece aspectos comunicativos y de desarrollo personal (Requejo, 1997).

Las actividades de ocio deben llevarse a cabo por iniciativa personal, pues el ocio incluye libertad de elegir una actividad acompañada de diversos motivos para practicarlo: diversión, autoactualización, recreación, deseo propio (Argyle, 1996). Como mencionan Rowe y Kahn (1997), las actividades de ocio conllevan uno o varios significados para cada una de las personas, y éste se verá reflejado positivamente tanto en la etapa de la jubilación y vejez misma del individuo.

Para fines de este trabajo, el ocio no debe ser percibido como un tiempo de desperdicio, inactividad o inutilidad, sino como *la inversión de tiempo libre que presentan las personas para realizar actividades recreativas o laborales*, y que brindan una serie de características positivas a las personas jubiladas.

Limón (1990) indica que la mayoría de los trabajadores jubilados ahora cuentan con un exceso de tiempo libre, el cual, si no es utilizado de forma adecuada o simplemente no se invierte, puede presentarse un estado de inmovilización manifestado de diferentes formas y se acompañan de características negativas como las siguientes:

- Físicas. Se manifiesta con quietud, pasividad, inactividad y la holgazanería del individuo jubilado. Es posible disminuir estas características con la actividad general del individuo.
- Mental. Conlleva desinterés, la melancolía, aburrimiento y desmotivación. El remedio es a través de la obtención de información nueva, la cual permita la estimulación de la persona en este aspecto.
- Afectivo. Se presenta con la soledad, desvalorización, pérdida de contactos sociales, y depresión. La convivencia y la integración social posibilitan la disminución o desaparición de estos aspectos.
- Social. Se tiene una desvinculación social o familiar, aislamiento, y automarginación. Como posible solución a esto, es necesario poner en práctica la participación y compromiso social de la persona con sus diferentes medios.

Algo a resaltarse es que el ocio también brinda beneficios a las personas. Cuenca-Cabeza (2009) reporta en los jubilados, si realizan actividades de ocio obtienen beneficios como un bienestar subjetivo y psicológico alto, satisfacción de ayudar, sentimiento de utilidad, disminución de enfermedades crónicas, contribución social, relaciones sociales, autorrealización, nuevas metas y propósitos, sentirse activo. Estos aspectos son considerados también como características eudaimónicas del bienestar que las personas experimentan en su vida (Csikszentmihalyi, 1979)

2.4 Educación del ocio

A partir de los efectos positivos generados por el ocio en el bienestar de las personas jubiladas o mayores, es necesario poner en práctica iniciativas e intervenciones que atiendan la necesidad de la inversión del tiempo libre en este tipo de poblaciones, generando una consciencia de la educación del ocio (Quiroz y Vales, 2014). Esta educación debe ser entendida como un proceso individual y contextualizado con el fin de que las personas desarrollen habilidades de

involucramiento en actividades elegidas libremente y éstas influyan en su vida de forma satisfactoria, provocando un mejor entendimiento de sí mismo y del papel que juega el ocio (Bullock & Mahon, 2000).

La educación del ocio, persigue mejorar condiciones de vida, calidad, bienestar, salud y otros aspectos especialmente en los adultos mayores o jubilados, pues esta población resiente con mayor peso el exceso de tiempo libre al no contar con un trabajo que les daba una estructura fija del tiempo (Janssen, 2004).

2.5 Variables relacionadas al Ocio

El ocio y la preparación para el mismo, se ha relacionado con diferentes temas y variables. Por ejemplo, en países de habla inglesa se han hecho programas de intervención con adultos mayores (Mahon y Searle, 1994; Janssen, 2004), buscando mejorar la calidad de vida por medio de la educación del ocio (Janssen, 2004). También se han realizado intervenciones con personas con discapacidad (Hoge, Dattilo, y Williams, 1999); Cory, Dattilo, y Williams, 2006), el uso saludable del tiempo libre en adolescentes (Caldwell, Baldwin, Walls, y Smith, 2004), entre otros. Sin embargo, en países de habla hispana son limitadas las intervenciones sobre este tema. Por ejemplo, Cuenca-Cabeza (2009) refiere la educación de ocio como herramienta previa a la jubilación, con el fin de que ésta sea más satisfactoria. En nuestro país, Acosta, Vales, y Palacio (2015) han realizado programas de educación del ocio con adultos mayores. En el estudio mencionado, los resultados han sido favorables al reflejar que las variables involucradas se han visto beneficiadas a partir de los temas de ocio.

Existen cinco características obstaculizantes de las actividades de ocio y que frenan los beneficios brindados por el trabajo (Alcover 2016):

- **Edad.** Debe cambiarse la actitud negativa respecto a la edad productiva de las personas, pues se parte del prejuicio y estereotipo negativo de “a mayor edad es menor la actividad y menos lo que se puede hacer y menor la utilidad de la persona”.
- **Flexibilidad de las evaluaciones.** Se indica que los adultos mayores presentan algunas dificultades para la realización de actividades de ocio. Por ello, el jubilado no debe centrarse en medir el desempeño de la actividad realizada, sino resaltar el resultado de llevar a cabo una actividad gratificante.
- **Roles nuevos.** Los jubilados pueden realizar actividades similares de acuerdo a las posibilidades y características personales presentes.
- **Flexibilidad de las condiciones de ocio.** La edad avanzada o condiciones fisiológicas no favorables pueden disminuir las tareas de ocio; por ello, los horarios, tareas y funciones deben tener flexibilidad para cumplirse adecuadamente.
- **Promoción de una diversidad generacional.** A raíz de los prejuicios negativos hacia los jubilados, los trabajadores jóvenes suelen no relacionarse con éstos. Sin embargo, debe generarse una cultura de retroalimentación del trabajo, donde la experiencia del trabajador jubilado sirva de apoyo a los nuevos trabajadores, propiciando que las relaciones sean positivas y se eliminen los prejuicios en las organizaciones.

A partir de lo considerado anteriormente, se puede decir que el bienestar subjetivo es una clasificación general del bienestar, el cual retoma principalmente la postura hedonista pero tomando en cuenta también el papel de la postura eudaimónica. Este bienestar es un juicio de valor emitido por la persona de sí misma en función de cómo percibe su vida, a partir de los afectos y estados de ánimo que experimenta y la cognición valorativa respecto a la satisfacción presente. El

bienestar subjetivo está mediado por las diferentes características y factores presentes en las actividades desempeñadas por las personas, entre las cuales están las realizadas en su tiempo de ocio. El ocio debe entenderse como la inversión de tiempo libre con el que cuentan las personas para realizar actividades que les resulten gratificantes. Por ello, debe generarse una educación del ocio y tiempo libre. El fin es la inversión de este tiempo por iniciativa propia en actividades para reencontrarse, recuperando los beneficios y características proporcionadas por el trabajo como actividad en gran parte de su vida. De este modo, el ocio será una influencia positiva en su bienestar subjetivo.

CAPÍTULO III

LA JUBILACIÓN EN MÉXICO

La jubilación es un tema que se ha indagado en otros contextos de habla hispana desde hace años (Valero, Segura, y Topa, 2015). Es relativamente corto el tiempo que se han estado realizando investigaciones e intervenciones con este tipo de población en nuestro contexto.

Como se mencionó anteriormente, la jubilación es un beneficio brindado a las personas que laboraron en una o diferentes organizaciones, a la cual accede el individuo por cumplir con cierta edad biológica (65 años), un determinado número de años de trabajo (más de 25 años de servicio) o la incapacidad para seguir ejecutando la actividad laboral. Por ello, se tiene derecho a una pensión económica en gratificación a la inversión del tiempo vital brindado a la organización trabajando. Esta jubilación implica el retiro del trabajo, acompañado de un exceso de tiempo libre generado por la falta de actividad laboral y la no planificación de actividades, además de la disminución de auto-realización del individuo (Limon, 1990).

El tema de jubilación tiene poco de ser estudiado de manera profunda, aunque ha ganado importancia debido al incremento poblacional de personas jubiladas y de las demandas y modificaciones laborales actuales (Limón 1990). En contraparte, las organizaciones muestran poco o ningún interés por los jubilados, pues en su mayoría se olvidan completamente de ellos una vez terminada la relación laboral y asumen el rol de jubilado (Madrid, y Garcés de los Fayos, 2000). En nuestro país los jubilados enfrentan diversas problemáticas que conlleva la jubilación sin ayuda ni orientación de la organización a la que pertenecían. (Aguilera y Torres, 2008).

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2013) menciona que la edad promedio en nuestro país de jubilación es de 73 años. Según INEGI (2015) en México existen 119.9 millones de personas, de los cuales el 3.2% se encuentran en un estado jubilatorio. Se indica que actualmente alrededor de 3,942,900 son trabajadores jubilados oscilando en una edad de 55 a 70 años. El promedio de edad para la jubilación en diferentes países del mundo es variable tanto en oriente como occidente, es de 59 años (Lizaso et. Al., 2008). En los países occidentales como México, la edad comprendida para que un trabajador se jubile oscila entre los 60 y 65 años en el caso de los hombres, y 55 años para las mujeres (Montalban, 2016). La diferencia de la edad estipulada se debe a la normativa existente en cada país existe o leyes establecidas en función de datos demográficos, nivel de desempleo, situación económica del contexto, la esperanza de vida y natalidad (Rodríguez, 2007).

En México, gran parte de los jubilados son adultos mayores que a pesar de haber terminado su actividad laboral hace tiempo, siguen en un proceso de adaptación de la realidad jubilatoria (Aguilera y Torres, 2008), y se considera que éstos no tienen un referente o personaje que les sirva de ejemplo de como debe ser la jubilación debido a que las condiciones jubilatorias han cambiado desde las últimas cuatro décadas (Pando y Aranda, 2004).

3.1 Leyes alusivas a la jubilación en México

En México, la protección al trabajador la brinda la Ley Federal del Trabajo (2013) estipulando que, el individuo debe tener una relación laboral formal por medio de un contrato de trabajo implicando el cumplimiento de normas y reglas así como también sus derechos y volviendo al individuo parte de un sistema formal. Para jubilarse, el trabajador debe cumplir 65 años de edad o presentar alguna incapacidad que le impida cumplir con el trabajo desempeñado y

así gozar de los beneficios del retiro que es principalmente el tener derecho a una pensión económica, la cual es asignada en función del salario y cumplir con el número de años trabajados.

También existen otros requisitos para la jubilación y beneficios que son estipulados en los contratos colectivos y los respectivos sindicatos que marcan las circunstancias bajo las cuales los empleados se beneficiarán de prestaciones extras y recibir además la pensión económica por el IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social), o ISSSTE (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado) de acuerdo a las Leyes Civiles (Ley Federal del Trabajo, 2013) y Orgánicas pertenecientes a cada Estado del país.

En el caso del IMSS (2016) existen dos formas de jubilarse y pensionarse: por cesantía cumplir los 60 años de edad, y por vejez (65 años de edad). Una vez cumplido algunos de estos requisitos, el trabajador jubilado debe elegir entre dos opciones que le permiten acceder a su pensión económica: La Ley del Seguro Social 1973 y La Ley del Seguro Social 1997; en ambas se tiene como requisito que el individuo ya no esté laborando y sea remunerado y por ende se le haya dado de baja en el Seguro Social. En la primera Ley, es necesario que el trabajador presente un registro de 500 semanas de cotización, y sus derechos estén vigentes ante la institución; pero en la segunda el registro debe ser de 1250 semanas de cotización, junto con la posibilidad de retirar todo el saldo de su cuenta individual. El monto de la pensión es calculado basándose en los años laborados por el individuo.

En el ISSSTE (2007) se refieren dos regímenes para la obtención de la pensión económica jubilatoria, uno basado en el Artículo Décimo Transitorio y otro basado en una Cuenta individual. La primera propone que la pensión económica es calculada en función de los años trabajados y el promedio del sueldo base que se cotizó en el último año laborado. La segunda menciona que el

monto de la pensión económica se basa en los recursos acumulados durante su vida de trabajo en su cuenta individual, donde dicho pago se efectúa por medio de alguna aseguradora o Afore.

Debe tomarse en cuenta la existencia de leyes reguladoras de las normas del trabajo en cada estado, las cuales se aplican acorde al tipo de trabajo que se realiza. Por ejemplo, los sectores públicos gubernamentales estipulan aparte otros requisitos para jubilarse y obtener la pensión económica. El pago lo puede realizar directamente la institución pública donde estaba empleado el trabajador (Ley Orgánica de Administración Pública del Estado de Morelos, 2015).

Según la Ley del Servicio Civil del Estado de Morelos (2014), en el Estado de Morelos un trabajador puede jubilarse y acceder a la pensión económica si:

- Cumple 65 años de edad, tiene de 25 a 30 años de servicios laborales.
- Presenta algún daño físico o fisiológico que le impida desempeñar su actividad laboral.

Al igual que en el IMSS e ISSSTE la pensión económica es calculada en función de los años trabajados.

Actualmente las organizaciones públicas gubernamentales cuentan con un gran número de trabajadores activos que ya pueden pedir su retiro, lo cual refiere que estas instituciones pueden perder un importante capital humano que les significa pérdida de experiencia y capacidades intelectuales que pueden impactar en resultados organizacionales.

3.2 Ayuntamiento de la Ciudad de Cuernavaca

El Ayuntamiento de la ciudad de Cuernavaca es una institución de índole pública encargada de la administración del recurso económico social para el cumplimiento de diferentes obras y

actividades alusivas a las necesidades de la ciudad de Cuernavaca (Manual de Procedimiento del H. Ayuntamiento de la ciudad de Cuernavaca, 2014). Actualmente, el Ayuntamiento tiene alrededor de 900 trabajadores activos, y cuenta con un registro de aproximadamente 520 trabajadores pensionados, de los cuales alrededor de 450 son trabajadores jubilados. Es importante destacar que, aunque la Ley del Servicio Civil del Estado de Morelos (2014) marca la edad de jubilación o años de servicio requeridos para el retiro, gran parte de los empleados posponen su retiro buscando con ello, mejorar el monto de la pensión económica asignada.

Lo anterior dicho nos hace reflexionar respecto a la importancia para este trabajo, que tiene el bienestar en las personas trabajadoras, pues tantos años de trabajo pesan sobre la influencia hacia el mismo. Y por otro lado, concientizar que el ocio es practicado en forma de empleo, resultando una posible opción de “recuperar” los beneficios que el empleo brinda e incrementar (o mantener) un bienestar subjetivo alto.

MÉTODO

Justificación

En México, son limitados los estudios e investigaciones que aborden el tema de jubilación (Acosta, Vales, y Palacio, 2015). El desinterés por estudiar el tema, se ve reflejado en la falta de propuestas, proyectos o planes de acción que atiendan a la población jubilada y amplíen la información del tema respecto a las necesidades presentes en esta población (Aguilera, Torres, Rodríguez, & Acosta, 2010).

Madrid y Garcés de los Fayos (2000), proponen que el tema de la jubilación debe ser investigado y darse mayor importancia a realizar programas o intervenciones, atendiendo a problemáticas presentes en esta población, pues la mayor parte de la información disponible son revisiones realizadas en otros países y que no corresponden al contexto de habla hispana o nacional.

Por su parte, Schultz y Taylor (2001) refieren que debe prestarse mayor interés al estudio de los factores personales y psicosociales en la jubilación, pues éstos impactan de manera tanto positiva como negativa a los empleados, una vez dejado el trabajo y asumido el rol de jubilados. Por tanto, es necesario proponer estrategias que atiendan problemáticas y necesidades psicológicas de los jubilados con el fin de reencontrar las características positivas brindadas por el trabajo, entre las cuales está el mantener un autoconcepto positivo (Meléndez, 1996).

Otro aspecto importante a destacar es que las personas jubiladas deben mantenerse activas, pues entre más activas sean, más grata y satisfactoria será no sólo la jubilación, sino el envejecimiento mismo (Havighurst, 1968). A partir de la asunción del rol de jubilado, la persona puede presentar un estado de inactividad influyente tanto de manera negativa como positiva en el bienestar subjetivo. Este bienestar puede ser favorable si la persona se mantiene activa. No se trata

de que la persona regrese a trabajar, sino sustituir la actividad laboral previa por otra u otras actividades benéficas y no desvincularse de un día para otro (Meza-Mejía y Villalobos-Torres, 2008). Naqui y Manzanares (2016) proponen que si algunos trabajadores jubilados presentan interés por seguir trabajando o seguirse manteniendo activos y útiles, éstos pueden tomar empleos puente que les permitan desempeñar los roles más sobresalientes o afines a la vida del trabajador e ir descargando su carga de trabajo paulatinamente para iniciar con actividades de ocio. Naqui y Manzanares (2016) refieren la existencia de programas educativos en algunas universidades privadas que permiten a los trabajadores jubilados seguir trabajando en un sistema menos formal de trabajo.

Planteamiento del Problema

Existen diferentes problemáticas a tomarse en cuenta respecto al tema jubilatorio. Por un lado, en México se tienen alrededor de 119.9 millones de personas, de las cuales 3,942,900 son trabajadores jubilados que oscilan en una edad de 55 a 70 años (INEGI, 2015). Se estima el crecimiento drástico de esta población 30 ó 40 años, siendo casi el 70% del total de personas en el país (Meza-Mejía y Villalobos-Torres, 2008), pues el registro poblacional indica que alrededor del 60% son jóvenes de entre 15 y 35 años (INEGI, 2015).

Por otro lado, las organizaciones muestran poco interés por el futuro de sus trabajadores jubilados debido a la errónea valoración de la vida de los empleados, dada en función de la productividad económica, sobrevalorando la capacidad de los individuos jóvenes. No se considera el hecho de que una gran parte de la población de personas jubiladas son adultos mayores y estas son percibidas como improductivas (Meza-Mejía y Villalobos-Torres, 2008).

Otra problemática importante refiere al acelerado proceso jubilatorio de los trabajadores con el fin de obtener su pensión y disfrutar libremente de ésta (Cuenca-Cabeza, 2009), pues muchos de ellos no son personas de la tercera edad y tienen otro tipo de necesidades. Por otra parte, existe una jubilación acelerada que recae en la decisión tomada por las organizaciones, al presionar a los trabajadores para optar por la decisión de jubilarse sin importarles la situación del trabajador o su deseo de retirarse, dejando de lado la importancia de la actividad y el trabajo en las personas (Limón, 1990). Esta jubilación obligada es considerada como un retiro laboral inesperado para el trabajador, el cual repercute en los procesos de salud y desencadena diversas enfermedades en el individuo (Aguilera, Torres, Rodríguez, & Acosta, 2010) o incluso en la insatisfacción con la jubilación (Meléndez, 1996).

Por otra parte, el dar por terminada la relación laboral por parte de las organizaciones, estas se deslindan completamente de sus trabajadores y todo lo desencadenado con ello, como la pérdida de contactos sociales en contextos laborales (Limón, 1990) que influye en la satisfacción del individuo y la falta de estos orilla al sufrimiento (Kalish, 1983).

Otra importante problemática a considerarse son los prejuicios y estereotipos negativos que enfrentan los jubilados y les orilla a ser segregados por la disminución de capacidades biológicas, la percepción negativa de improductividad, dependencia de familiares, entre otras causas de ser etiquetados o estigmatizados negativamente (Sáez, Meléndez, & Aleixandre, 1995). Estos estereotipos repercuten en la persona jubilada generando un sentimiento de inutilidad no sólo por las causas mencionadas, sino por el rol de desempleado adquirido a raíz de la jubilación, pues ésta es percibida erróneamente como pérdida del trabajo (Limón, 1990). Estos prejuicios y estereotipos se encuentran en el entorno social y también en el contexto familiar, desencadenando la autodesvalorización de las personas jubiladas (Meléndez, 1996).

Un último aspecto a considerar, es el deseo o interés de las personas jubiladas para seguirse empleando o mantenerse activas y continuar con los roles más sobresalientes de su vida con el objetivo de sentirse útiles y productivos (Atchley, 1989). Incluso, a muchas de las personas que han sido obligadas a jubilarse siguen laborando en trabajos voluntarios con el fin de sentirse útiles y contribuir socialmente como lo hacían previo a su retiro (Meléndez, 1996). Esto se debe a que el trabajo permite al individuo cubrir necesidades psicológicas y alcanzar sus objetivos (Oliveira, Puccinni, Fontouora y Schweig, 2004) y brinda las posibilidades de satisfacción y autorealización (Blanch, 2003), además de ser un factor influyente sobre el bienestar subjetivo (Topa, Moriano, y Morales, 2009).

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, se propone realizar una investigación con un grupo de jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos para determinar el perfil de jubilación y las condiciones de salud (depresión y ansiedad) de estas personas e identificar su bienestar subjetivo, y actividades que realizan en el tiempo libre (resiliencia, generatividad, ocio), para posteriormente con la información obtenida, desarrollar e implementar un programa de intervención que ayude a mantener o incrementar la calidad de vida y bienestar subjetivo de estas personas.

4.1.1 Pregunta de investigación

- ¿Un programa de intervención basado en la utilización del tiempo libre (resiliencia, generatividad, ocio) incrementará en el bienestar subjetivo y calidad de vida de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos?

4.1.2 Objetivos

Objetivo General

- Identificar si el programa de intervención basado en la utilización del tiempo libre (resiliencia, generatividad, ocio) influye en el bienestar subjetivo y calidad de vida de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos.

Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de un grupo de jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos.
- Determinar el perfil de jubilación y condiciones de salud (depresión y ansiedad) de un grupo de jubilados del Ayuntamiento del Municipio de Cuernavaca, Morelos.
- Identificar el nivel de bienestar subjetivo, calidad de vida y actividades que realizan en el tiempo libre (resiliencia, generatividad, ocio) un grupo de jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos.
- Desarrollar e implementar un programa de intervención que ayude a mantener o incrementar la calidad de vida y bienestar subjetivo en un grupo de jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos

4.1.3 Hipótesis

- HI: El programa de intervención basado en la utilización del tiempo libre (resiliencia, generatividad, ocio) influye en el bienestar subjetivo y calidad de vida de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos.
- HO: El programa de intervención basado en la utilización del tiempo libre (resiliencia, generatividad, ocio) no influye en el bienestar subjetivo y calidad de vida de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos.

4.1.4 Definición conceptual de las Variables

- **Actividad de trabajo:** Refiere a la práctica individual o colectiva de una actividad, la cual es humana, social, y dinámica (Blanch , 2003), que se acompaña de características como prestigio, contactos sociales, satisfacción personal (Ruíz-Quintanilla y Claes, 2004), estructura de tiempo, experiencias y contacto con individuos ajenos al contexto familiar, metas y propósitos de superación (Jahoda, 1979; Limón, 1990), sentido de la vida (Aguilera y Torres, 2008) y un estatus e identidad social (Peiró y Prieto, 1996).
- **Bienestar subjetivo:** Refiere una postura hedonista, donde el individuo realiza un juicio valorativo de su vida (Veenhoven, 1997), basándose en un aspecto afectivo-emocional (felicidad) y un aspecto cognitivo (satisfacción). El aspecto afectivo-emocional toma en cuenta los estados de ánimo, los sentimientos experimentados placenteros o displacenteros (Triadó, 2003); en cambio el aspecto cognitivo es una valoración respecto a la evolución del individuo y la satisfacción de su vida (Cuadra & Florenzano 2011).
- **Ocio y tiempo libre:** Inversión de tiempo libre que presentan las personas para realizar actividades recreativas o laborales, y que brindan una serie de características positivas en la vida de las personas jubiladas (Quiroz, 2015).
- **Resiliencia:** un proceso dinámico que comprende la adaptación positiva dentro de un contexto significativamente adverso (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000)
- **Generatividad:** Se define como el interés por guiar y asegurar el bienestar de las siguientes generaciones y, en último término, por dejar un legado que nos sobreviva (Erikson, 1950).

4.1.5 Definición operacional de las Variables

- **Actividad de trabajo:** Se midió respecto a las diferentes actividades que realizan o desempeñan los jubilados.

- Bienestar subjetivo: Se midió en función del grado o puntaje que arrojen los participantes en el instrumento aplicado (Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, Lawton, 1975). A mayor puntaje, mayor será el bienestar subjetivo presente en los jubilados. A menor puntaje, menor bienestar subjetivo.
- Ocio y tiempo libre: Se midió con el puntaje obtenido del INACOAM (Inventario de Actividades de Ocio del Adulto Mayor, Acosta. Valez y Palacio, 2014). Identificando así las diferentes actividades que realizan los jubilados en el tiempo libre.
- Resiliencia: Se midió en función del puntaje obtenido en la escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC. Connor y Davidson, 2003) en situaciones de estrés crónico.
- Generatividad: Se midió a partir de los puntajes obtenidos en la escala de comportamiento generativo, a mayor puntaje mayor comportamiento generativo.

4.2.1 Diseño de la investigación

- La investigación tuvo un diseño cuantitativo de corte descriptivo y longitudinal, con un muestreo no probabilístico y por conveniencia.

4.2.1 Participantes

Se trabajó con una muestra de 150 trabajadores jubilados pertenecientes al Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos. Se realizó un muestreo no probabilístico y por conveniencia; para ello se encuestó a un grupo de jubilados que se presentan los días 15 y 31 de cada mes para firmar la nómina de su respectiva pensión, lo cual facilitó la invitación para su participación en el estudio.

Criterios de inclusión y de exclusión

Los trabajadores que se encontraban en proceso de jubilación o sean catalogados como pre-jubilados no fueron partícipes de este trabajo, puesto que sólo fueron ser considerados los trabajadores oficialmente jubilados. Por tanto, deben estar incorporados a la lista de nómina y

contar con su credencial de trabajador jubilado que les otorga el Ayuntamiento de la Ciudad de Cuernavaca.

4.2.2 Instrumentos (Anexo 1)

- Cuestionario de datos socio-demográficos: Se solicita información sobre 12 preguntas relacionadas a variables como sexo, estado civil, monto de la pensión, actividad desempeñada, años de jubilación, autopercepción de salud y de calidad de vida entre otras.
- Perfil de salida organizacional: Para obtener esta información, se elaboró una escala con el propósito de conocer posibles causas de la jubilación de los participantes. Se conforma por cuatro afirmaciones que indagan la posible causa de la jubilación; se trata de reactivos excluyentes donde la persona elige una opción dependiendo de cual represente mejor la situación por la cual salió de la organización.
- GADS (Goldberg Anxiety and Depression Scale “escala de ansiedad y depresión de Goldberg”): Está conformada por dos sub-escalas dicotómicas (Si/No), una de ansiedad y una de depresión con nueve ítems cada una. En ambas la puntuación máxima es de 9. La versión original muestra un 74% de sensibilidad y 93% de especificidad (Montón, Pérez-Echeverría y Campos, 1993). Al igual que otros instrumentos de screening, está diseñado para detectar posibles casos y no para diagnóstico.
- PGC (Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, “escala de bienestar subjetivo o escala moral del centro geriátrico de Filadelfia; Lawton, 1975): Mide satisfacción general con la vida, fue traducida y adaptada al contexto mexicano por González-Celis y Sánchez-Sosa en el 2003. La escala presenta 19 ítems dicotómicos (Si/No), distribuidos en tres sub-escalas: agitación, actitud hacia su propio envejecimiento y soledad/insatisfacción. Presenta una consistencia interna mediante el alfa de Cronbach de .583 .

- Inventario de Actividades de Ocio del Adulto Mayor (INACOAM): Fue elaborado en el Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON) por Acosta, Valez y Palacio en el año 2014 se divide en dos versiones: una masculina con 15 afirmaciones de actividades, y una femenina con 18 afirmaciones de actividades. Cada una de las afirmaciones se acompaña de una imagen alusiva a la afirmación. Se califica asignando un valor respecto a la frecuencia con la que se realiza dicha actividad (Nunca, A veces, Moderadamente, Muy seguido, Todos los días). En la presente investigación la versión femenina muestra un alfa de de Cronbach de .807 y la versión masculina un alfa de .739, siendo similares a las reportadas por Acosta, Valez, y Palacio (2015).
- Calidad de Vida (CASP-12): Este instrumento conceptualiza la calidad de vida desde una visión psicosocial. Originalmente, CASP constaba de 19 ítems (cuatro factores: Control, Autonomía, Autorrealización y Satisfacción). Más tarde, se propuso una versión más corta (12 ítems y tres factores que son tomados como subescalas; satisfacción, autorealización y autonomía-control). La cual muestra un buen ajuste y adecuada consistencia interna con un alfa de Cronbach de .853 (Pérez-Rojo, Martín, Noriega y Lopez, 2017). Como se mencionó
- Escala de Resiliencia de Connor-Davidson: Mide la capacidad o habilidad que tiene la persona para afrontar el estrés. Originalmente constaba de 25 reactivos, más tarde Crespo, Fernández-Lansac y Soberón (2014) propusieron una versión de 21 ítems con cuatro factores (afrontamiento y persistencia, capacidad de superación y logro de objetivos, valoración positiva y confianza) y elevada fiabilidad (alfa= .90).
- Escala de Comportamientos Generativos: Evalúa la frecuencia de comportamientos generativos en la población adulta. De la escala original de 65 ítems Villar, López y

Celdrán (2013) seleccionaron las 29 más relevantes en la vejez, al igual que la original se contesta con un formato de respuesta de tres puntos según sea la frecuencia con la que se realiza (0 “nunca”, 1 “ocasionalmente”, 2 “muy a menudo”). Presenta un alfa de Cronbach de .613

4.2.3 Procedimiento

Se realizó el contacto con el Director del Departamento de Recursos Humanos del Ayuntamiento de la Ciudad de Cuernavaca. Se entregó un oficio donde se mencionaron y explicaron los objetivos perseguidos en esta investigación, así como los aspectos éticos a considerarse con el fin de obtener la autorización para llevar a cabo el estudio en el área de Pensiones y Jubilaciones a la cual se presentan los trabajadores jubilados los días 15, 16 17, 30, 31, 1 y 2 de cada mes para firmar su respectiva nómina y obtener su pago. Una vez que el Director autorizó el acceso, se procedió a establecer contacto con los responsables del área de Pensiones y Jubilaciones para identificar exclusivamente a los trabajadores jubilados.

Por otra parte, se invitó a cuatro estudiantes de la Facultad de Psicología a participar en esta investigación como aplicadores y se les brindó una capacitación en uno de los salones de Posgrado de la Facultad de Psicología. Se les dio una explicación del tema de investigación, los objetivos y los aspectos éticos que se contemplan. Después se les enseñó cómo estaban conformados los instrumentos y forma de aplicación. Po último, se les explicó una serie de características y herramientas que debían poner en práctica al tratar con la población jubilada, haciendo hincapié en el trato sensible hacia el jubilado y cómo guiarle o explicarle alguna pregunta que pudiera no entender el participante.

Posteriormente se contactó con los representantes de la Asociación de Jubilados del Ayuntamiento de la Ciudad de Cuernavaca, con el fin de notificarles y explicarles los objetivos

perseguidos en la investigación. De igual forma, esta asociación brindó su apoyo realizando una junta con gran parte de la población jubilada el día 30 de marzo del 2017, para pedirles su apoyo y participación en la aplicación de los instrumentos (Anexo 1).

Previamente a la aplicación de instrumentos, se explicaron los objetivos perseguidos y se dio lectura al consentimiento informado, resaltando la participación voluntaria y anonimato y se solicitó su rúbrica en el consentimiento. Después, a cada uno de los participantes mediante encuesta, se les leyó cada uno de los ítems de los instrumentos; esto con el fin de agilizar la aplicación y responder dudas.

4.2.4 Análisis estadístico

Se generó la base de datos con el concentrado de toda la información recabada, con el programa estadístico SPSS en su versión número 23. Primero, se realizó una categorización de las variables investigadas. Se obtuvieron los estadísticos descriptivos de los datos sociodemográficos y de las escalas aplicadas. Para conocer si las puntuaciones obtenidas presentaban normalidad, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Posteriormente se realizó un análisis Bivariado, dependiendo de la normalidad de los datos, se aplicó la Ji Cuadrada y/o la prueba de Fisher, para variables continuas la pruebas T-Test y/o Wilcoxon, en el caso de variables con más de tres opciones de respuesta ANOVA y/o H de Kruskal Wallis con el fin de comparar las medias de las variables y las diferencias en éstas. Por último, se realizaron correlaciones (Pearson o Spearman) con el fin de encontrar si existen relaciones significativas entre las variables estudiadas.

4.2.5 Resultados de la investigación cuantitativa

Respecto a la información socio-demográfica, se manejaron las siguientes variables: sexo, estado civil, nivel educativo, puesto desempeñado, tiempo de jubilación, monto de la pensión, actividades desempeñadas en el tiempo libre, si tiene apoyo económico, auto-percepción de salud

y calidad de vida, y motivo de la jubilación. La muestra se conformó con 42 mujeres y 108 hombres, siendo un total de 150 trabajadores jubilados.

Como puede observarse en la *Tabla 1*, el 46% de la población encuestada presenta una edad de 65 a 74 años, el 49.3% son casados y la mayor parte de los encuestados tienen educación básica (64.6%).

Tabla 1
Edad, estado civil y nivel educativo de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca según sexo.

<i>Variable</i>	<i>Categoría</i>	Hombres n= 108	Mujeres n= 42	Total N= 150	Porcentaje
<i>Edad</i>	45-54 años	9	3	12	8.0
	55-64 años	28	13	41	27.3
	65-74 años	49	20	69	46.0
	75-84 años	17	5	22	14.7
	85-95 años	5	1	6	4.0
<i>Estado civil</i>	Soltero/a	16	8	24	16.0
	Casado/a	63	11	74	49.3
	Divorciado/a	12	12	24	16.0
	Viudo	17	11	28	18.7
<i>Nivel educativo</i>	Primaria (0 a 6 años)	74	23	97	64.6
	Secundaria (7 a 9 años)	19	8	27	18.0
	Preparatoria/Universidad/Pos grado (10 o más años)	15	11	26	17.3

En la Tabla 1.1 se observa el puesto que desempeñaban las personas previas a la jubilación, el 92.6% corresponde a puestos operativos como basureros, jardineros, el 94.7% de la población total está satisfecha con el rol que desempeñaban y 36.7% de la muestra tiene entre 1 a 5 años de jubilada.

Tabla 1.1

Puesto desempeñado, tiempo jubilados, y satisfacción del puesto de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca según sexo.

<i>Variable</i>	<i>Categoría</i>	Hombres n= 108	Mujeres n=42	Total N= 150	Porcentaje
<i>Puesto desempeñado</i>	Operativos	102	37	139	92.6
	Mandos medios	4	3	7	4.7
	Jefes	2	2	4	2.7
<i>Tiempo siendo jubilados</i>	1-5 años	39	16	55	36.7
	6-10 años	37	10	47	31.3
	11-15 años	16	8	24	16
	16-20 años	12	2	14	9.3
	21-25 años	2	6	8	5.3
	26-30 años	2	0	2	1.3

Nota. *Operativos*: se trata de archivista (1), asistentes (16), ayudantes (8), barrenderos (12), basureros (10), chofer (3), electricista (6), intendente (3), jardineros (24), Operador de maquinaria pesada (2), pintor (1), plomero (18), policía (9), secretarias (23) y velador (2). *Mandos Médios*: contador (1), coordinador (1), jefe departamento/oficina (2), subinspector de bomberos (1) y supervisor (4). *Jefes*: funcionario (2), director (2).

La tabla 1.2, indica que el 66.7% percibe una pensión no mayor a \$3000 mensuales y el 92.7% no recibe ningún tipo de apoyo económico.

Respecto a las actividades que realizan cotidianamente se tiene que el 56% está en su casa y el 50.7% está satisfecho con el tiempo libre que ahora tienen.

En cuanto a la autopercepción calidad de vida y autopercepción de salud de la muestra, dichas variables se agregaron con el propósito de identificar cómo se percibían así mismos los jubilados y posteriormente contrastarlo con el CASP-12. Se dividieron en tres categorías estas variables para su fácil comprensión: bajo, medio, y alto. El 30.7% considera tener una buena calidad de vida, mientras que el 66.6% considera que no es mala ni buena. En la autopercepción de salud el 57.3% la consideran regular.

Tabla 1.2

Pensión, actividades desempeñadas en el tiempo libre, satisfacción del tiempo libre, apoyo económico externo y autopercepción de calidad de vida y salud de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca según sexo.

<i>Variable</i>	<i>Categoría</i>	Hombres n=108	Mujeres n=42	Total N=150	Porcentaje
<i>Pensión</i>	\$1000 - \$2000	8	1	9	6
	\$2000 - \$3000	77	14	91	60.7
	\$3000 - \$4000	9	17	26	17.3
	\$4000 - \$5000	7	7	14	9.3
	\$5000 en adelante	7	3	10	6.7
<i>Actividades desempeñadas en el tiempo libre</i>	Casa	54	30	84	56
	Deportivas	8	0	8	5.3
	Recreativas	11	4	15	10
	Laborales	27	6	33	22
	Artísticas	0	1	1	0.7
	Voluntariado	3	1	4	2.7
	Ninguna/Otra	5	0	5	3.3
<i>Satisfacción del tiempo libre</i>	Satisfecho	49	27	76	50.7
	Regular	49	13	62	41.3
	Insatisfecho	10	2	12	8
<i>Apoyo económico de familiares</i>	Sí	8	3	11	7.3
	No	100	39	139	92.7
<i>Auto-Calidad de vida</i>	Bajo	3	1	4	2.6
	Medio	73	27	100	66.6
	Alto	32	14	46	30.7
<i>Auto-Salud</i>	Bajo	16	4	20	13.3
	Medio	64	29	93	62
	Alto	28	9	37	24.6

En la tabla 1.3 se muestra que el 82% de esta población refiere que su jubilación fue de manera voluntaria.

Tabla 1.3

Perfil de jubilación en trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca.

Variable	Hombres	Mujeres	Total	Porcentaje
<i>Jubilación voluntaria</i>	90	33	123	82.0
<i>Jubilación por situación negativa</i>	10	6	16	10.7
<i>Jubilación por despido</i>	0	1	1	0.7
<i>Jubilación por condiciones de salud</i>	8	2	10	6.7

En referencia a los instrumentos aplicados, para conocer si las medidas obtenidas mostraban adecuada normalidad, se calcularon los estadísticos descriptivos, sesgo, curtosis y se realizó la prueba de Kolmogorov Smirnov (Tabla 2.1). Por otro lado, en la misma tabla se muestran a detalle las medias y puntajes de las variables, destacando que en Ansiedad y Depresión (M=4.15,4.22) se encuentran ligeramente por encima de lo permitido (el instrumento marca que si el puntaje es arriba de 4, se considera como posible “ansiedad o depresión”), siendo esto evidencia de la presencia en jubilados de ansiedad y depresión. También se observa en el resto de las variables una media levemente por encima en función de los puntajes marcados: para Bienestar subjetivo (M=9.43) se interpreta a partir del puntaje arrojado que medianamente está presente, mientras la variable Ocio (M=2.74) permite identificar cierto involucramiento en dichas actividades; para Calidad de vida (M=7.78), y Generatividad (1.20) ocurre lo mismo, pues las medias obtenidas dejan ver como estas variables no están tan presentes en la vida de los jubilados encuestados. Sin embargo, la variable Resiliencia (M=2.17) muestra estar presente o desarrollada,

pues la literatura refiere que está incrementa en poblaciones de jubilados a partir de la asunción del rol.

Tabla 2.1

Media, desviación estándar, asimetría y curtosis de los instrumentos aplicados a los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca.

	Puntaje Min- Max	Media	Desviación estándar	Asimetría EE= .198	Curtosis EE= .394	p
<i>Ansiedad</i>	0 – 9	4.15	2.107	.026	-.437	.001
<i>Depresión</i>	0 – 9	4.22	2.053	-.042	-.366	.001
<i>Bienestar Subjetivo</i>	0 – 19	9.43	2.839	-.129	-.076	.001
<i>Ocio</i>	1 - 5	2.74	0.698	1.657	.336	.001
<i>Calidad de vida</i>	0 - 12	7.78	1.955	-.221	-.109	.001
<i>Resiliencia</i>	0 - 4	2.17	0.7366	1.249	.333	.001
<i>Generatividad</i>	0 - 2	1.20	0.2217	.501	2.324	.001

N=150.

En la misma tabla, se observa que todos los instrumentos aplicados no muestran una distribución normal, por ello se utilizaron pruebas no paramétricas como la U de Mann-Whitney y Kruscal Wallis con la finalidad de determinar las diferencias entre las variables sexo y perfil de jubilación, con relación al tiempo de jubilación, auto-percepción de la calidad de vida y salud, bienestar subjetivo (PGS), calidad de vida (Casp-12), ansiedad, depresión, ocio, resiliencia y generatividad.

Analisis Bivariado.

En relación a sexo, como se puede ver en la tabla 3.1, hubo diferencias significativas en la subescala de CV autonomía ($p < .05$) de la escala de Calidad de Vida (CASP-12), donde las mujeres obtuvieron un puntaje mayor ($M=2.38$) que los hombres ($M=2.00$). Por otra parte, la

escala de Calidad de Vida (CASP-12) mostró diferencias significativas ($p < .05$) en su puntaje total, las mujeres obtuvieron un puntaje mayor ($M=8.38$) que los hombres ($M=7.56$).

Tabla 3.1

Diferencias en relación por sexo.

<i>Escala/Subescalas</i>	<i>Puntaje Max-Min</i>	<i>Sexo</i>	<i>Media</i>	<i>Desviación típ.</i>	<i>U de Mann-Witney</i>	<i>P</i>
<i>Tiempo de jubilación</i>	1 – 27	Hombre	8.82	5.887	2127.0	.553
		Mujer	9.95	6.974		
<i>Auto-percepción de la calidad de vida</i>	1 – 10	Hombre	6,14	1,867	2118.5	.495
		Mujer	6.29	1.904		
<i>Auto-percepción de salud</i>	1 – 10	Hombre	5.68	2.086	2229.0	.862
		Mujer	5.69	1.880		
<i>Bienestar Subjetivo (PGS)</i>	0 – 19	Hombre	9.42	2.782	2247.5	.931
		Mujer	9.48	3.014		
<i>BS Agitación</i>	0 – 8	Hombre	4.09	1.917	2136.5	.577
		Mujer	4.24	1.722		
<i>BS Actitud a envejecer</i>	0 – 6	Hombre	3.06	1.285	2152.0	.618
		Mujer	3.19	1.311		
<i>BS Soledad/Insatisfacción</i>	0 – 5	Hombre	2.26	1.114	2049.0	.341
		Mujer	2.05	1.103		
<i>Calidad de Vida (CASP-12)</i>	0 – 12	Hombre	7.56	1.997	1728.0	.016
		Mujer	8.38	1.724		
<i>CV Satisfacción</i>	0 – 3	Hombre	1.65	0.940	2031.0	.231
		Mujer	1.86	1.002		
<i>CV Autorrealización</i>	0 – 3	Hombre	1.91	1.000	2211.0	.782
		Mujer	1.86	1.002		
<i>CV Autonomía</i>	0 – 3	Hombre	2.00	1.005	1836.0	.036
		Mujer	2.38	0.936		
<i>CV Control</i>	0 – 3	Hombre	2.00	1.005	1944.0	.116
		Mujer	2.29	0.970		
<i>Ansiedad</i>	0 – 9	Hombre	4.04	2.148	2018.5	.291
		Mujer	4.45	1.990		
<i>Depresión</i>	0 – 9	Hombre	4.15	2.022	2116.0	.520
		Mujer	4.40	2.142		
<i>Ocio</i>	1 – 5	Hombre	2.95	0.6152	855.5	.001
		Mujer	2.64	0.6982		
<i>Resiliencia</i>	0 – 4	Hombre	2.148	0.7166	2088.0	.451
		Mujer	2.238	0.7909		
<i>Generatividad</i>	0 - 2	Hombre	1.205	0.2437	2119.0	.532
		Mujer	1.209	0.1537		

Finalmente, la variable Ocio mostró diferencias significativas ($p < .01$) el puntaje que obtuvieron las mujeres ($M=39.68$) fue mayor al obtenido por los hombres ($M=53.07$).

El perfil del jubilado fue recodificado como jubilación voluntaria (123) y jubilación por otros motivos (27). De este modo, sería más fácil observar si las personas que se jubilaron en contra de su voluntad obtenían diferentes resultados en las escalas aplicadas. Para esta misma variable, los jubilados voluntariamente llevan 8.89 años con dicho rol, mientras que quienes se jubilaron por otra razón presentaron 10.30 años siéndolo.

Tabla 3.2
Diferencias en relación al perfil de jubilado.

<i>Escala/Subescalas</i>	<i>Perfil</i>	<i>Puntaje Min- Max</i>	<i>Media</i>	<i>Desviación típ.</i>	<i>U de Mann- Witney</i>	<i>P</i>																																																																																																																																																												
<i>Tiempo de jubilación</i>	Voluntaria	1 – 27	8.89	6.028	1512.0	.466																																																																																																																																																												
	Otra		10.30	6.971			<i>Auto-percepción de calidad de vida</i>	Voluntaria	1 – 10	6.20	1.833	1592.5	.717	Otra	6.07	1.074	<i>Auto-percepción de salud</i>	Voluntaria	1 – 10	5.71	2.063	1578.5	.669	Otra	5.56	1.867	<i>Bienestar Subjetivo (PGS)</i>	Voluntaria	0 – 19	9.53	2.855	1479.5	.373	Otra	9.00	2.774	<i>BS Agitación</i>	Voluntaria	0 – 8	4.19	1.888	1505.5	.443	Otra	3.89	1.739	<i>BS Actitud a envejecer</i>	Voluntaria	0 – 6	3.11	1.332	1625.5	.860	Otra	3.04	1.091	<i>BS Soledad/Insatisfacción</i>	Voluntaria	0 – 5	2.23	1.144	1478.5	.379	Otra	2.07	0.958	<i>Calidad de Vida (CASP-12)</i>	Voluntaria	0 – 12	7.76	1.909	1625.5	.855	Otra	7.93	2.183	<i>CV Satisfacción</i>	Voluntaria	0 – 3	1.73	0.967	1545.0	.495	Otra	1.59	0.931	<i>CV Autorrealización</i>	Voluntaria	0 – 3	1.86	0.994	1515.0	.408	Otra	2.04	1.018	<i>CV Autonomía</i>	Voluntaria	0 – 3	2.11	0.998	1656.0	.980	Otra	2.11	1.013	<i>CV Control</i>	Voluntaria	0 – 3	2.06	1.002	1554.0	.546	Otra	2.19	1.001	<i>Ansiedad</i>	Voluntaria	0 – 9	4.03	2.056	1335.0	.108	Otra	4.70	2.284	<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913	Otra	4.22	1.987	<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5
<i>Auto-percepción de calidad de vida</i>	Voluntaria	1 – 10	6.20	1.833	1592.5	.717																																																																																																																																																												
	Otra		6.07	1.074			<i>Auto-percepción de salud</i>	Voluntaria	1 – 10	5.71	2.063	1578.5	.669	Otra	5.56	1.867	<i>Bienestar Subjetivo (PGS)</i>	Voluntaria	0 – 19	9.53	2.855	1479.5	.373	Otra	9.00	2.774	<i>BS Agitación</i>	Voluntaria	0 – 8	4.19	1.888	1505.5	.443	Otra	3.89	1.739	<i>BS Actitud a envejecer</i>	Voluntaria	0 – 6	3.11	1.332	1625.5	.860	Otra	3.04	1.091	<i>BS Soledad/Insatisfacción</i>	Voluntaria	0 – 5	2.23	1.144	1478.5	.379	Otra	2.07	0.958	<i>Calidad de Vida (CASP-12)</i>	Voluntaria	0 – 12	7.76	1.909	1625.5	.855	Otra	7.93	2.183	<i>CV Satisfacción</i>	Voluntaria	0 – 3	1.73	0.967	1545.0	.495	Otra	1.59	0.931	<i>CV Autorrealización</i>	Voluntaria	0 – 3	1.86	0.994	1515.0	.408	Otra	2.04	1.018	<i>CV Autonomía</i>	Voluntaria	0 – 3	2.11	0.998	1656.0	.980	Otra	2.11	1.013	<i>CV Control</i>	Voluntaria	0 – 3	2.06	1.002	1554.0	.546	Otra	2.19	1.001	<i>Ansiedad</i>	Voluntaria	0 – 9	4.03	2.056	1335.0	.108	Otra	4.70	2.284	<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913	Otra	4.22	1.987	<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146						
<i>Auto-percepción de salud</i>	Voluntaria	1 – 10	5.71	2.063	1578.5	.669																																																																																																																																																												
	Otra		5.56	1.867			<i>Bienestar Subjetivo (PGS)</i>	Voluntaria	0 – 19	9.53	2.855	1479.5	.373	Otra	9.00	2.774	<i>BS Agitación</i>	Voluntaria	0 – 8	4.19	1.888	1505.5	.443	Otra	3.89	1.739	<i>BS Actitud a envejecer</i>	Voluntaria	0 – 6	3.11	1.332	1625.5	.860	Otra	3.04	1.091	<i>BS Soledad/Insatisfacción</i>	Voluntaria	0 – 5	2.23	1.144	1478.5	.379	Otra	2.07	0.958	<i>Calidad de Vida (CASP-12)</i>	Voluntaria	0 – 12	7.76	1.909	1625.5	.855	Otra	7.93	2.183	<i>CV Satisfacción</i>	Voluntaria	0 – 3	1.73	0.967	1545.0	.495	Otra	1.59	0.931	<i>CV Autorrealización</i>	Voluntaria	0 – 3	1.86	0.994	1515.0	.408	Otra	2.04	1.018	<i>CV Autonomía</i>	Voluntaria	0 – 3	2.11	0.998	1656.0	.980	Otra	2.11	1.013	<i>CV Control</i>	Voluntaria	0 – 3	2.06	1.002	1554.0	.546	Otra	2.19	1.001	<i>Ansiedad</i>	Voluntaria	0 – 9	4.03	2.056	1335.0	.108	Otra	4.70	2.284	<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913	Otra	4.22	1.987	<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																
<i>Bienestar Subjetivo (PGS)</i>	Voluntaria	0 – 19	9.53	2.855	1479.5	.373																																																																																																																																																												
	Otra		9.00	2.774			<i>BS Agitación</i>	Voluntaria	0 – 8	4.19	1.888	1505.5	.443	Otra	3.89	1.739	<i>BS Actitud a envejecer</i>	Voluntaria	0 – 6	3.11	1.332	1625.5	.860	Otra	3.04	1.091	<i>BS Soledad/Insatisfacción</i>	Voluntaria	0 – 5	2.23	1.144	1478.5	.379	Otra	2.07	0.958	<i>Calidad de Vida (CASP-12)</i>	Voluntaria	0 – 12	7.76	1.909	1625.5	.855	Otra	7.93	2.183	<i>CV Satisfacción</i>	Voluntaria	0 – 3	1.73	0.967	1545.0	.495	Otra	1.59	0.931	<i>CV Autorrealización</i>	Voluntaria	0 – 3	1.86	0.994	1515.0	.408	Otra	2.04	1.018	<i>CV Autonomía</i>	Voluntaria	0 – 3	2.11	0.998	1656.0	.980	Otra	2.11	1.013	<i>CV Control</i>	Voluntaria	0 – 3	2.06	1.002	1554.0	.546	Otra	2.19	1.001	<i>Ansiedad</i>	Voluntaria	0 – 9	4.03	2.056	1335.0	.108	Otra	4.70	2.284	<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913	Otra	4.22	1.987	<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																										
<i>BS Agitación</i>	Voluntaria	0 – 8	4.19	1.888	1505.5	.443																																																																																																																																																												
	Otra		3.89	1.739			<i>BS Actitud a envejecer</i>	Voluntaria	0 – 6	3.11	1.332	1625.5	.860	Otra	3.04	1.091	<i>BS Soledad/Insatisfacción</i>	Voluntaria	0 – 5	2.23	1.144	1478.5	.379	Otra	2.07	0.958	<i>Calidad de Vida (CASP-12)</i>	Voluntaria	0 – 12	7.76	1.909	1625.5	.855	Otra	7.93	2.183	<i>CV Satisfacción</i>	Voluntaria	0 – 3	1.73	0.967	1545.0	.495	Otra	1.59	0.931	<i>CV Autorrealización</i>	Voluntaria	0 – 3	1.86	0.994	1515.0	.408	Otra	2.04	1.018	<i>CV Autonomía</i>	Voluntaria	0 – 3	2.11	0.998	1656.0	.980	Otra	2.11	1.013	<i>CV Control</i>	Voluntaria	0 – 3	2.06	1.002	1554.0	.546	Otra	2.19	1.001	<i>Ansiedad</i>	Voluntaria	0 – 9	4.03	2.056	1335.0	.108	Otra	4.70	2.284	<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913	Otra	4.22	1.987	<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																																				
<i>BS Actitud a envejecer</i>	Voluntaria	0 – 6	3.11	1.332	1625.5	.860																																																																																																																																																												
	Otra		3.04	1.091			<i>BS Soledad/Insatisfacción</i>	Voluntaria	0 – 5	2.23	1.144	1478.5	.379	Otra	2.07	0.958	<i>Calidad de Vida (CASP-12)</i>	Voluntaria	0 – 12	7.76	1.909	1625.5	.855	Otra	7.93	2.183	<i>CV Satisfacción</i>	Voluntaria	0 – 3	1.73	0.967	1545.0	.495	Otra	1.59	0.931	<i>CV Autorrealización</i>	Voluntaria	0 – 3	1.86	0.994	1515.0	.408	Otra	2.04	1.018	<i>CV Autonomía</i>	Voluntaria	0 – 3	2.11	0.998	1656.0	.980	Otra	2.11	1.013	<i>CV Control</i>	Voluntaria	0 – 3	2.06	1.002	1554.0	.546	Otra	2.19	1.001	<i>Ansiedad</i>	Voluntaria	0 – 9	4.03	2.056	1335.0	.108	Otra	4.70	2.284	<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913	Otra	4.22	1.987	<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																																														
<i>BS Soledad/Insatisfacción</i>	Voluntaria	0 – 5	2.23	1.144	1478.5	.379																																																																																																																																																												
	Otra		2.07	0.958			<i>Calidad de Vida (CASP-12)</i>	Voluntaria	0 – 12	7.76	1.909	1625.5	.855	Otra	7.93	2.183	<i>CV Satisfacción</i>	Voluntaria	0 – 3	1.73	0.967	1545.0	.495	Otra	1.59	0.931	<i>CV Autorrealización</i>	Voluntaria	0 – 3	1.86	0.994	1515.0	.408	Otra	2.04	1.018	<i>CV Autonomía</i>	Voluntaria	0 – 3	2.11	0.998	1656.0	.980	Otra	2.11	1.013	<i>CV Control</i>	Voluntaria	0 – 3	2.06	1.002	1554.0	.546	Otra	2.19	1.001	<i>Ansiedad</i>	Voluntaria	0 – 9	4.03	2.056	1335.0	.108	Otra	4.70	2.284	<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913	Otra	4.22	1.987	<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																																																								
<i>Calidad de Vida (CASP-12)</i>	Voluntaria	0 – 12	7.76	1.909	1625.5	.855																																																																																																																																																												
	Otra		7.93	2.183			<i>CV Satisfacción</i>	Voluntaria	0 – 3	1.73	0.967	1545.0	.495	Otra	1.59	0.931	<i>CV Autorrealización</i>	Voluntaria	0 – 3	1.86	0.994	1515.0	.408	Otra	2.04	1.018	<i>CV Autonomía</i>	Voluntaria	0 – 3	2.11	0.998	1656.0	.980	Otra	2.11	1.013	<i>CV Control</i>	Voluntaria	0 – 3	2.06	1.002	1554.0	.546	Otra	2.19	1.001	<i>Ansiedad</i>	Voluntaria	0 – 9	4.03	2.056	1335.0	.108	Otra	4.70	2.284	<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913	Otra	4.22	1.987	<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																																																																		
<i>CV Satisfacción</i>	Voluntaria	0 – 3	1.73	0.967	1545.0	.495																																																																																																																																																												
	Otra		1.59	0.931			<i>CV Autorrealización</i>	Voluntaria	0 – 3	1.86	0.994	1515.0	.408	Otra	2.04	1.018	<i>CV Autonomía</i>	Voluntaria	0 – 3	2.11	0.998	1656.0	.980	Otra	2.11	1.013	<i>CV Control</i>	Voluntaria	0 – 3	2.06	1.002	1554.0	.546	Otra	2.19	1.001	<i>Ansiedad</i>	Voluntaria	0 – 9	4.03	2.056	1335.0	.108	Otra	4.70	2.284	<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913	Otra	4.22	1.987	<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																																																																												
<i>CV Autorrealización</i>	Voluntaria	0 – 3	1.86	0.994	1515.0	.408																																																																																																																																																												
	Otra		2.04	1.018			<i>CV Autonomía</i>	Voluntaria	0 – 3	2.11	0.998	1656.0	.980	Otra	2.11	1.013	<i>CV Control</i>	Voluntaria	0 – 3	2.06	1.002	1554.0	.546	Otra	2.19	1.001	<i>Ansiedad</i>	Voluntaria	0 – 9	4.03	2.056	1335.0	.108	Otra	4.70	2.284	<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913	Otra	4.22	1.987	<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																																																																																						
<i>CV Autonomía</i>	Voluntaria	0 – 3	2.11	0.998	1656.0	.980																																																																																																																																																												
	Otra		2.11	1.013			<i>CV Control</i>	Voluntaria	0 – 3	2.06	1.002	1554.0	.546	Otra	2.19	1.001	<i>Ansiedad</i>	Voluntaria	0 – 9	4.03	2.056	1335.0	.108	Otra	4.70	2.284	<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913	Otra	4.22	1.987	<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																																																																																																
<i>CV Control</i>	Voluntaria	0 – 3	2.06	1.002	1554.0	.546																																																																																																																																																												
	Otra		2.19	1.001			<i>Ansiedad</i>	Voluntaria	0 – 9	4.03	2.056	1335.0	.108	Otra	4.70	2.284	<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913	Otra	4.22	1.987	<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																																																																																																										
<i>Ansiedad</i>	Voluntaria	0 – 9	4.03	2.056	1335.0	.108																																																																																																																																																												
	Otra		4.70	2.284			<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913	Otra	4.22	1.987	<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																																																																																																																				
<i>Depresión</i>	Voluntaria	0 – 9	4.22	2.075	1638.5	.913																																																																																																																																																												
	Otra		4.22	1.987			<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112	Otra	7.500	2.250	<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																																																																																																																														
<i>Ocio</i>	Voluntaria	1 – 5	7.756	1.909	1364.0	.112																																																																																																																																																												
	Otra		7.500	2.250			<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196	Otra	2.315	0.708	<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																																																																																																																																								
<i>Resiliencia</i>	Voluntaria	0 – 4	2.141	0.722	1399.0	.196																																																																																																																																																												
	Otra		2.315	0.708			<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511	Otra	1.176	0.146																																																																																																																																																		
<i>Generatividad</i>	Voluntaria	0 - 2	1.205	0.221	1526.5	.511																																																																																																																																																												
	Otra		1.176	0.146																																																																																																																																																														

En la Tabla 3.2 no se observaron diferencias significativas al comparar por la variable Perfil de jubilado, aunque sí se aprecia que en general los jubilados “Voluntariamente” obtienen mayores puntajes en varias de las pruebas aplicadas. Sin embargo, debe destacarse que en las variables como Calidad de vida (M=7.93) y sus respectivas dimensiones Autorrealización (M=2.04) y Control (M=2.19) junto con las variables Ansiedad (M=4.70) y Resiliencia (M=2.315) presentan medias ligeramente mayores en los jubilados con perfil de “Otra” (otra causa de jubilación) en contraste con el perfil jubilación “Voluntaria”. Esto refleja que la población jubilada con este tipo de experiencia una mayor Resiliencia a partir la posible Ansiedad y bajas Autorealización y Control referentes a la Calidad de Vida presente.

La ansiedad y depresión encontradas de acuerdo a la escala Goldberg fue alta. En el caso de la ansiedad se reporta 60.6% de la población, con una media de 4.04 para hombres y de 4.45 para mujeres. Para el caso de la depresión, se reporta el 90% de la población participante con una media de 4.22 tanto para hombres y mujeres. En las figuras 1 y 2 se aprecian las frecuencias por sexo de los encuestados.

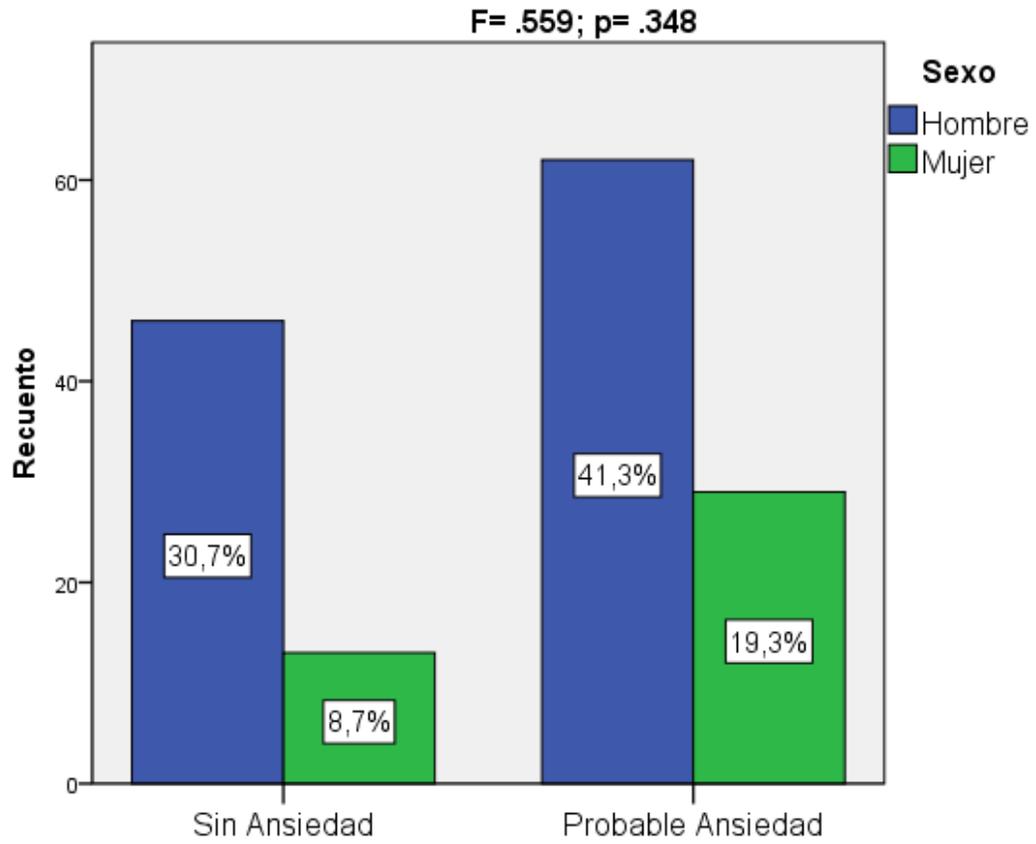


Figura 1. Frecuencia de ansiedad reportada segun escala Goldberg

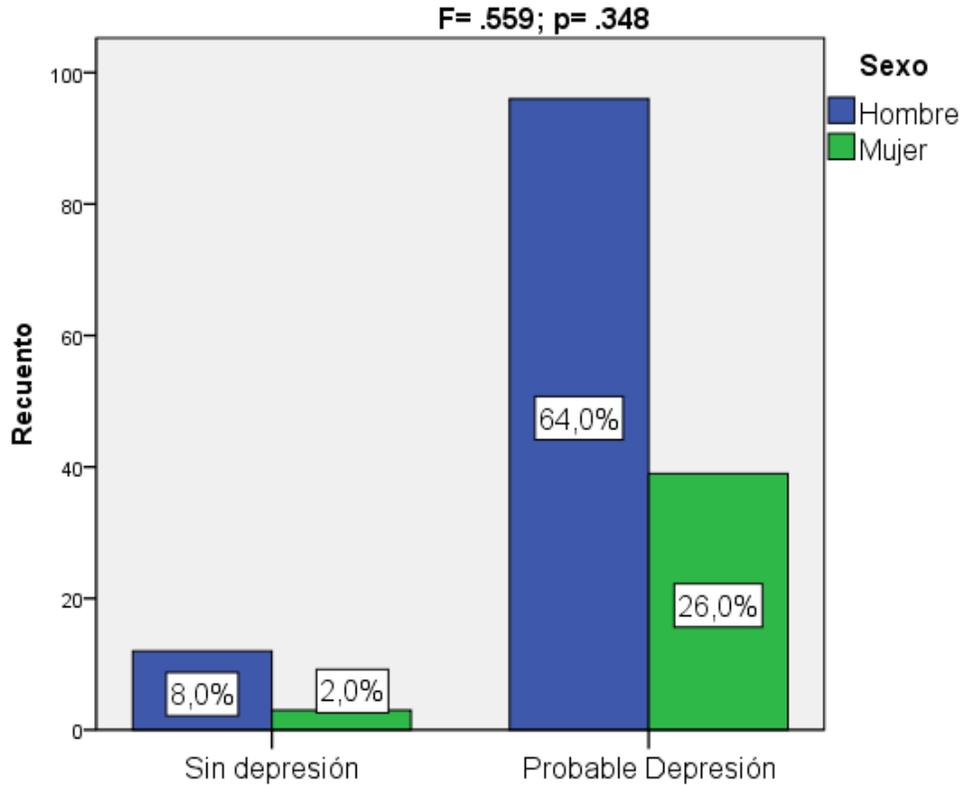


Figura 2. Frecuencia de depresión reportada segun escala Goldberg

Analisis de correlación.

Se realizaron correlaciones de Spearman, pero con la finalidad de conocer el efecto del sexo y el perfil de jubilado, en las relaciones obtenidas se realizaron correlaciones parciales (Tabla 6). Con ello se pretende verificar la hipótesis mencionada al final del Capítulo I.

En las correlaciones obtenidas resaltan las relaciones altas entre ansiedad y bienestar subjetivo PSG (-.472) y entre ocio y resiliencia (.441). Por otra parte, la relación entre resiliencia y percepción de salud (.512) y con percepción de calidad de vida (.609). Igualmente la relación entre autopercepción de calidad de vida y percepción de salud (.637) son altas, además se muestran relaciones moderadas y bajas con las demás variables del estudio, lo cual se puede observar en la tabla 4.1

Tabla 4.1 *Correlaciones parciales de las variables medidas en los trabajadores jubilados de Ayuntamiento de Cuernavaca.*

Control	Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Sexo y Perfil de Jubilado	1											
	2	.699**										
	3	-.083	-.059									
	4	-.081	-.016	.243*								
	5	.068	.012	-.101	-.293**							
	6	.150	.130	-.207*	-.321**	.441**						
	7	.098	-.031	-.291**	-.253*	.344**	.290**					
	8	-.011	-.062	-.319**	-.275**	.281**	.512**	.177*				
	9	-.062	-.068	.136	-.023	-.104	-.223*	.174*	-.198			
	10	-.137	-.077	-.472**	-.246*	.057	.208*	.152	.167	-.027		
	11	.232*	.176*	-.292**	-.255*	.290**	.609**	.185*	.637**	-.284**	.202*	

1. Edad, 2. Tiempo de Jubilación, 3. Ansiedad, 4. Depresión, 5. Ocio, 6. Resiliencia, 7. Generatividad, 8. Auto-Percepción de Calidad de Vida, 9. Calidad de Vida (CASP-12), 10. Bienestar Subjetivo (PGS), 11. Auto-Percepción de Salud.

* $p \leq .05$; ** $p \leq .01$.

4.2.5 Conclusiones de la investigación cuantitativa.

Lo primero del presente estudio, es destacar el perfil del jubilado del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos. Se trata de hombres entre 64 a 75 años, casados y con baja escolaridad, que realizaban trabajo a nivel operativo, con menos de 10 años de jubilado y que tienen una pensión entre 2000 y 3000 pesos y no cuentan con otro apoyo económico.

En su mayoría manifiestan haberse jubilado por decisión voluntaria. Indican elevados niveles de ansiedad y depresión, afectaciones que son más frecuentes en los hombres que en las mujeres. En función de los resultados expuestos, se constata lo mencionado por Buendía (1990) en referencia a que el trabajador jubilado presenta respuestas similares a estar desempleado, lo que desencadena altos niveles de ansiedad y depresión, similares a la fase de “desencanto”, donde las expectativas que se tenían como trabajador, no coinciden con su actual situación de vida y se forman pensamientos negativos (Atchely, 1982; Bueno y Vega, 2000).

Por otro lado, la autopercepción de calidad de vida y la calidad de vida CASP-12 no mostraron fuerte relación, que podría deberse a que la persona puede tener autopercepción que no necesariamente esta basada en juicios objetivos los cuales estan medidos con la escala de CASP-12.

En relación a la variable sexo, se encontró que en la muestra estudiada, las mujeres manifiestan mejor calidad de vida a diferencia de los hombres, sobre todo en autonomía, obteniendo puntajes más altos, lo cual refleja una mejor adaptación a su nuevo rol de jubiladas ya que les es más fácil insertarse en las actividades de su familia y comunidad, incrementando su bienestar subjetivo (Montes de Oca, 2001) esto debido a que las mujeres desarrollan diversos roles como trabajadoras, reflejando que la distribución de su vida diaria no se ve tan cambiada al asumirse como jubiladas (Pérez, 2006). Lo antes dicho es importante pues el bienestar subjetivo

alto presente en las personas es fundamental para una mejor calidad de vida, sobre todo en jubilados (Cantisano, Depolo, León, y Domínguez, 2009). En los hombres, se observaron puntajes altos de ansiedad y depresión, lo que puede indicar que no consideran esta etapa como gratificante, lo que puede deberse a problemas de salud o generado por alteración emocional (Acosta y García 2007; Bernard, Itzin, Phillipson, y Skucha, 1996) donde los contactos sociales, tareas de trabajo, objetivos personales, reconocimiento etc. desaparecen cuando se asume el rol como jubilado (Cummings & Henry, 1961). También esta depresión y ansiedad decrece como resultado de la evaluación hacia el propio envejecimiento, los reactivos de esta escala hacen referencia a situaciones actuales de vida que no percibe como satisfactorias. El bienestar en estos casos está mas ligada a no sentirse felices en su actual situación (Oliver, Navarro, Meléndez, Molina, y Tomás, 2009).

Los resultados encontrados en relación al bienestar subjetivo y actividades de ocio indican que el realizar actividades elegidas libremente llevan a mejorar la percepción de la realidad y tener actitudes positivas consigo mismo y a mejorar su salud mental (Carmona, Cely, Nemeguen, y Sanabria, 2008; Cuenca-Cabeza, 2009; Oliver, Navarro, Meléndez, Molina, y Tomás, 2009; Tinsley & Tinsley, 1986). Los niveles de ocio en las mujeres jubiladas son más altos que en los hombres dejando ver que el bienestar subjetivo es proporcional a la educación del ocio que los jubilados tienen (Quiroz y Vales, 2014). En las actividades que los hombres jubilados llevan a cabo se encuentran aquellas con limitada interacción social que puede llevarlos a mayor aislamiento (Cummings & Henry, 1961; Rose, 1965).

Como se mencionó, las características negativas presentes en el ocio de los varones son reflejo de los estigmas sociales tanto del género como de la muestra (Bernard, Itzin, Phillipson, y Skucha, 1996). En cambio, las mujeres jubiladas llevan a cabo actividades de ocio que implican un mayor

contacto social, pues las relaciones sociales son marcadas en el género femenino mientras se encuentran laborando (Limon 1990). Empero, las mujeres con un nivel alto de bienestar subjetivo empatan con lo referido por Harvighurst (1961) las personas jubiladas tendrán un envejecimiento más satisfactorio a partir de las actividades que realicen con mayor frecuencia y contacto social, además deben ser actividades a fines a los roles que previamente desempeñaban en su actividad laboral (Atchley, 1971). Como se mencionó anteriormente, la falta de interés de los jubilados por ocupar su tiempo en actividades gratificantes, es algo que no han visualizado ya que la errónea idea o estereotipos que se forman en la vejez, les hace no disfrutar de esta etapa y por ello no ocupan su tiempo en actividades gratificantes (Bernard, Itzin, Phillipson, y Skucha, 1996).

Respecto a los resultados expuestos de las categorías inmersas en la calidad de vida de la población jubilada, se observa un alto nivel en la parte de control. Como Rosow (1967) refiere, asumir cierto rol de la vida implica una exigencia y responsabilidad individual, la cual se dará en función de las condiciones y necesidades de cada persona e inclusive reflejará una mayor autoestima. A la vez, los jubilados reflejan un alto nivel de autoestima, lo cual corrobora la idea entendida del trabajo como una actividad que facilita el acceso al desarrollo de habilidades, conocimientos, emociones, entre otras, las cuales se ven incrementadas cuando se accede a la etapa jubilatoria (Ávila y Castañeda, 2015; Blanch, 2003, Ruíz-Quintanilla y Claes, 2004), pues ésta es percibida de manera positiva y fortalece la autoestima del jubilado (Carmona, Cely, Nemequen, y Sanabria; 2008). Por otro lado, la población jubilada refleja una baja satisfacción con la vida que puede deberse a la precariedad de actividades y relaciones sociales (Kalish, 1991) con las que ahora cuentan, pues la asunción del rol jubilatorio implica aspectos negativos desencadenados a raíz del incumplimiento de las expectativas de jubilarse y la realidad que vive el individuo de ésta etapa vital (Atchely, 1982; Kalish, 1991; Vega y Bueno, 2000). También se observa una baja

autorealización del individuo, pues el hecho de seguir ejerciendo una actividad laboral implica la disminución parcial o total de las características que ésta le brindaba de forma más íntima al individuo como el desarrollo y crecimiento personal (Limón, 1990; Peiró y Prieto, 1996), además de que las metas y propósitos de superación personal desaparecen cuando el trabajador se vuelve jubilado (Jahoda, 1979).

Respecto a la resiliencia, se encontró que los puntajes arrojados son el reflejo de las condiciones sociales (contexto, actividades, familia, etc.) que acompañan a los jubilados durante esta nueva etapa, desarrollando una actitud de fortaleza y afrontamiento ante las diferentes situaciones que se les presenta en su día a día (Schultz, y Talylor, 2001). La relación entre resiliencia con ocio, percepción de salud y percepción de calidad de vida, supone que el acercamiento a dichas actividades de ocio permite el desarrollo de habilidades en trabajadores jubilados, dando solución a varios de los problemas encontrados, pues los diferentes beneficios personales que obtendrán se verán reflejados en el incremento de su bienestar subjetivo y calidad de vida, además de la disminución de los niveles de ansiedad y depresión (Rowe y Kahn, 1997; Rodríguez, 2007).

En conclusión, las consecuencias de no ajustarse a los conflictos e inconvenientes que se presentan en esta etapa de vida, pueden generar ansiedad y depresión. Estos problemas pueden disminuir si la persona encuentra nuevos objetivos y significados de vida que le permitan sentirse gratificado y le brinden relaciones sociales donde la inversión de su tiempo libre sea en actividades afines a sus conocimientos y habilidades, y a valorar que durante esta etapa se puede seguir manteniendo la autonomía y autoeficacia en las actividades de la vida cotidiana. Y por tanto, trabajar en una vejez exitosa.

Este diagnóstico llevado a cabo con una muestra de adultos mayores del ayuntamiento de Cuernavaca, indica que los aspectos clave a mejorar en los jubilados se centran en las variables de depresión y ansiedad que se pueden modificar a través de darle un nuevo sentido a su vida realizando actividades programadas de ocio con un mejor uso de su tiempo, que les facilite un sentido de autorrealización e importancia, generando disfrute personal y sentirse que tienen de nuevo un papel activo en la sociedad con redes sociales, reconocimiento de los otros y por tanto a una mejor valoración de sí mismo, que fortalezca su resiliencia y haga que esta etapa de la vida sea de gozo y satisfacción. Por tanto, se propone implementar un programa de intervención enfocado desde la psicología positiva y con temáticas educativas de ocio, dirigido a los jubilados que presenten altos puntajes en características como ansiedad y depresión altas y bajos puntajes en resiliencia y bienestar subjetivo.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Método

En función de los resultados expuestos en el diagnóstico de jubilados del ayuntamiento de la Ciudad de Cuernavaca, Morelos, se propone llevar a cabo un taller de intervención con esta población encuestada.

Pregunta de investigación

- ¿Un programa de intervención basado en psicología positiva y la utilización del tiempo libre (resiliencia, generatividad, ocio) influirá en el bienestar subjetivo y calidad de vida de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos?

Hipótesis

- HI: El programa de intervención basado en la utilización del tiempo libre (resiliencia, generatividad, ocio) influye en el bienestar subjetivo y calidad de vida de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos.
- HO: El programa de intervención basado en la utilización del tiempo libre (resiliencia, generatividad, ocio) no influye en el bienestar subjetivo y calidad de vida de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos.

Definición conceptual de las Variables

- Bienestar subjetivo: Refiere una postura hedonista, donde el individuo realiza un juicio valorativo de su vida (Veenhoven, 1997), basándose en un aspecto afectivo-emocional (felicidad) y un aspecto cognitivo (satisfacción). El aspecto afectivo-emocional toma en cuenta los estados de ánimo, los sentimientos experimentados placenteros o displacenteros (Triadó, 2003); en cambio, el aspecto cognitivo es una valoración respecto a la evolución del individuo y la satisfacción de su vida (Cuadra y Florenzano, 2011).
- Resiliencia: un proceso dinámico que comprende la adaptación positiva dentro de un contexto significativamente adverso (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000)

- Generatividad: Se define como el interés por guiar y asegurar el bienestar de las siguientes generaciones y, en último término, por dejar un legado que nos sobreviva (Erikson, 1950).

Definición operacional de Variables

- Bienestar subjetivo: Se medirá en función del grado o puntaje que arrojen los participantes en el instrumento aplicado. A mayor puntaje, mayor será el bienestar subjetivo presente en los jubilados. A menor puntaje, menor bienestar subjetivo.
- Ocio y tiempo libre: Se medirá con el puntaje obtenido del INACOAM. Identificando así las diferentes actividades que realizan los jubilados en el tiempo libre.
- Resiliencia: Se medirá en función del puntaje obtenido en la escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) en situaciones de estrés crónico.
- Generatividad: Se medirá a partir de los puntajes obtenidos en la escala de comportamiento generativo, a mayor puntaje mayor comportamiento generativo.

Objetivos

Objetivo General

- Identificar si el programa de intervención basado en psicología positiva y la utilización del tiempo libre (resiliencia, generatividad, ocio) influye en el bienestar subjetivo y calidad de vida de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos.

Objetivos específicos

- Implementar un programa de intervención que ayude a mantener o mejorar el bienestar subjetivo en un grupo de jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos.
- Influir positivamente las creencias que los jubilados participantes tienen de sí mismos.

Diseño de la intervención

Se trata de un diseño pre-experimental de un solo grupo, con pre-test y post-test (Sierra, 2003). La lógica utiliza es “01 X 02” (01=Pre-test; X=Taller; 02=Post-test), donde posteriormente se realizará una prueba T para muestras relacionadas.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La psicología positiva es una corriente basada en el desarrollo y potencialización de las habilidades y capacidades del individuo a partir del bienestar psicológico que presentan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Este bienestar es necesario para el óptimo funcionamiento, desarrollo humano y autorrealización de los individuos (Garaigordobil, Aliri, & Fontaneda, 2009). Sin embargo, el bienestar puede ser limitado en la vida de los jubilados por factores como la edad, deterioro biológico, pérdida del trabajo, las relaciones sociales, carencia de actividades en general, entre otras, las cuales tienen una influencia negativa que los lleva a un deterioro en la calidad de vida.

Un punto importante a destacar es lo referido por Hervás, Sánchez, y Vázquez (2008) acerca de la psicología positiva como una herramienta efectiva en intervenciones con poblaciones de adultos mayores o jubilados. Esto facilita el hecho de modificar creencias negativas que los individuos generan de sí mismos y permite incrementar su bienestar a partir de centrar a las personas en lo que adquirieron durante su permanencia en el trabajo (habilidades, recuerdos, conocimientos) y potencializarlo. Los adultos mayores tienen creencias que se tornan negativas debido a diversos factores personales, sociales, entre otros que influyen de manera negativa en su felicidad (Fernández-Abascal, 2009).

Es necesario recordar que cuando el individuo asume el rol jubilatorio desarrolla una serie de creencias (más negativas que positivas) respecto a cómo debe comportarse en esta nueva situación (Carmona, Cely, Nemequen, y Sanabria, 2008). Por ejemplo, Atchley (1982) refiere que los jubilados experimentan diferentes situaciones a partir de la “pérdida” de un empleo, como bajo entusiasmo, ideas de soledad, sentimientos de inutilidad debido a que gran parte de ellos se

consideran “ancianos” que añoran las capacidades físicas de la juventud. Por otro lado, los jubilados también desarrollan una actitud de desesperanza (acompañada de ansiedad y/o depresión) por la situación que ahoran viven (Vega y Bueno, 2000) y evitan socializar o asistir a lugares muy concurridos, puesto que piensan que ya no encontrarán ninguna satisfacción como la que tenían en su vida (Kalish, 1991).

Desafortunadamente estas creencias se ven fortalecidas de manera negativa por la gran cantidad de tiempo libre con el que ahora cuentan (Limón, 1990) y que no logran visualizarlo como una oportunidad. El tiempo en la jubilación, puede ser invertido en diferentes actividades de ocio que influyen de manera positiva en el bienestar subjetivo (Quiroz y Valez, 2014) y evita sentimientos de inutilidad y desvalorización por el desprendimiento del trabajo (Buendía, 1996); además, dichas actividades permiten a las personas experimentar una jubilación más activa y satisfactoria (Harvighurst, 1961) a partir de mantener y/o desarrollar autonomía, autodefinition, elección (Rusell, 1996) y un sentimiento de generatividad (McAdams, 2001). Es importante resaltar que actualmente existen programas enfocados en el desarrollo de la Generatividad en adultos mayores que brindan universidades españolas, con el objetivo de mejorar la calidad de vida a partir de un envejecimiento activo y sobre todo que ésta ayude a incrementar el bienestar de estas poblaciones (Pérez., Fonseca y Ortuño, 2015) pero es limitado este tipo de programas en latinoamérica. Mención especial merece la Universidad de la tercera edad en la Ciudad de México, actualmente Centro de Educación Continua para Adultos Mayores (CECAM).

Por tanto, para generar un cambio en estas creencias que tienen los jubilados, se trabajó sobre el cambio de actitudes desde el modelo teórico de McGuire (1968), quien propone la persuasión como una herramienta de convencimiento para los individuos a partir de brindarles información

nueva que les permita contrastarlo con las experiencias o conocimiento previo que ya tienen, desarrollando así un cambio en la forma de pensamiento referente a ciertos temas.

5.1 Preparación e impartición del taller

El taller se elaboró considerando el diagnóstico previo, de donde se desprenden los siguientes aspectos: bienestar subjetivo bajo, ansiedad y depresión altas y resiliencia baja. Dicho taller se realizó bajo el enfoque de la psicología positiva con temas relacionados a la educación del ocio, lo que permitirá disminuir los niveles de ansiedad y depresión y elevar el bienestar subjetivo de los participantes. Con este taller se buscó la modificación de creencias y actitudes de los jubilados.

El taller tuvo una duración de ocho sesiones de dos horas cada una. Cada sesión se estructuró con actividades y dinámicas que facilitan el cambio de actitudes, además de transmitir información relevante que les permitió valorar su situación y modificar sus creencias respecto a su actual etapa de vida.

Al inicio del taller se realizó la aplicación de instrumentos para identificar los niveles de bienestar subjetivo, ansiedad, depresión, y resiliencia de la población jubilada participante. Al finalizar el taller se aplicaron los mismos instrumentos con el fin de conocer los cambios positivos o negativos que la intervención generó.

Instrumentos (Anexo 1)

Para la medición Pre-test de la intervención, se utilizaron los siguientes cuestionarios:

- Cuestionario de datos socio-demográficos: Se solicitó información sobre 12 preguntas relacionadas a variables como sexo, estado civil, monto de la pensión, actividad desempeñada, años de jubilación, etc.

- Perfil de salida organizacional: Esta escala fue elaborada con el propósito de conocer posibles causas de la jubilación de los participantes. Se conforma por 4 afirmaciones que indagan la posible causa de la jubilación; se trata de reactivos excluyentes donde la persona elige una opción dependiendo de cual represente mejor la situación por la cual salió de la organización.
- GADS (Goldberg Anxiety and Depression Scale “escala de ansiedad y depresión de Goldberg”): Está conformada por dos sub-escalas dicotómicas (Si/No), una de ansiedad y una de depresión con nueve ítems cada una. En ambas la puntuación máxima es de 9. La versión original muestra un 74% de sensibilidad y 93% de especificidad (Montón, Pérez-Echeverría y Campos, 1993). Al igual que otros instrumentos de screening, esta diseñado para detectar posibles casos y no para diagnóstico.
- PGC (Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, “escala de bienestar subjetivo o escala moral del centro geriátrico de Filadelfia; Lawton, 1975): Mide satisfacción general con la vida, fue traducida y adaptada al contexto mexicano por González-Celis y Sánchez-Sosa en el 2003. La escala presenta 19 ítems dicotómicos (Si/No), distribuidos en tres sub-escalas: agitación, actitud hacia su propio envejecimiento y soledad/insatisfacción, es muy fiable, presentando en este trabajo una consistencia interna mediante un alfa de .583.
- Calidad de Vida (CASP-12): Este instrumento conceptualiza la calidad de vida desde una visión psicosocial. Originalmente, CASP constaba de 19 ítems (cuatro factores: Control, Autonomía, Autorrealización y Satisfacción). Más tarde, se propuso una versión más corta (12 ítems y tres factores; satisfacción, autorealización y autonomía-control). La cual muestra un buen ajuste y adecuada consistencia interna (Pérez-Rojo, Martín, Noriega y Lopez, 2017).

- Escala de Resiliencia de Connor-Davidson: Mide la capacidad o habilidad que tiene la persona para afrontar el estrés. Originalmente constaba de 25 reactivos, más tarde Crespo, Fernández-Lansac y Soberón (2014) propusieron una versión de 21 ítems con cuatro factores (afrontamiento y persistencia, capacidad de superación y logro de objetivos, valoración positiva y confianza) y elevada fiabilidad (alfa= .90).
- Escala de Comportamientos Generativos: Evalúa la frecuencia de comportamientos generativos en la población adulta. De la escala original de 65 ítems Villar, López y Celdrán (2013) seleccionaron las 29 más relevantes en la vejez, al igual que la original se contesta con un formato de respuesta de tres puntos según sea la frecuencia con la que se realiza (0 “nunca”, 1 “ocasionalmente”, 2 “muy a menudo”). En la presente investigación muestra un alfa de .613.

Participantes

- Se conformó con un total de 50 trabajadores jubilados, 16 mujeres y 34 hombres.
 - Algunos jubilados fueron participantes del estudio previamente realizado. Sin embargo, debido al número total de la población y condiciones personales de cada uno (incluso variables externas), fue imposible vincular cada caso con el previo estudio. De modo que, la población participante debe considerarse como nueva.

Escenario

- Ayuntamiento de la Ciudad de Cuernavaca, Morelos .

Criterios de inclusión y de exclusión

Los trabajadores que se encontraban en proceso de jubilación o fueron catalogados como pre-jubilados no participaron de este trabajo, por lo que sólo fueron considerados los trabajadores oficialmente jubilados. Por tanto, debían estar incorporados a la lista de nómina y contar con su credencial de trabajador jubilado que les otorga el Ayuntamiento de la Ciudad de Cuernavaca.

Procedimiento

Primeramente, se realizó la Carta descriptiva (Anexo 2) donde se describen las diferentes actividades y materiales requeridos para la intervención. También se elaboró el Manual del instructor (Anexo 3) con el fin de describir a detalle los contenidos y actividades a realizarse en el taller y facilitar su réplica a futuro.

Se estableció contacto con el Director del Departamento de Recursos Humanos del Ayuntamiento de Cuernavaca y con la representante de los jubilados del mismo, con el fin de agendar fechas y horarios para la implementación del taller. Posteriormente se informó a la Directora de Capacitación del mismo Ayuntamiento fechas y temas del taller y se le solicitó asignación de aula, además de solicitar material y equipo requerido (proyector, mesas, etc.).

Posteriormente se impartió el taller en el aula asignada en el Ayuntamiento. El taller se implementó en dos partes de cuatro días consecutivos (una sesión por día). Debido a razones de logística por parte de la Institución y el préstamo del aula, las primeras 4 sesiones se dieron la primera quincena de febrero, y las sesiones restantes, la segunda quincena del mismo mes.

Análisis de datos

Se generó la base de datos con el concentrado de toda la información recabada, con el programa estadístico SPSS en su versión número 23. Primero, se realizó una categorización de las

variables investigadas. Se obtuvieron los estadísticos descriptivos de los datos sociodemográficos y de las escalas aplicadas a los participantes del taller. Para conocer si las puntuaciones obtenidas presentaban normalidad, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Posteriormente se realizó un análisis bivariado, dependiendo de la normalidad de los datos, se aplicó la Chi Cuadrada y/o la prueba de Fisher, para variables continuas la pruebas T-Test y/o Wilcoxon, en el caso de variables con más de tres opciones de respuesta ANOVA y/o H de Kruskal Wallis con el fin de comparar las medias de las variables y las diferencias en éstas previa y posterior a la intervención.

Por último, debido a que el diseño de la investigación se presta a la falacia “*Post hoc, ergo propter hoc*”, se tomaron en cuenta los siguientes puntos con la finalidad de justificar de la manera más objetiva posible la intervención realizada:

- Las condiciones del escenario para la intervención no eran los óptimos, tanto en disposición del espacio o tiempos para agendar más sesiones o mediciones.
- Las características de la población jubilada participante obstaculizó la posibilidad de realizar la investigación bajo algún otro diseño que permitiese grupos control , más sesiones y mediciones.
- Los contenidos que estructuran el taller fueron seleccionados minuciosamente acorde a las demandas poblacionales encontradas y variables de la primera parte de la investigación.
- La prueba de McNemar para decidir si se aceptan o no los cambios suscitados en las variables por causa de la intervención.

Resultados de datos estadísticos

Respecto a la información socio-demográfica, también se manejaron las siguientes variables: sexo, estado civil, nivel educativo, puesto desempeñado, tiempo de jubilación, satisfacción con el puesto desempeñado, ingreso percibido de pensión, actividades desempeñadas en el tiempo libre, apoyo económico externo, auto-percepción de la calidad de vida y salud y motivo de la jubilación.

Como puede observarse en la *Tabla 1*, el 46% de la población encuestada presenta una edad de 65 a 74 años, el 46% son casados, la mayor parte de los participantes cuenta solo con la educación básica (60%).

Tabla 1

Edad, estado civil y nivel educativo de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca según sexo.

<i>Variable</i>	<i>Categoría</i>	Hombres n= 34	Mujeres n= 16	Total N= 50	Porcentaje
<i>Edad</i>	45-54 años	4	1	5	10
	55-64 años	9	8	17	34
	65-74 años	15	6	21	42
	75-84 años	5	1	6	12
	85-95 años	1	0	1	2
<i>Estado civil</i>	Soltero/a	1	0	1	2
	Casado/a	1	7	23	46
	Divorciado/a	11	6	17	34
	Viudo	6	3	9	18
<i>Nivel educativo</i>	Primaria (0 a 6 años)	20	10	30	60
	Secundaria (7 a 9 años)	10	4	14	28
	Preparatoria/Universidad/Pos grado (10 o más años)	4	2	16	12

En la Tabla 1.1 se observa que respecto al puesto que desempeñaban las personas previas a la jubilación, el 70% corresponde a puestos operativos como basureros, jardineros, etc., el 88% estaba satisfecho con el puesto desempeñado y el 60% tiene de 1 a 5 años, de jubilado.

Tabla 1.1

Puesto desempeñado, tiempo jubilados, y satisfacción del puesto de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca según sexo.

<i>Variable</i>	<i>Categoría</i>	Hombres n= 34	Mujeres n=16	Total N= 50	Porcentaje
<i>Puesto desempeñado</i>	Operativos	26	9	35	70
	Mandos medios	4	6	10	20
	Jefes	4	1	5	10
<i>Tiempo siendo jubilados</i>	1-5 años	19	11	30	60
	6-10 años	8	5	13	26
	11-15 años	4	0	4	8
	16-20 años	2	0	2	4
	21-25 años	1	0	1	2

Nota. *Operativos*: se trata de archivista (1), asistentes (16), ayudantes (8), barrenderos (12), basureros (10), chofer (3), electricista (6), intendente (3), jardineros (24), Operador de maquinaria pesada (2), pintor (1), plomero (18), policía (9), secretarias (23) y velador (2). *Mandos Médios*: contador (1), coordinador (1), jefe departamento/oficina (2), subinspector de bomberos (1) y supervisor (4). *Jefes*: funcionario (2), director (2).

En la tabla 1.2, puede notarse que el 50% percibe una pensión no mayor a los \$2000 al mes, y el 74% no recibe ningún apoyo familiar.

Respecto a las actividades desempeñadas en el tiempo libre, la mayor parte de la población jubilada (50%) está en casa y no hace otra actividad, mientras que el 60% le es indiferente el uso que da a su tiempo libre.

Respecto a los resultados obtenidos en alusión a la autopercepción de la calidad de vida de esta población, el 64% considera que es regular. Por otro lado, en la autopercepción de salud el 60% refiere que es regular.

Tabla 1.2

Pensión, actividades desempeñadas en el tiempo libre, satisfacción del tiempo libre, apoyo económico externo y autopercepción de calidad de vida y salud de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca según sexo.

<i>Variable</i>	<i>Categoría</i>	Hombres n=34	Mujeres n=16	Total N=50	Porcentaje
<i>Pensión</i>	\$1000 - \$2000	17	8	25	50
	\$2000 - \$3000	6	5	11	22
	\$3000 - \$4000	3	0	3	6
	\$4000 - \$5000	8	3	11	22
<i>Actividades desempeñadas en el tiempo libre</i>	Casa	17	8	25	50
	Deportivas	4	1	5	10
	Recreativas	2	2	4	8
	Laborales	2	2	4	8
	Artísticas	3	0	3	6
	Voluntariado	4	1	5	10
	Ninguna/Otra	2	2	4	8
<i>Satisfacción del tiempo libre</i>	Satisfecho	4	6	10	20
	Regular	20	10	30	60
	Insatisfecho	10	0	10	20
<i>Apoyo económico familiar</i>	Sí	6	7	13	26
	No	28	9	37	74
<i>Calidad de vida</i>	Mala	6	4	10	20
	Regular	23	9	32	64
	Buena	5	3	8	16
<i>Salud</i>	Mala	5	8	13	24
	Regular	21	8	29	60
	Buena	8	0	8	16

En la tabla 1.3 se indica que el 66% de esta población participante se jubiló de manera voluntaria, y 22% afirman que las condiciones de salud influyeron para tomar la decisión de jubilarse.

Tabla 1.3

Perfil de jubilación en trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca.

<i>Variable</i>	Hombres	Mujeres	Total	Porcentaje
<i>Jubilación voluntaria</i>	22	11	33	66
<i>Jubilación por situación negativa</i>	4	1	5	10
<i>Jubilación por despido</i>	0	1	1	2
<i>Jubilación por condiciones de salud</i>	8	3	11	22

En referencia a los instrumentos aplicados, para conocer si las medidas mostraban adecuada normalidad se calcularon sus estadísticos descriptivos, sesgo, y curtosis. También se realizó la prueba de Kolmogorov Smirnov, tanto en la medición previa como la posterior. En la Tabla 2.1, se pueden observar los resultados obtenidos.

Tabla 2.1

Media, desviación estándar, asimetría y curtosis de los instrumentos aplicados a los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca.

	Media instru	Media		Desviación estándar		Asimetría EE= .337		Curtosis EE= .662		p	
		T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
<i>Ansiedad</i>	4	6.38	2.38	1.52	1.30	-.357	.045	-.507	-.461	.001	
<i>Depresión</i>	2	7.14	2.06	1.14	1.09	-.200	.265	-.851	-.795	.001	
<i>Bienestar Subjetivo</i>	6-11	4.96	13.86	2.08	1.52	.391	.210	-.522	-.069	.001	
<i>Ocio</i>	50	1.93	3.38	0.28	0.46	.071	.347	-.697	-.175	.001	
<i>Calidad de vida</i>	8	3.64	7.88	2.17	1.28	.199	.471	-.944	.242	.001	
<i>Resiliencia</i>	76.80	1.43	2.35	0.31	0.23	-.050	-.879	-.523	1.549	.001	
<i>Generatividad</i>	64.02	0.64	1.21	0.15	0.13	.291	.060	1.622	-.439	.001	

N=50.

Se observa que los instrumentos aplicados no muestran una distribución normal, por ello se utilizaron pruebas no paramétricas como la prueba de Wilcoxon con la finalidad de determinar las diferencias entre las medias de las variables medidas.

Tabla 2.2
Diferencia de las medias y desviaciones estándar de las variables medidas pre-test y post-test.

	Pretest		Postest		Sig
	M	DE	M	DE	
<i>Ocio</i>	2.29	0.69	3.39	0.23	0.001
<i>Calidad de Vida</i>	3.64	2.17	7.88	1.29	0.001
<i>Satisfacción</i>	0.84	0.58	1.98	0.65	0.001
<i>Autorrealización</i>	0.94	0.82	2.02	0.69	0.001
<i>Autonomía</i>	0.92	0.80	1.92	0.90	0.001
<i>Control</i>	0.94	0.82	1.96	0.70	0.001
<i>Resiliencia</i>	1.44	0.31	2.36	0.23	0.001
<i>Generatividad</i>	0.65	0.16	1.22	0.13	0.001

Nota: Sig. Mediante prueba de Kolmogorov Smirnov

Como puede notarse en la tabla anterior (Tabla 2.2), se observan diferencias notables en cuanto a puntajes previas y posteriores a la intervención ($p=0.001$). Primero, se observa que en la medición previa a la intervención la media de la variable Ansiedad y Depresión es de 6.38 y 7.14, respectivamente, mientras que en la medición final, la media fue de 2.38 y 2.06. Esto deja ver que los valores de las medias posteriores a la intervención se vieron disminuidas de manera favorable, pues a menores puntajes menor es la ansiedad y depresión de los jubilados participantes. En cuanto a las variables Ocio, Resiliencia y Generatividad, los puntajes de éstas se vieron incrementados positivamente de manera no tan notoria, pues los puntajes en el pre-test fueron 1.93, 1.43, 0.64, respectivamente, mientras que los puntajes en el post-test quedaron 3.38(Ocio) 2.35(Resiliencia) 1.21(Generatividad). Por último, en alusión a las variables Calidad de Vida y Bienestar subjetivo,

éstas se vieron incrementadas. Para el caso de Calidad de Vida, se obtuvo un puntaje pre-test de 3.64 mientras que el puntaje post-test fue 7.88, dejando ver una diferencia significativa. En cambio, para el caso de Bienestar subjetivo, se obtuvo un puntaje de 4.96 en la medición pre-test, mientras que el puntaje fue elevado notoriamente en en la medición pos-test (13.86).

Se realizó la prueba de McNemar para conocer el efecto de la intervención (Tabla 2.3). Se observa que la variable de Generatividad ($J_i=32.109$) no resultó ser significativa en dicha prueba, en cambio las demás variables obtuvieron una significancia estadística ($sig=.000$; Calidad de vida: $sig=.031$).

Tabla 2.3
Resultados de la prueba de McNemar para aceptar el efecto de la intervención.

<i>Variable</i>	Ji	Sig.
<i>Ansiedad</i>	37.209	.000
<i>Depresión</i>	48.020	.000
<i>Bienestar subjetivo</i>	48.020	.000
<i>Ocio</i>	32.029	.000
<i>Calidad de vida</i>	37.354	.031
<i>Resiliencia</i>	37.209	.000
<i>Generatividad</i>	32.109	.669

En la tabla 2.3 se indican los cambios en las variables después del taller. Para el caso de la variable Ansiedad, decrece en el 96% de los participantes, la Depresión disminuye en un 100%. El Bienestar subjetivo, mejora en el 100% de los participantes; Agitación desciende en un 96%, Actitud favorable al envejecimiento incrementó en un 90%, y por último en la dimensión de Soledad/Insatisfacción mejoró en un 96%. La variable Ocio mostró una aumento en un 92%. Para el caso de Calidad de vida y sus respectivas dimensiones también hubo cambios: la variable misma

aumentó en la población en un 94%, la dimensión de Satisfacción tuvo un incremento del 80%, la Autorrealización aumentó 76%, Autonomía incrementó 70% y la dimensión de Control aumentó un 68%. Por último, las variables Resiliencia aumentó un 98% y Generatividad, aumentó en el 100% de los participantes (Figura 1.1).

Tabla 2.4

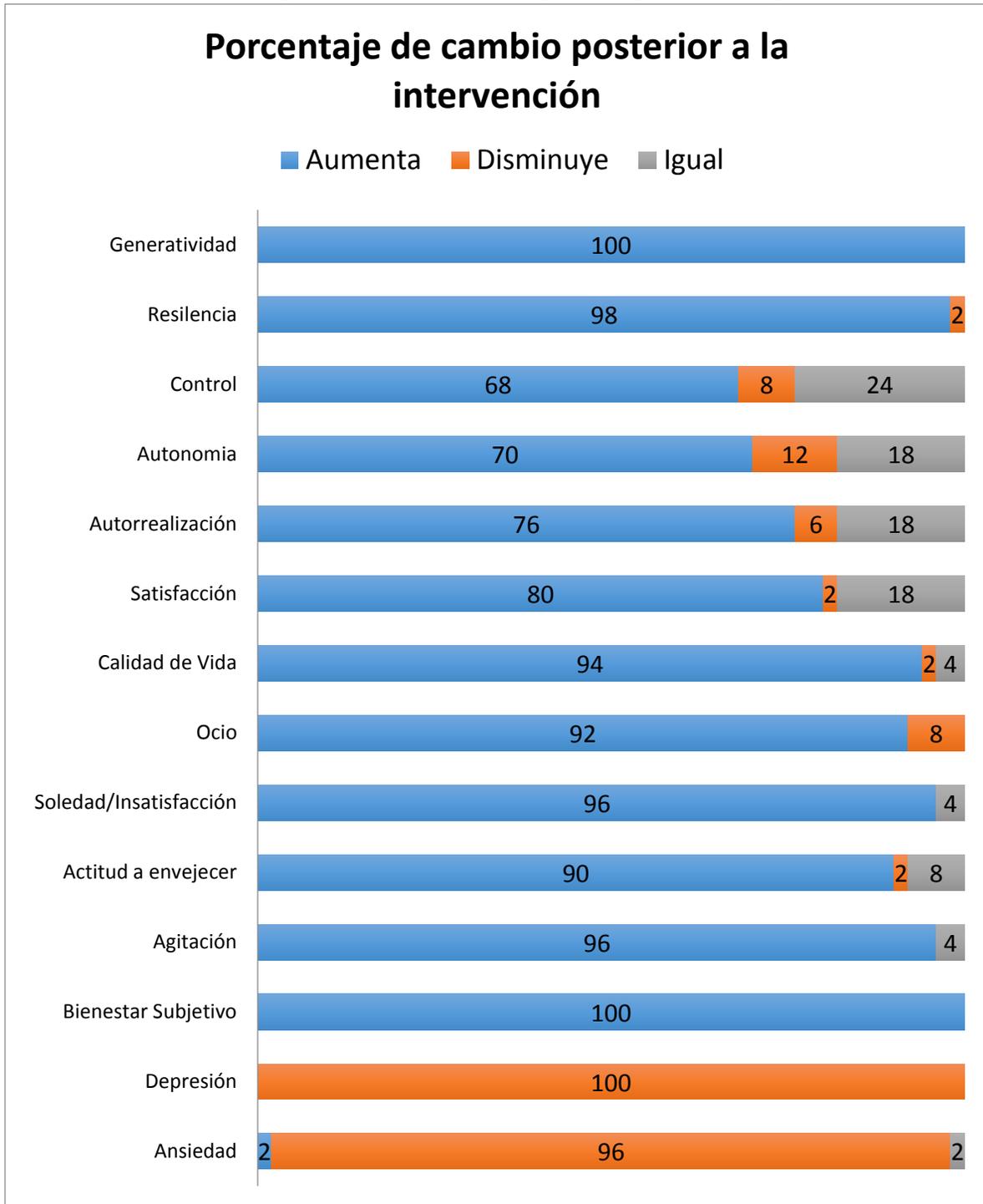
Porcentajes de aumento, disminución e igualdad de las variables y sus respectivas categorías.

	Aumenta	Disminuye	Igual
<i>Ansiedad</i>	2	96	2
<i>Depresión</i>	0	100	0
<i>Bienestar Subjetivo</i>	100	0	0
<i>Agitación</i>	96	0	4
<i>Actitud a envejecer</i>	90	2	8
<i>Soledad/Insatisfacción</i>	96	0	4
<i>Ocio</i>	92	8	0
<i>Calidad de Vida</i>	94	2	4
<i>Satisfacción</i>	80	2	18
<i>Autorrealización</i>	76	6	18
<i>Autonomia</i>	70	12	18
<i>Control</i>	68	8	24
<i>Resiliencia</i>	98	2	0
<i>Generatividad</i>	100	0	0

N=50.

Figura 1

Aumento, disminución e igualdad de las variables y sus respectivas categorías.



DISCUSIÓN

Considerando los resultados encontrados en la intervención, se destaca el perfil de los asistentes al taller. La mayoría de los participantes fueron hombres entre 64 y 75 años casados y con baja escolaridad (educación primaria), que tenían puestos a nivel operativo, con menos de 5 años de jubilados y que perciben una pensión mensual de 1000 a 2000 pesos mensuales y no reciben ningún otro apoyo económico. La mayoría de los participantes se jubilaron de manera voluntaria. Esto refleja las condiciones y necesidades sociales de los trabajadores en el sector público en México, donde las personas de baja escolaridad percibe sueldos bajos, tomando la decisión de trabajar más años para acceder a la jubilación (Aguilera y Torres, 2008).

En la medición pre-test, los hombres presentaron altos niveles de ansiedad (88%) y depresión (100%). En la medición post-test los niveles disminuyeron considerablemente tanto en hombres como en mujeres, en un 6% para ansiedad y 0% para depresión. Como lo menciona Buendía (1990), las personas jubiladas conciben su jubilación como desempleo y éstas desarrollan altos niveles de ansiedad y depresión, los cuales pueden disminuir considerablemente cuando las creencias y actitudes se ven favorecidas en los jubilados (Atchley, 1982).

Por otro lado, se evidenció el limitado conocimiento que los participantes tienen respecto a la gama de posibilidades a realizar en su tiempo libre (Smith, 1969). Es importante desarrollar diferentes actividades, cursos, talleres que tomen en cuenta las características de esta población (aspectos personales y psicosociales) ubicados en lugares cercanos a su domicilio para que puedan integrarse a ellos y que les brinden las facilidades de costo, se sientan tomados en cuenta, pongan en práctica las habilidades y beneficios que el trabajo les brindó así como fomentar una cultura del ocio. (Madrid y Garcés de los Fayos 2000; Schultz y Taylor 2001). Esto constata lo expuesto por

la Organización Mundial de la Salud (2002) que refiere que la participación de adultos mayores en actividades de ocio, modificó sus niveles de ansiedad y depresión (Instituto de Estudios de Ocio, 2007; Janssen, 2004; Limón, 1990; Requejo, 1997).

La intervención efectuada, es el resultado de dos aspectos importantes: el papel que juega la psicología positiva al proporcionar herramientas al adulto mayor, que le permiten mirar con una visión optimista del rol de jubilado y fortalecer aspectos resilientes (Carmona, Cely, Nemeguen, y Sanabria, 2008; Hervás, Sánchez, y Vázquez, 2008) y que a través de la educación del ocio, permite al jubilado no sólo conocer lugares o actividades en las cuales pueden integrarse (Naqui y Manzanares, 2016) sino encontrar nuevas áreas de interés que le brinden sentido de utilidad como persona funcional (Atchley, 1989; Instituto de Estudios de Ocio, 2007; Meléndez, 1996), además de desarrollar un sentimiento generativo que les lleve a transmitir sus conocimientos y experiencias, a otros como compromiso social (Erikson (1971; McAdams, 2001); este desarrollo de tareas en tiempo de ocio, facilita también la socialización, necesario para el ser humano (Kalish, 1983).

Por último, el “Bienestar subjetivo” de los jubilados es la variable primordial de este trabajo se ve favorecida por diversos factores como lo son el optimismo, autoestima, aspiraciones, relaciones sociales o la productividad individual. Carmona, Cely, Nemeguen, y Sanabria (2008) refieren que la actividad del individuo enfocada a diferentes tareas, sea laborales, familiares o recreativos, influye fuertemente sobre el bienestar subjetivo (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Igualmente las temáticas de ocio tratadas, les permite mejorar su autonomía, autodefinición, fortalecer aspectos comunicativos, de desarrollo personal, y elevar su bienestar (Quiroz y Valez, 2014; Requejo, 1997). Por último, en alusión a esta variable es importante mencionar y enfatizar

el papel que juega la psicología positiva, que se enfoca en la felicidad de las personas a partir del desarrollo y potencialización de habilidades individuales que también se refleja en el bienestar subjetivo ((Hervás, Sánchez, y Vázquez, 2008; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

A manera de cierre para este apartado, se puede decir que el taller tuvo resultados satisfactorios dado que se generó un cambio respecto a las actitudes hacia la jubilación, sus creencias en cuanto a la vejez y que parte de su bienestar, esta dado por su participación personal y no se debe solo al azar o a condiciones familiares (McGuire 1968).

CONCLUSIONES FINALES

El presente trabajo se realizó con la finalidad de conocer las diferentes necesidades psicológicas que presentan los jubilados del ayuntamiento de Cuernavaca Morelos. Para ello, se llevó a cabo el diagnóstico en una muestra de 150 jubilados. A partir de los datos del diagnóstico se desarrolló una intervención tipo taller, para mejorar las problemáticas detectadas. Se trabajó con 50 jubilados de la institución y se evaluaron los cambios.

En el diagnóstico se vio la importancia que tiene la actividad laboral dentro de la vida de las personas, pues es el principal medio de subsistencia (Blanch, 2003; Jahoda, 1979) y es la actividad humana por excelencia en la que más tiempo de la vida se invierte, se desarrollan habilidades, se crea identidad, status, facilita la interacción social, aspectos todos, que tienen beneficios para la persona misma (Lizaso, Reizábal y Sánchez de Miguel, 2008; Meza-Mejía y Torres-Villalobos, 2008; Salanova, Peiró y Prieto, 1993). Además, como se mencionó en el apartado correspondiente, las medias arrojadas en contraste a los puntajes de las variables fueron bajas, siendo reflejo de la necesidad de atender poblaciones con estas características (Schultz y Taylor, 2001).

Con el paso del tiempo, el trabajador llega a un punto en el cual debe desvincularse de su rol laboral y convertirse en jubilado, cambiando de rol y vida (OCDE, 2013). Cabe destacar que el ser jubilado, es un derecho que todo trabajador formal tiene. Sin embargo, dicho rol también significa pérdida del trabajo y como toda pérdida, puede desencadenar aspectos negativos en la persona, influyendo sobre el bienestar subjetivo (Carmona, Cely, Nemequen, y Sanabria, 2008).

Por otra parte, las organizaciones no cuentan con programas para facilitar la transición hacia una nueva etapa de vida del trabajador y es vivido como un proceso en soledad donde no

siempre, se cuenta con habilidades para organizar la vida y el tiempo del que ahora ellos disponen (Buendía, 1990; Havighurst, 1968; Kalish, 1983;). Este es un aspecto importante a desarrollar como parte de las funciones del psicólogo del trabajo y las organizaciones, la desvinculación de los empleados y fomentar un cambio de cultura donde la responsabilidad de las organizaciones es hacer que esta transición sea lo más agradable posible, facilitando horarios flexibles y creando espacios donde los jubilados aporten su experiencia en la formación de trabajadores (generatividad) y se beneficien ambas partes, jubilado-organización.

Es importante resaltar que en el caso del Ayuntamiento de Cuernavaca, se manifestó interés tanto en que se llevara a cabo el diagnóstico como la intervención. El que se brindarán las facilidades para este estudio y el espacio para llevar a cabo el taller, indicó a los participantes que aún se les considera valiosos para su organización, aspecto que no fue evaluado.

El diagnóstico arrojó altos niveles de ansiedad y depresión que se acompañaba de bajo bienestar subjetivo y calidad de vida principalmente por la “pérdida” del trabajo (empleo) y que su tiempo pasaba a no tener un sentido o propósito (Buendía, 1990). Incluso es notorio como el perfil del jubilado o la razón por la cual la persona decide asumirse así, tiene un peso importante al reflejar características “negativas” como puntajes bajos/altos en las variables que implican una “estabilidad personal” (Rohwedder, 2010).

En el taller se abordó el tema del trabajo, haciendo hincapié en que *el trabajo no se pierde* pues se llevan a cabo actividades de cuidado del hogar, limpieza, cuidado de los nietos, y lo que *si se pierde es el empleo* pero, se puede hacer trabajo voluntario o de otro tipo que le resulte gratificante al jubilado. Esto permitió desarrollar nuevas creencias que les impedían ajustarse a su nuevo rol de vida.

Igualmente en la intervención, se dio énfasis en el bienestar subjetivo de la población jubilada, basándose en la psicología positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) y se estructuró con información referente a la inversión del tiempo libre y educación del ocio, con un enfoque de persuasión cognitiva (Mcguire, 1968). Se trabajó en el bienestar subjetivo haciendo hincapié en que este depende de la participación activa del jubilado y que debe trabajar en varias áreas (estado anímico, amistades, economía, familiar.) (Veenhoven, 1994; Triadó, 2003; Cuadra y Florenzano).

La intervención arrojó resultados favorables con efectos positivos y enriquecedores para los adultos mayores (Pérez, Fonseca, y Ortuño, 2015) que facilitara llevarles a un envejecimiento activo.

Se trabajó la educación del ocio como una herramienta que permitió romper el estigma en los participantes jubilados de que **el ocio no es “perder el tiempo”** sino **“tiempo libre para disfrutar”** (Elias, 1992; De Grazia, 1996). También se enfatizó que, la práctica de el ocio influye de manera positiva en el bienestar subjetivo (Acosta y Valez, 2014) y que es solamente una buena alternativa para darle sentido a la vida, pero no es la única manera de recuperar los beneficios que el trabajo brinda (Aguilera, Torres, Rodríguez, & Acosta, 2010; Quiroz, García, y Cinco, 2015).

Por otro lado, se trató el concepto de Generatividad que resultó algo nuevo para los jubilados, mas no, ajeno a sus actividades o prácticas diarias. Dicho concepto se refiere a la transmisión de conocimientos, experiencias, habilidades hacia las nuevas generaciones que llevan a sentirse “útil” como persona (Eirkson, 1971).

Es importante considerar que en los estudios reportados en la literatura sobre jubilados, no se se menciona el nivel de escolaridad. En la presente investigación se encontró que la mayoría de los jubilados participantes sólo cuentan con un nivel educativo básico (primaria trunca o

completa). Además del limitado ingreso que perciben por pensión, lo que impacta en su calidad de vida (Caldwell, Baldwin, Walls, y Smith, 2004).

Los resultados de la intervención, permiten aceptar la hipótesis alterna planteada “El programa de intervención basado en la utilización del tiempo libre (resiliencia, generatividad, ocio) influye en el bienestar subjetivo y calidad de vida de los trabajadores jubilados del Ayuntamiento de Cuernavaca, Morelos”.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se tiene que al ser una institución pública, las características del contexto no fueron tan favorables debido a que no se contó con el tiempo y los espacios necesarios para llevar a cabo la intervención.

También se debe mencionar que las características de salud y culturales de los participantes del taller son bastante diversas, lo cual obstaculiza tener una muestra homogénea en la que se logren resultados generalizables.

El tiempo de ejecución de la intervención, aunque fue de ocho sesiones, es necesario incrementarlo para poder profundizar en los temas y facilitar mayor comprensión, e inclusive incorporar variables que pudieran enriquecer el taller (manejo del estrés, tanatología, cuidado y salud personal entre otros).

Si se trata de replicar esta intervención, es deseable se cuente con las condiciones físicas y de mobiliario necesario. Se recomienda que este tipo de intervenciones se lleven a cabo previas a la jubilación de las personas.

Las recomendaciones que se hacen a partir de este estudio, es que deben realizarse más estudios enfocados en jubilados, tanto en Latinoamérica como en el contexto Mexicano. Como se mencionó en los apartados teóricos, se prevé que dentro de 20 ó 30 años el número de jubilados

se incremente significativamente, y aún las medidas tomadas no son suficientes para atender a esta población que tiende a incrementarse dada la pirámide poblacional.

Es necesario desarrollar más investigaciones en el tema de jubilación considerando las características contextuales, económicas y culturales.

Se propone que este estudio también se realice en organizaciones privadas ya que los datos enriquecerían mucho más la información del contexto de Cuernavaca y a la vez contrastar las diferencias existentes en cuanto a organizaciones públicas y privadas.

Es importante mencionar que se debe trabajar de forma multidisciplinaria (personal médico, geriatras, dietistas, financieros, psicólogos organizacionales, psicólogos de la salud) para así ayudar desde su campo de aplicación a esta población en sus requerimientos y generar más intervenciones con jubilados que los ayude a integrarse a su nueva etapa de vida y a tener una actitud activa con su bienestar y calidad de vida.

Finalmente, se concluye que el presente trabajo debe ser tomado en cuenta como evidencia para que las organizaciones conscienticen que los jubilados siguen siendo parte importante de las mismas, de modo que la apertura de espacios donde se les den talleres o actividades en la que los jubilados se desarrollen y sientan útiles (generatividad) permita en estas poblaciones recuperar lo que la actividad laboral les brindó y se fortalezca a partir de tener un envejecimiento activo.

RECOMENDACIONES

En alusión a las recomendaciones que se hacen a partir de este estudio, son las siguientes:

- Deben realizarse más estudios enfocados en poblaciones jubiladas, tanto en países de habla hispana como en el contexto mexicano. Como se mencionó en los apartados teóricos, se prevé que dentro de 20 ó 30 años el número de jubilados se incremente significativamente, y aún no se están tomando las medidas necesarias para atender a esta población que tiende a incrementarse dada la pirámide poblacional.
- Si se trata de replicar esta intervención, es deseable se cuente con las condiciones físicas y de mobiliario necesario para esta población.
- Es necesario desarrollar más investigaciones en el tema de jubilación considerando las características contextuales, económicas y culturales.
- Se propone que este estudio también se realice en organizaciones privadas ya que los datos enriquecerían mucho más la información del contexto de Cuernavaca y a la vez contrastar las diferencias existentes en cuanto a organizaciones públicas y privadas.
- Se recomienda que este tipo de intervenciones se lleven a cabo previos a la jubilación de las personas.

REFERENCIAS

- Acosta Quiroz, C., Vales García, J., y Palacio Cinco, R. (2015). Ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y ocio en adultos mayores jubilados mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(3), 316-325.
- Acosta Quiroz, C. y Valez, J. (2014). Efectos de la educación para el ocio en la calidad de vida de adultos mayores. En S. Echeverría, M. Fernández, E. Ochoa, y D. Ramos (Ed.), *Ambientes de aprendizaje y contexto de desarrollo social* (pp. 151-161). México: Pearson Educación.
- Aguilera, M., y Torres, T. (2008). Vivencias de jubilación y prejubilación en odontólogos. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 9(1) S/N.
- Aguilera, M., Torres, T., Rodríguez, R. y Acosta, M. (2010). Dimensiones culturales del concepto de salud en trabajadores jubilados de Guadalajara, México. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(2), 13-27.
- Alcover, C. (2016). El Envejecimiento de la Población y la Gestión de Recursos Humanos: Oportunidades y Desafíos. *La revista de negocios ITAM*. Recuperado de <http://direccionestrategica.itam.mx/el-envejecimiento-de-la-poblacion-y-la-gestion-de-recursos-humanos-oportunidades-y-desafios/>
- Ardila, R. (1991). Psicología del desempleado. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 23(2), 207-227.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. Reino Unido: Penguin Books.

- Arraga Barrios, M. V., & Villarroel, M. S. (2010). Bienestar Subjetivo en Adultos Mayores Venezolanos. *Interamerican Journal of Psychology*, 44(1), 12–18.
- Atchley, R. C. (1971). Retirement and leisure participation: Continuity or crisis?. *The Gerontologist*, 11 (1), 13–17.
- Atchley, R. (1982). Retirement as a social institution. *Annual Review of Sociology*, (8), 263-287.
- Atchley, R. (1989). A continuity theory of aging. *Gerontologist*, (29), 183-190.
- Ávila, A., Castañeda, D. (2015). Relación entre el sentido atribuido al trabajo y la conducta de compartir conocimiento. *Revista puertorriqueña de psicología*, 26(2), 238 – 251.
- Aymerich, M., Planes, M., y Gras, M. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. *Anales de Psicología*, 26(1), 80–88.
- Blanch, J. M. (2003). *Trabajar en la modernidad industrial: Teoría de las relaciones laborales. Fundamentos*. Barcelona, España: Editorial UOC.
- Bernard, M., Itzin, C., Phillipson, C., & Skucha, J. (1996). *Trabajo y jubilación marcados por el género*. Londres, Inglaterra : Narcea Editoriales S.A.
- Buendía, J. (1990). Psicopatología del desempleo. *Anales de la psicología*, 6(1), 21–36.
- Bullock, C. & Mahon, M. (2000). *Introduction to recreation services for people with disabilities: A person-centered approach*. Illinois: Sagamore.
- Caldwell, L., Baldwin, C., Walls, T. & Smith, E. (2004). Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents. *Journal*

of Leisure Research, 36(3), 310-335.

Cantisano, G. T., Depolo, M., León, J. A. M., y Dominguez, J. F. M. (2009). Empleo puente y bienestar personal de los jubilados: Un modelo de ecuaciones estructurales con una muestra europea probabilística. *Psicothema*, 21(2), 280–287.

Carmona, C., Cely, J., Nemequen, R., 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*, 4(12), 101-116.

Castro, V. C. & Carreira, L. (2015). Leisure activities and attitude of institutionalized elderly people: a basis for nursing practice. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 23(2), 307–314.

Cory, L., Dattilo, J., & Williams, R. (2006). Effects of a leisure education program on social knowledge and skills of youth with cognitive disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 40(3), 144-164.

Csikszentmihalyi, M. (1979). The concept of flow. In: B. Sutton-Smith (Ed.), *Play and learning*. New York: Gardner.

Cuadra L., H., & Florenzano U., R. (2011). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96.

Cuenca-Cabeza, M. (2009). Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados. *Revista Mal-Estar E Subjetividade*, 9(1), 13–42.

- Dakduk, S., González, A., y Montilla, V. (2008). Relación de variables Sociodemográficas, Psicológicas y la Condición Laboral con el Significado del Trabajo. *Revista Interamericana de Psicología*, 42(2), 390-401.
- Da Rosa, S., Chalfin, M., Baasch, D. y Soares, J. (2011). Sentidos y significados del trabajo: un análisis con base en diferentes perspectivas teórico-epistemológicas en Psicología. *Universitas Psychologica*, 10(1), 175-188.
- DeNeve, K. & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 4(124), 197-229.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 2(24), 25-41.
- Domínguez, C. (2007). Jubilación y Prejubilación, un Modelo de Participación con Prejubilados. *Acciones e Investigaciones Sociales*. 2(9), 114-124.
- Elias, N., y Dunning, E. (1992). Deporte y ocio en el proceso de la civilización. F.C.E. Madrid.
- Erikson, E. (1971). Identidad, juventud y crisis. Buenos Aires: Paidós.
- Fernández-Abascal, E. (2009). *Las emociones Positivas*. Madrid, Pirámide. 375-392.
- Hoge, G., Dattilo, J., Williams, R. (1999). Effects of leisure education on perceived freedom in leisure of adolescents with mental retardation. *Therapeutic recreation journal*, 33(4), 320-332.

- Garaigordobil, M., Aliri, J., & Fontaneda, I. (2009). Bienestar psicológico subjetivo: diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad y variables predictoras. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 17(3), 543–559.
- Grazia, S. (1996). *Tiempo, trabajo y ocio*. Tecnos, Madrid.
- H. Ayuntamiento de la Ciudad de Cuernavaca (2014). *Manual de Procedimientos*.
- Havighurst, R. (1968). Disengagement and patterns of aging. In B. L.
- Hernández, Z. (2005). Estudio Exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Psicología y Salud*, 4(16), 103-110.
- Hervás, G., Sánchez, A., y Vázquez, C. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. *Psicología Positiva Aplicada*, 5(2) 41-71.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015). *Ocupación y empleo*. Recuperado de <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=25433&t=1>
- Instituto de Estudios de Ocio. (2007). *La experiencia de ocio y su relación con el envejecimiento activo*. Bilbao. Universidad de Deusto.
- Jahoda, M. (1979). The impact of unemployment in the 1930's and the 1970's. *Bulletin of the British Psychological Society*, 32(S/N), 309-314.
- Janssen, M. A. (2004). The effects of leisure education on quality of life in older adults. *Therapeutic recreation journal*, 38(3), 275-288.
- Kalish, R. (1983). *La vejez. Perspectivas sobre el desarrollo humano*. Madrid: Pirámide.

- Leturia, F., Yanguas, J., y Leturia, M. (1993). Jubilación: necesidad de reflexión. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 39-43 pp.
- Ley Federal del Trabajo. (2013). Capítulo II-V. Art.20-55. 13-26.
- Ley del Servicio Civil del Estado de Morelos (2014). Título sexto del régimen de seguridad social. Capítulo único de las prestaciones sociales. Art. 57-60. 34-37.
- Ley Orgánica de Administración Pública del Estado de Morelos. (2015). Consejería jurídica del Poder Ejecutivo del Estado de Morelos.
- Limón, M. R. (1990). La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo. *Revista Complutense de Educación*, 4(1), 53–67.
- Lizaso, I., Reizábal, y Sánchez de Miguel. (2008). Factores psicológicos y salud asociados con un nuevo perfil de jubilados. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones* 24(3), S/N.
- Lucas-Molina, B., Pérez-Albéniz, A., Fonseca-Pedrero, E., & Ortuño-Sierra, J. (2015). Programas educativos universitarios para mayores: evaluación de su impacto en la autopercepción del apoyo social y la salud mental. *Revista Colombiana de Psicología*, 24(1), 47-80.
- Madrid, A., y Garces de los Fayos, 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*, 16(1), 87–99.
- Mahon, J., & Searle, S. (1994). Leisure education: Its effect on older adults. *Journal of physical education, recreation & dance*, 65(4). 36-41.
- Martínez, O. (2002). Ocio, tiempo libre y creatividad. *Revista de la Facultad de Medicina*, 50(3), 154-161.

- McAdams, D. P. (2001). Generativity in midlife. In M. E. Lachman (Ed.), *Wiley series on adulthood and aging. Handbook of midlife development* 395-443.
- McGuire, W.J. (1968). Attitudes and attitude change. *Handbook of social psychology*, (2) 233-346.
- Méda, D. (1998). El trabajo. Un valor en peligro de extinción. Barcelona: Gedisa.
- Meléndez, J. C. (1996). La percepción de posibilidades personales: ¿Existen diferencias entre prejubilados y jubilados?. *Gerokomos*, 18(7), 109-116.
- Merchan, E. y Cifuentes, R. (2010). Teorías psicosociales del envejecimiento. *Revista española de geriatría y gerontología*, (45), 206-219.
- Meza-Mejía, M. y Villalobos-Torres, E. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Universidad de La Sabana*, 11(2), 179-190.
- Montalban, F. M. (2016). Gerontología industrial, un reto para la Psicología del Trabajo y de las Organizaciones. *COPMADRID*, 10(29), 1-10.
- Montes de Oca, V. (2001). Desigualdad estructural entre la población anciana en México. Factores que han condicionado el apoyo institucional entre la población con 60 años y más en México. *Estudios demográficos y urbanos*. 585-613
- Morin, E. M. (2001). Os sentidos do trabalho. *Revista de Administração de Empresas*, 41(3), 8-19.
- Morin, E., Tonelli, M. J. & Pliopas, A. (2007). O trabalho e seus sentidos. *Psicologia e Sociedade*, 19(S/N), 47-56.

- Naqui, M. y Manzanares, N. (2016). Trayectoria hacia la jubilación: condicionantes y consecuencias. *Quaderns de Psicologia*, 18(1), 7-20.
- Neffa, J. (1999). Actividad, trabajo y empleo: algunas reflexiones sobre un tema en debate. *Orientación y Sociedad* 1(S/N), 127-162.
- Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos. (2013). Las reformas de las pensiones.
Recuperado de: <http://www.oecd.org/newsroom/las-reformas-de-las-pensiones-estan-en-curso-pero-aun-existen-retos-en-su-adequacion-e-inequidad-hacia-las-personas-de-edad-avanzada.htm>.
- Oliveira, S. R., Piccinini, V. C., Fontoura, D. S. & Schweig, C. (2004). Buscando o sentido do trabalho. *ANPAD*, 4(12), S/N.
- Oliver A., Navarro E., Meléndez J.C., Molina C., y Tomás J.M. (2009). Modelo de ecuaciones estructurales para predecir el bienestar y la dependencia funcional en adultos mayores de la República Dominicana. *Rev Panam Salud Publica*. 26(3),189–96.
- Orgambídez, A., Mendoza, M. I., Carrasco, A. M., Goncalves, G., & Gómez, A. (2011). El efecto de estar “empleado”, “desempleado” y “jubilado” en la formación de impresiones: Un análisis desde la hipótesis de Asch. *Revista de Psicología Social*, 26(1), 119–130.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Active Ageing. A Policy Framework. Ginebra: OMS.
Recuperado de: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Envejecimiento y ciclo de vida*. Ginebra, Suiza.
Recuperado de <http://www.who.int/ageing/about/facts/es/>

- Oviedo, E. y Cerquera, A. (2011). Concepción de Soledad en los adultos mayores de la Ciudad de Bucaramanga. *Informes psicológicos*, 8(12), 69-76.
- Pando, M., Aranda, M., (2004). La salud y enfermedad mental en la tercera edad. Unidad para el Desarrollo de la Investigación y el Posgrado. *Universidad de Guadalajara*, 8(22) 165-179.
- Pérez, L. (2006). Jubilación, Género y Envejecimiento. Departamento de Sociología. Auniversidad Autónoma de Madrid, 4(2). 89-111.
- Peiró, J., y Prieto, F. (1996). Tratado de Psicología del Trabajo. Vol. I: Actividad Laboral en su contexto. Madrid, Ed.
- Real Academia Española (2014). Edición no. 23.
- Requejo, A, (1997). Animación sociocultural en la tercera edad. *Animación sociocultural*, 14(8), 255-268.
- Rodríguez, N. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5-42.
- Ruiz-Quintanilla, S. A. & Claes, R. (2000). MOW Research Programs. En J. A. Katz (Ed.), *Databases for the study of entrepreneurship* (pp. 335-391). New York: JAI/Elsevier Science Inc.
- Rohwedder, S. (2010). Mental Retirement. *Journal of Economic Perspectives*. 24 (1), 119-138.
- Rowe J. & Kahn, R. (1997). Successful Aging. *The gerontologist*. 37 (4), 433-440.
- Rusell, R. (1996). *Pastimes: The context of contemporary leisure*. Dubuque: Brown & Benchmark.

- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: a review of research on hedonic and eudaemonic well-being. *Annual Review of Psychology* 52(16), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(S/N), 1069-1081.
- Sáez, N., Meléndez, J. C., y Aleixandre, M. (1995). La percepción de limitaciones y estereotipos en la jubilación. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconenses*, 17(S/N), 113–122
- Schultz, K., y Talyor, M. (2001). The predictors of retirement: A meta-analysis. En Schultz, K. y Talyor, M. (2001): Evolving concepts of retirement for the 21st century. Simposio en la 109ª reunión anual APA, San Francisco, California.
- Salanova, M., Peiró, J. M. & Prieto, F. (1993). El significado del trabajo: Una revisión de la literatura. Los jóvenes ante el primer empleo. El significado del trabajo y su medida (pp. 21-40). Valencia: Nau Llibres.
- Segura, S., Aguilar-Parra, J., y Lorenzo, J. (2011). Envejecimiento activo y psicología positiva de la vida. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(4), 127-132.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. (2002). La auténtica felicidad. Barcelona: Vergara.
- Serrano-Parra, M., Garrido-Abejar, M., Notario-Pacheco, B., Bartolomé-Gutiérrez, R., Solera-Martínez, M., y Martínez-Vizcaino, V. (2012). Validez de la escala de Resiliencia de

- Connor-Davidson (CD-RISC) en una población de mayores entre 60 y 75 años. *International Journal of Psychological Research*, 5(2). 49-57
- Smith, P.C. (1969). The Measurement of Satisfaction in Work and Retirement: A Strategy for the Study of Attitudes. *ERIC*, 51 (17). 194-224.
- Toltecatl Pérez, Azalea, Padilla Zepeda, Patricia, Loría Castellanos, Jorge, Ortíz López, Santa, Téllez Girón Mejía, Adriana, & Villafranca López, Rosa Maria. (2006). Life project after retirement in the nursing personnel from a second level hospital. *Revista Cubana de Enfermería*, 22(1), 1-11
- Triadó, C. (2003). Envejecer en entornos rurales. *Imsero Estudios* 1(19), S/N.
- Valdés, M. (1991). Dos aspectos en el concepto de bienestar. *Doxa*, 9(S/N), 69-89.
- Valero, E., Topa, G., Segura, A. (2015). Autoeficacia específica para la jubilación, intenciones de retiro y satisfacción vital en trabajadores mayores de 40 años. *Acción Psicológica*, 12(1), 35-46
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3(5), 87-116.
- Vega, J.L., y Bueno, B. (2000). Desarrollo adulto y envejecimiento. *Síntesis* 15(4), 365-381.
- Velázquez, M. (2010). La jubilación activa. *EN "Escuela Abierta,"* 3(N. 12), 163-182.
- Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. A. (1986). Theory of the attributes, benefits and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(S/N), 1-45.
- Waterman, A. S. (1984). The psychology of individualism. Nueva York: Praeger.

Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.

ANEXOS

Anexo 1

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS

Facultad de Psicología

Maestría en Psicología

Área: Psicología del Trabajo y las Organizaciones

“Programa de intervención para jubilados activos basado en Psicología Positiva”

Psic. Rubén González.

Fecha: _____

Folio: _____

“Programa de intervención para jubilados activos basado en Psicología Positiva”

Respetado(a) señor(a), por medio del presente documento le solicito su participación voluntaria para contestar las preguntas que se le presentarán en este instrumento. Los objetivos que se persiguen con estas preguntas son: identificar el grado de bienestar subjetivo que presentan los trabajadores JUBILADOS del Ayuntamiento de la Ciudad de Cuernavaca a partir de las actividades que desempeñan durante su tiempo libre; y ampliar la información respecto a las necesidades que presentan hoy en día los trabajadores jubilados.

A continuación, se le presenta un cuestionario de preguntas cerradas que permiten conocer información respecto a la percepción, necesidades generales, actividades que realizan, entre otros. Posteriormente, se le presenta una serie de afirmaciones a las cuales debe asignarles un valor de acuerdo a su situación actual.

La información que a través de este medio se recaba es exclusivamente para uso científico, y su participación es completamente ANONIMA. Si no está dispuesto a participar y proveer dicha información, por favor devuelva este instrumento a la persona que se lo entregó; en caso de que otorgue su autorización para utilizar los datos que usted proporcione a través de este cuestionario, plasme SOLAMENTE su FIRMA en la siguiente línea.

Firma del participante

En consideración a lo anterior, agradezco su participación voluntaria y el tiempo brindado para contestar este cuestionario.

NOTA: Sólo llenar este apartado si el participante gusta formar parte del Taller para Jubilados que se implementará posteriormente.

Nombre: _____

Teléfono: _____

Instrucciones: A continuación, se encuentran una serie de preguntas. Por favor conteste y elija la respuesta que con la que se identifique.

<p>a. Sexo:</p> <p>1. <input type="checkbox"/> Femenino 2. <input type="checkbox"/> Masculino</p>	<p>b. Edad</p> <p>_____ años.</p>	<p>c. Estado civil:</p> <p>1. <input type="checkbox"/> Soltero/a 2. <input type="checkbox"/> Casado/a 3. <input type="checkbox"/> Divorciado/a 4. <input type="checkbox"/> Viudo</p>	<p>d. Nivel educativo</p> <p>1. <input type="checkbox"/> Primaria 2. <input type="checkbox"/> Secundaria 3. <input type="checkbox"/> Preparatoria 4. <input type="checkbox"/> Universidad 5. <input type="checkbox"/> Posgrado</p>
<p>e. Puesto que desempeñaba</p> <p>_____</p>	<p>f. Le gustaba el puesto que desempeñaba</p> <p>1. <input type="checkbox"/> Si 2. <input type="checkbox"/> No ...¿Por qué?</p>	<p>g. ¿Cuánto dinero recibe en su pensión de jubilado?</p> <p>1. <input type="checkbox"/> \$0 a 1000 2. <input type="checkbox"/> \$1000 a \$2000 3. <input type="checkbox"/> \$2000 a \$3000 4. <input type="checkbox"/> \$4000 a \$4000 5. <input type="checkbox"/> \$4000 a \$5000 6. <input type="checkbox"/> Más de \$5000</p>	<p>h. ¿En qué tipo de actividades emplea su tiempo libre?</p> <p>1. <input type="checkbox"/> Actividades en casa 2. <input type="checkbox"/> Deportivas 3. <input type="checkbox"/> Recreativas 4. <input type="checkbox"/> Laborales 5. <input type="checkbox"/> Artísticas 6. <input type="checkbox"/> Voluntariado 7. <input type="checkbox"/> Otro Cuál?</p>
<p>i. ¿Qué tan satisfecho con el uso que le da a su tiempo libre?</p> <p>1. <input type="checkbox"/> Satisfecho 2. <input type="checkbox"/> Regular 3. <input type="checkbox"/> Insatisfecho</p>	<p>j. ¿Tenía ganas de jubilarse?</p> <p>1. <input type="checkbox"/> Si. ¿Por qué? _____</p> <p>2. No. ¿Por qué? _____</p> <p>3. <input type="checkbox"/> Más o menos.</p>	<p>k. ¿Le hubiera gustado seguir trabajando después de jubilarse?</p> <p>1. <input type="checkbox"/> Si. ¿Por qué? _____</p> <p>2. No. ¿Por qué? _____</p>	<p>l. ¿Hace cuánto tiempo se jubiló?</p> <p>_____</p>

Perfil de salida organizacional

Perfiles de salida organizacional: Cuestionario donde se presentan cuatro situaciones posibles en el proceso de salida organizacional. Elegir la que mejor describa la razón por la que se Jubiló

ITEM	Respuesta	
1. Considero que mi jubilación ha sido por mi voluntad	SI	NO
2. Deseaba jubilarme, pues llegó un momento en que la situación en el trabajo se había vuelto muy negativa.	SI	NO
3. No quería jubilarme, pero acepté porque si seguía insistiendo en mantener mi trabajo la salida se produciría inevitablemente y en peores condiciones o sería despedido.	SI	NO
4. No quería Jubilarme, pero los problemas con mi salud no me permitieron seguir trabajando	SI	NO

Elegir sólo una opción

Escala de Ansiedad y Depresión Goldberg

	ITEM	SI	NO
AN	¿Se ha sentido exaltado, nervioso o tenso?		
DP	¿Se ha sentido con poca energía?		
AN	¿Ha estado muy preocupado por algo?		
DP	¿Ha perdido el interés por las cosas?		
AN	¿Se ha sentido muy irritable?		
DP	¿Ha perdido la confianza en usted mismo?		
AN	¿Ha tenido dificultades para relajarse?		
DP	¿Se ha sentido desesperado, sin esperanzas?		
AN	¿Ha dormido mal, o le cuesta trabajo dormir?		
DP	¿Ha tenido dificultades para concentrarse?		
AN	¿Ha tenido dolores de cabeza o en la nuca?		
DP	¿Ha perdido peso? (a causa de su falta de apetito)		
AN	¿Ha tenido lo siguientes síntomas: temblores, mareos, hormigueos, sudores, diarrea?		
DP	¿Se ha estado despertando demasiado temprano?		
AN	¿Ha estado preocupado por su salud?		
DP	¿Se ha sentido más lento que de costumbre?		
AN	¿Ha tenido dificultades para relajarse?		
DP	¿Crees usted que ha tenido tendencia a sentirse peor por las mañanas?		

ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO

Instrucciones: Por favor, marque con una X la respuesta con la que se identifique.

	ITEM	SI	NO
AGI	Las pequeñas cosas me molestan más este año.		
ACT	Las cosas se ponen cada vez peor conforme yo me hago más viejo.		
SOIN	Me siento solo(a).		
AGI	Algunas veces me preocupo tanto que no puedo dormir.		
ACT	Yo tengo hoy tanta energía como la tenía el año pasado.		
SOIN	Veo lo suficiente a mis amigos y familiares.		
AGI	Tengo muchas cosas por qué estar triste.		
ACT	Conforme envejezco, soy menos útil.		
SOIN	Estoy satisfecho(a) con mi vida actualmente.		
AGI	Tengo miedo de muchas cosas		
ACT	Conforme envejezco, las cosas son mejores/peores de lo que creí que serían.		
SOIN	A la gente le iba mejor en tiempos pasados.		
AGI	Me enfurezco más de lo acostumbrado.		
ACT	Algunas veces siento que la vida no vale la pena vivirla.		
SOIN	Una persona debe vivir el presente y no preocuparse por el mañana.		
AGI	La vida es dura para mí casi todo el tiempo.		
ACT	Soy tan feliz ahora como cuando era más joven.		
AGI	Tomo las cosas duramente.		
AGI	Me altero fácilmente.		

**INVENTARIO DE ACTIVIDADES DE OCIO DEL ADULTO MAYOR
(INACOAM)**

VERSIÓN FEMENINA		VERSIÓN MASCULINA	
ITEM	R	ITEM	R
Jugar con niños		Jugar con niños	
Platicar con familiares o amigos		Platicar con familiares o amigos	
Salir de viaje recreativo		Salir de viaje recreativo	
Participar en grupos de adultos mayores		Participar en grupos de adultos mayores	
Hacer manualidades		Ir a la iglesia	
Ir a la iglesia		Leer	
Leer		Ver televisión	
Ver televisión		Escuchar radio o música	
Escuchar radio o música		Hacer ejercicio	
Jugar juegos de mesa		Hacer jardinería	
Hacer costuras o bordar		Ir a fiestas	
Hacer ejercicio		Bailar	
Hacer jardinería		Ir a eventos deportivos	
Ir a fiestas		Salir a Caminar	
Bailar		Ir a restaurantes	
Ir a eventos culturales o deportivos		-----	
Salir a caminar		-----	
Ir a restaurantes		-----	

Calidad de Vida-CASP-12

	ITEM	SI	NO
CON	Su edad le impide hacer las cosas que le gustaría hacer		
AUT	Cree que puede hacer las cosas que quiere hacer		
SAT	Espera con ilusión cada día		
AS	Se siente lleno/a de energía últimamente		
CON	Siente que lo que le ocurre está fuera de su control		
AUT	Cree que sus responsabilidades familiares le impiden hacer lo que quiere hacer		
SAT	Cree que su vida tiene sentido		
AS	Cree que la vida está llena de oportunidades		
CON	Se siente excluido/a de lo que ocurre		
AUT	Cree que la falta de dinero le impide hacer las cosas que quiere hacer		
SAT	Mira hacia el pasado en su vida con una sensación de felicidad		
AS	Cree que su futuro se presenta con buenas perspectivas		

Escala de resiliencia de Connor-Davidson

Instrucciones: La persona ha de indicar hasta qué punto cada una de las afirmaciones ha sido verdadera durante el último mes.

0= "No ha sido verdadera en absoluto"

1= "Verdadera casi nunca".

2= "Verdadera en ocasiones".

3= "Verdadera a veces".

4= "Verdadera casi siempre".

ITEM	0	1	2	3	4
1. Soy capaz de adaptarme a los cambios					
2. Tengo relaciones cercanas y seguras					
3. A veces el destino o Dios pueden ayudar					
4. Puedo afrontar lo que venga					
5. Los éxitos pasados dan confianza para los nuevos retos					
6. Veo el lado divertido de las cosas					
7. Hacer frente al estrés fortalece					
8. Tiendo a recuperarme tras una enfermedad o una dificultad					
9. Las cosas ocurren por una razón					
10. Sea como sea, doy lo mejor de mí					
11. Puedes alcanzar tus objetivos					
12. Cuando las cosas parecen desesperadas, no me rindo					
13. Sé a quién acudir para buscar ayuda					
14. Bajo presión, me centro y pienso con claridad					
15. Prefiero tomar el mando en la solución de problemas					
16. No me desanimo fácilmente por los fallos					
17. Pienso en mí mismo como una persona fuerte					
18. Tomo decisiones impopulares o difíciles					
19. Puedo manejar sentimientos desagradables					
20. Tengo que actuar por corazonadas					
21. Las cosas que hago tienen un sentido					
22. Tengo el control de mi vida					
23. Me gustan los retos					
24. Trabajas para conseguir tus objetivos					
25. Estoy orgulloso de mis logros					

Escala de Generatividad

Instrucciones: Indique cuántas veces en los últimos dos meses ha realizado cada una de las siguientes actividades.

0= "Nunca"
1= "Ocasionalmente".
2= "Muy a menudo".

ITEM	0	1	2
1. He visitado a una persona en el hospital o en una residencia			
2. He realizado alguna actividad manual o artística (como alfarería, bordado, pintura, etc.)			
3. He transmitido valores a personas más jóvenes			
4. He donado dinero a una causa benéfica			
5. He tenido a mis nietos a mi cargo			
6. He dirigido a un grupo de personas para conseguir un bien común			
7. He continuado desempeñando mi profesión			
8. He contado a alguien experiencias personales que considero valiosas			
9. He atendido las necesidades de personas que me rodean			
10. Me he comprometido en asuntos políticos, sociales o religiosos			
11. He dado dinero a personas de mi familia, o a amigos			
12. He ayudado a personas allegadas con problemas			
13. He arreglado cosas de la casa (una máquina, un mueble, un instrumento...)			
14. He enseñado una habilidad o conocimiento a alguien			
15. He echado una mano a otras personas en su trabajo			
16. He cuidado de plantas o animales domésticos			
17. He organizado un viaje, una fiesta o un evento social			
18. He participado en reuniones de la comunidad o del barrio			
19. He aconsejado a otras personas sobre decisiones que tenían que tomar			
20. He cuidado del bienestar de mi familia			
21. He regalado a un familiar o amigo algo que necesitaba			
22. He dado limosna a personas que lo necesitan			
23. He escrito relatos, poesías o memorias			
24. He ayudado a mis hijos en tareas cotidianas			
25. He actuado como mediador en conflictos de personas de mi entorno			
26. He aprendido alguna habilidad o conocimiento útil para mi vida cotidiana			
27. He realizado acciones que ayudan a mejorar el medio ambiente (reciclar, plantar un árbol, recoger basura de la calle, etc.)			
28. He participado en una asociación u organización como voluntario			
29. He cuidado a personas dependientes			

TALLER: “SER JUBILADO ES SER FELIZ”

Instructor: Psic. Rubén A. González Muciño

Duración: 8 sesiones.

Horario: 8:30 a 10:30

OBJETIVOS GENERALES

Que los jubilados al final del curso:

- Conozcan la educación del ocio y sus beneficios.
 - Identifiquen actividades de ocio en las que pueden participar.
 - Disminuyan sus niveles de ansiedad y depresión.
 - Desarrollen un estado de generatividad
 - Presenten un alto nivel bienestar subjetivo.

NOTA: Al final del taller, cada uno de los jubilados participantes tendrá una serie de hojas que le permitirán identificar aspectos positivos de su vida diaria a partir de las actividades de ocio que realizan, desarrollando y/o fortaleciendo sus habilidades personales y beneficios que el trabajo les brindó ahora que son jubilados activos.

PRIMERA SESIÓN: PRESENTACIÓN

Hora	Tema	Contenido	Dinámica	Materiales	Observaciones	Tiempo acumulado
8:30 a 8:40	Bienvenida al taller	Presentación del Ponente del taller y los asistentes.	Explicación oral	---	El ponente realizará una breve explicación de los motivos del taller. Se presentarán los asistentes del taller.	20 min.
8:40 a 8:50	Presentación de los participantes	Presentación de cada uno de los jubilados participantes.	Participación voluntaria.	Pelota de goma.	Los jubilados se presentarán uno a uno. Deberán decir su nombre y el puesto que desempeñaban antes de ser jubilados.	10 min.

8:50 a 9:20	Aplicación de instrumentos	Aplicar a los jubilados las escalas correspondientes al taller.	Lectura y llenado de las escalas.	Lápices. Hojas de respuesta.	Se leerá cada una de las preguntas de cada escala y los participantes tacharán la respuesta que consideren pertinente. Los participantes que lo requieren recibirán apoyo de los asistentes.	30 min.
9:40 a 10:00	Identificar logros y problemáticas.	Identificar los logros y problemáticas desencadenados en la jubilación.	Mi diario personal.	Hoja del diario.	Se le dará a cada jubilado una hoja que deberán llenar durante cinco días, en la que deben escribir un logro y un problema que identifiquen de su vida.	20 min.
10:00 a 10:15	Dudas y preguntas	Resolver dudas y preguntas respecto a los temas visto en la sesión.	Participación voluntaria.	---	Se resolverán las dudas que pudieran suscitarse de lo visto en la sesión	15 min.

10:15 a 10:30	Retroalimentación Cierre de la sesión	Identificar cuál es el aprendizaje que nos deja la sesión.	Participación voluntaria.	---		15 min.
---------------	--	--	---------------------------	-----	--	---------

SEGUNDA SESIÓN: BENEFICIOS TRABAJO						
Hora	Tema	Contenido	Dinámica	Materiales	Observaciones	Tiempo acumulado
8:30 a 8:40	Retroalimentación	Fortalecer lo visto en la sesión anterior.	Participación voluntaria.	---	Se escucharán las participaciones voluntarias de lo aprendido en la sesión previa.	10 min.
8:40 a 8:50	Identificar logros y problemáticas.	Identificar los logros y problemáticas desencadenados en la jubilación.	“Mi diario personal”	Hoja del diario.	De la hoja que se le dio a cada jubilado, deberán seguir llenándola durante los días restantes, en la que deben escribir un logro y un problema que identifiquen de su vida.	10 min.
8:50 a 9:20	El trabajo.	Identificar qué es el trabajo y cuáles son las actividades de trabajo.	Lluvia de ideas. Exposición.	---	Se explicará qué es el trabajo y en qué actividades de trabajo los jubilados han participado.	30 min.
9:20 a 9:40	Identificar los beneficios del trabajo.	Identificar tres beneficios que el trabajo brindó a la	Lluvia de ideas.	Pelota de Goma.	Se pedirá a los jubilados que cierren los ojos y	20 min

		vida personal de cada jubilado.			recuerden qué beneficios les brindó el trabajo antes de ser jubilados. Cada uno participará de manera voluntaria.	
9:40 a 10:00	¿Qué habilidades tengo?	Identificar cuáles son las habilidades que los jubilados adquirieron cuando trabajaban.	Participación voluntaria.	---	Se explicará a los jubilados las diferentes habilidades que han desarrollado desde que trabajaron y cómo pueden seguir fortaleciéndolas. Los jubilados en binas hablarán respecto a las habilidades que tienen.	20 min.
10:00 a 10:15	Dudas y preguntas	Resolver dudas y preguntas respecto a los temas visto en la sesión.	Participación voluntaria.	---	Se resolverán las dudas que pudieran suscitarse de lo visto en la sesión.	15 min.

10:15 a 10:30	Retroalimentación Cierre de la sesión	Identificar cuál es el aprendizaje que nos deja la sesión.	Participación voluntaria.	---		15 min.
---------------	--	--	---------------------------	-----	--	---------

TERCERA SESIÓN: SIN ANSIEDAD, NI DEPRESIÓN						
Hora	Tema	Contenido	Dinámica	Materiales	Observaciones	Tiempo acumulado
8:30 a 8:40	Retroalimentación	Fortalecer lo visto en la sesión anterior.	Participación voluntaria.	---	Se escucharán las participaciones voluntarias de lo aprendido en la sesión previa.	10 min.
8:40 a 8:50	Identificar logros y problemáticas.	Identificar los logros y problemáticas desencadenados en la jubilación.	“Mi diario personal”	Hoja del diario.	De la hoja que se le dio a cada jubilado, deberán seguir llenándola durante los días restantes, en la que deben escribir un logro y un problema que identifiquen de su vida.	10 min.
8:50 a 9:20	Ansiedad y depresión.	Explicar los aspectos negativos de la ansiedad y la depresión.	Lluvia de ideas. Exposición.	---	Se les dará una explicación de qué es la ansiedad y la depresión. Se explicarán los aspectos negativos de cada una y por qué.	30 min.
9:20 a 9:50	¿Qué me pone ansioso y me deprime?	Identificar situaciones y actividades que causan ansiedad y	“La telaraña”	Bola de estambre.	Se le dará a un jubilado la bola de estambre y tendrá que decir una	30 min.

		depresión en jubilados.			<p>causa que le genere ansiedad y/o depresión. Posteriormente deberá lanzársela a otro jubilado que deberá decir y hacer lo mismo.</p> <p>Debe formarse una telaraña que conecte a todos los jubilados de modo que identifiquen cómo éstas causas son similares entre ellos.</p>	
9:50 a 10:10	¿Cómo me ayudo?	Identificar actividades que ayudan a los jubilados a disminuir ansiedad y depresión.	“El árbol infinito” Participación voluntaria.	Pancarta de “el árbol infinito”	<p>Se le dará un papel a cada jubilado, donde se anotará una palabra alusiva a una posible solución.</p> <p>En las ramas del árbol se deberá poner la posible solución o actividad que el jubilado considere le servirá para</p>	20 min

					disminuir su ansiedad y depresión.	
10:10 a 10:20	Dudas y preguntas	Resolver dudas y preguntas respecto a los temas visto en la sesión.	Participación voluntaria.	---	Se resolverán las dudas que pudieran suscitarse de lo visto en la sesión	15 min.
10:20 a 10:30	Retroalimentación Cierre de la sesión	Identificar cuál es el aprendizaje que nos deja la sesión.	Participación voluntaria.	---	---	15 min.

CUARTA SESIÓN: MI TIEMPO, MI OCIO						
Hora	Tema	Contenido	Dinámica	Materiales	Observaciones	Tiempo acumulado
8:30 a 8:40	Retroalimentación	Fortalecer lo visto en la sesión anterior.	Participación voluntaria.	---	Se escucharán las participaciones voluntarias de lo aprendido en la sesión previa.	10 min.
8:40 a 8:50	Identificar logros y problemáticas.	Identificar los logros y problemáticas desencadenados en la jubilación.	“Mi diario personal”	Hoja del diario.	De la hoja que se le dio a cada jubilado, deberán seguir llenándola durante los días restantes, en la que deben escribir un logro y un problema que identifiquen de su vida.	10 min.
8:50 a 9:20	El ocio.	Identificar qué es el ocio y cuáles son los beneficios del ocio.	Lluvia de ideas. Exposición.	---	Se explicará qué es el ocio y los beneficios de éste. Se debe explicar la relación que tiene con los beneficios del trabajo, con el fin de que los jubilados concienticen que los beneficios	30 min.

					siguen a pesar de ya no “trabajar”.	
9:20 a 9:40	Identificar el ocio más sano.	Identificar tres actividades de ocio de la vida personal.	“Me gusta hacer...”	Pelota de Goma.	Se pedirá a los jubilados que hagan equipos de cinco personas y con dibujen un pastel. En éste deberán dividirlo en función de cómo distribuyen su tiempo libre. Cada uno participará de manera voluntaria.	20 min
9:40 a 9:50	¿Qué actividades de ocio puedo realizar?	Identificar cuáles son las actividades de ocio que los jubilados pueden realizar.	Participación voluntaria.	“El pastel del tiempo”	Se explicará a los jubilados las diferencias del ocio, y las actividades que pueden realizar.	10 min.
9:50 a 10:00	Lugares de desarrollo humano y ocio	Explicar qué lugares fomentan actividades de desarrollo y ocio para los jubilados.	Explicación oral.	---	Se informará a los jubilados la serie de lugares a los que pueden asistir para realizar actividades de ocio afines a ellos.	10 min.

10:00 a 10:15	Dudas y preguntas	Resolver dudas y preguntas respecto a los temas visto en la sesión.	Participación voluntaria.	---	Se resolverán las dudas que pudieran suscitarse de lo visto en la sesión	15 min.
10:15 a 10:30	Retroalimentación Cierre de la sesión	Identificar cuál es el aprendizaje que nos deja la sesión.	Participación voluntaria.	---		15 min.

QUINTA SESIÓN: GRATITUD Y OPTIMISMO						
Hora	Tema	Contenido	Dinámica	Materiales	Observaciones	Tiempo acumulado
8:30 a 8:40	Retroalimentación	Fortalecer lo visto en la sesión anterior.	Participación voluntaria.	---	Se escucharán las participaciones voluntarias de lo aprendido en la sesión previa.	10 min.
8:40 a 8:50	Identificar logros y problemáticas.	Identificar los logros y problemáticas desencadenados en la jubilación.	“Mi diario personal”	Hoja del diario.	De la hoja que se le dio a cada jubilado, deberán seguir llenándola durante los días restantes, en la que deben escribir un logro y un problema que identifiquen de su vida.	10 min.
8:50 a 9:10	¿Qué se debe agradecer?	Identificar de manera personal qué y a quiénes se debe agradecer.	Exposición. “Yo agradezco...” Participación voluntaria.	“Hoja de la gratitud”	Se le dará una hoja a cada jubilado, donde deberán dibujar tres experiencias que agradecen de su vida o tres personas del pasado a las que	20 min.

					<p>agradecen lo que son hoy.</p> <p>Pueden participar voluntariamente para expresar lo que dibujaron.</p>	
9:10 a 9:30	Ser jubilado es gratitud.	Identificar los factores que hoy en día los jubilados agradecen de sí mismos.	<p>Lluvia de ideas.</p> <p>Participación voluntaria.</p>	“Lista de actividades por hacer”	<p>Los jubilados realizarán una lista de actividades que les gustaría realizar.</p> <p>NOTA: La lista se hará de forma colectiva con la participación de todos.</p> <p>Si algún jubilado quiere hacer la lista de manera individual, puede hacerlo.</p>	20 min.
9:30 a 9:45	Mi optimismo	Explicar qué es el optimismo y sus características.	<p>Lluvia de ideas.</p> <p>Exposición.</p>	---	Se les explicará a los jubilados lo que es el optimismo y cuáles son las características de éste.	15 min.

9:45 a 10:05	Siempre positivo	Identificar experiencias optimistas en los jubilados.	Lluvia de ideas. Exposición.	---	Los jubilados contarán en tríos alguna experiencia positiva de ser jubilado y tres características de dicha experiencia.	20 min.
10:05 a 10:15	Dudas y preguntas	Resolver dudas y preguntas respecto a los temas visto en la sesión.	Participación voluntaria.	---	Se resolverán las dudas que pudieran suscitarse de lo visto en la sesión.	10 min.
10:15 a 10:30	Retroalimentación Cierre de la sesión	Identificar cuál es el aprendizaje que nos deja la sesión.	Participación voluntaria.	---	Cerrar la sesión.	15 min.

SEXTA SESIÓN: MI BIENESTAR PERSONAL						
Hora	Tema	Contenido	Dinámica	Materiales	Observaciones	Tiempo acumulado
8:30 a 8:40	Retroalimentación	Fortalecer lo visto en la sesión anterior.	Participación voluntaria.	---	Se escucharán las participaciones voluntarias de lo aprendido en la sesión previa.	10 min.
8:40 a 8:50	Identificar logros y problemáticas.	Identificar los logros y problemáticas desencadenados en la jubilación.	“Mi diario personal”	Hoja del diario.	De la hoja que se le dio a cada jubilado, deberán seguir llenándola durante los días restantes, en la que deben escribir un logro y un problema que identifiquen de su vida.	10 min.
8:50 a 9:05	¿Realmente estoy como me siento?	Identificar los pensamientos y actitudes de los jubilados respecto a su bienestar personal.	Lluvia de ideas.	Pelota de goma.	Se les preguntará de forma abierta a los jubilados qué piensan de su “bienestar personal” y cuáles son los factores que les hacen sentirse plenos, felices, etc., y cuáles no.	15 min.

9:05 a 9:20	Bienestar y felicidad.	Explicar qué es el bienestar personal y cómo el trabajo nos brindó parte de éste, pero sigue presente en la jubilación.	Exposición.	---	Se explicará a los jubilados qué es el bienestar y cómo el trabajo influyó en éste. Se explicará la relación del bienestar y los beneficios brindados por el trabajo.	15 min.
9:20 a 9:40	Soy jubilado y soy feliz	Identificar tres momentos felices a lo largo de la vida de los jubilados.	“Tres momentos de felicidad” Participación voluntaria.	---	Se pedirá a los jubilados que cierren los ojos y recuerden los tres momentos más felices de su vida hasta ahora.	20 min.
9:20 a 9:50	¿Cómo aumento mi bienestar?	Explicar qué las actividades de ocio ayudan a mejorar el bienestar personal.	Exposición. Lluvia de ideas.	“La estrella de la vida”	Se tendrá una pancarta con una estrella. Al centro se escribirán diferentes actividades y en las puntas los aspectos positivos que dejan dichas actividades.	30 min.

					Se explicará cómo la inversión del tiempo libre ayuda a incrementar el bienestar personal.	
9:50 a 10:10	Jubilación activa.	Explicar qué es la jubilación activa y sus beneficios.	Lluvia de ideas. Exposición.	---	Se explicará a los jubilados qué es la jubilación activa, los beneficios de ésta.	20 min.
10:10 a 10:20	Dudas y preguntas	Resolver dudas y preguntas respecto a los temas visto en la sesión.	Participación voluntaria.	---	Se resolverán las dudas que pudieran suscitarse de lo visto en la sesión.	15 min.
10:20 a 10:30	Retroalimentación Cierre de la sesión	Identificar cuál es el aprendizaje que nos deja la sesión.	Participación voluntaria.	---	---	15 min.
SEPTIMA SESIÓN: GENERATIVIDAD						
Hora	Tema	Contenido	Dinámica	Materiales	Observaciones	Tiempo acumulado
8:30 a 8:40	Retroalimentación	Fortalecer lo visto en la sesión anterior.	Participación voluntaria.	---	Se escucharán las participaciones voluntarias de lo aprendido en la sesión previa.	10 min.

8:40 a 8:50	Identificar logros y problemáticas.	Identificar los logros y problemáticas desencadenados en la jubilación.	“Mi diario personal”	Hoja del diario.	De la hoja que se le dio a cada jubilado, deberán seguir llenándola durante los días restantes, en la que deben escribir un logro y un problema que identifiquen de su vida.	10 min.
8:50 a 9:10	Generatividad.	Explicar qué es la generatividad.	Exposición. Lluvia de ideas.	---	Se les explicará a los jubilados qué es la generatividad y qué implica. Los jubilados que gusten participar mencionando qué les gustaría transmitir, pueden hacerlo.	20 min.
9:10 a 9:40	¿Sentirme útil y transmitir?	Identificar habilidades de jubilados.	“Lo que tengo, lo que sé, y lo que soy”	Hoja de “la estrella de vida”	Los jubilados deberán mencionar tres conocimientos, tres habilidades, y tres deseos.	30 min.

					<p>Las habilidades son con las que cuentan o desarrollaron cuando trabajaban. Los conocimientos son lo que tienen presentes alusivos a lo que hacían en su puesto de trabajo. Y los deseos son los posibles escenarios donde les gustaría compartir y transmitir lo que saben.</p> <p>NOTA: Los jubilados pueden apoyarse con la pancarta de “La estrella de vida” que estará a la vista de todos, con el fin de identificar si alguna actividad que ya realizan tiene relación con lo que saben.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

9:40 a 10:00	Ser generativo.	Explicar los beneficios de la generatividad.	Lluvia de ideas. Exposición.	---	Se explicará a los jubilados cuáles son los beneficios de la Generatividad y cómo ellos pueden ser personas generativas e involucrar a otras personas similares a ellos a ser generativos también.	20 min.
10:00 a 10:15	Dudas y preguntas	Resolver dudas y preguntas respecto a los temas visto en la sesión.	Participación voluntaria.	---	Se resolverán las dudas que pudieran suscitarse de lo visto en la sesión	15 min.
10:15 a 10:30	Retroalimentación Cierre de la sesión	Identificar cuál es el aprendizaje que nos deja la sesión.	Participación voluntaria.	---	---	15 min.

OCTAVA SESIÓN: CIERRE DE TALLER

Hora	Tema	Contenido	Dinámica	Materiales	Observaciones	Tiempo acumulado
8:30 a 8:50	Retroalimentación	Fortalecer lo visto en la sesiones anteriores.	Participación voluntaria. “El árbol de la Complejidad”	Hoja de “el árbol de la Complejidad”	Se escucharán las participaciones voluntarias de lo aprendido en la sesión previa. Se concretarán los aprendizajes obtenidos.	20 min.
8:50 a 9:10	Identificar logros y problemáticas.	Identificar los logros y problemáticas desencadenados en la jubilación.	“Mi diario personal”. Participación voluntaria.	Hoja del diario.	De la hoja que se le dio a cada jubilado, deberán haberla completado y compartir entre pares lo que cada uno identificó de sí mismo.	20 min.
9:10 a 9:50	Aplicación de instrumentos	Aplicar a los jubilados las escalas correspondientes al taller.	Lectura y llenado de las escalas.	Lápices. Hojas de respuesta.	Se leerá cada una de las preguntas de cada escala y los participantes tacharán la respuesta que consideren pertinente. Los participantes que lo requieren	30 min.

					recibirán apoyo de los asistentes.	
9:50 a 10:10	Evaluación del taller.	Se evaluará el taller.	Lectura y llenado de la evaluación del taller.	Lápices.	Se dará a cada jubilado un formato de evaluación del taller.	15 min.
10:10 a 10:20	Dudas y preguntas del taller.	Resolver dudas y preguntas respecto a los temas vistos en el taller	Participación voluntaria.	---	Se resolverán las dudas que pudieran suscitarse de lo visto el taller.	10 min.
10:20 a 10:30	Retroalimentación Cierre del taller.	Identificar cuál es el aprendizaje que nos deja el taller.	Participación voluntaria.	---	Se escucharán los comentarios de los jubilados que gusten participar.	15 min.

MANUAL DEL INSTRUCTOR

TALLER DE INTERVENCIÓN BASADO EN PSICOLOGÍA POSITIVA PARA JUBILADOS ACTIVOS

Introducción

El presente manual fue hecho con la finalidad de atender las necesidades psicológicas que presenta la población de trabajadores jubilados del H. Ayuntamiento de la Ciudad de Cuernavaca. Dicha información se obtuvo a partir de una serie de cuestionarios que se le aplicó a una muestra representativa de dicha población.

Este manual busca facilitar al investigador los contenidos y actividades que permitan su replicación en una población con características similares y/o con objetivos afines.

El objetivo principal de este manual es incrementar el Bienestar Subjetivo de la población mencionada a partir del tema de la Educación del ocio, siendo abordado desde el enfoque de la Psicología Positiva. Esto, con el fin de desarrollar y fortalecer habilidades y herramientas en los jubilados que les permita generar un sentimiento de Generatividad y envejecimiento activo.

Este manual describe detalladamente las actividades a realizar por parte de los instructores en las diferentes sesiones que componen este curso-taller basado en psicología positiva para jubilados. Un mínimo de cinco instructores impartirán el curso-taller, donde cada uno de ellos deberá portar su respectivo gafete que lo identifique con su primer nombre. La duración aproximada para cada sesión es de 120 minutos, con una sesión diaria durante 8 días. Las ideas encontradas en este manual pueden seguirse al pie de la letra, empero, pueden hacerse modificaciones sobre la marcha, esto de acuerdo al criterio de cada instructor.

A continuación, se muestran las sesiones con las actividades propias de los instructores.



Objetivo: Presentación y pretest			
Bienvenida al taller	10 min.	---	Explicación oral
Presentación de los participantes	20 min.	Pelota de goma.	Participación voluntaria.
Aplicación de instrumentos	30 min.	Lápices. Hojas de respuesta.	Lectura y llenado de las escalas.
Identificar logros y problemáticas.	20 min.	Hoja del diario.	Mi diario personal.
Dudas y preguntas	15 min.	---	Participación voluntaria.
Retroalimentación Cierre de la sesión	15 min.	---	Participación voluntaria.
Tiempo total	120 min		

Objetivo de sesión y dinámica sugerida para presentación del grupo

El objetivo de esta sesión es que los instructores y participantes del grupo se presenten y den a conocer sus expectativas ante el taller basado en psicología positiva. Además, los participantes conocerán un encuadre general del mismo y serán evaluados como medición “pretest”.

El instructor hablará en voz alta y con velocidad de discurso lento: *“Muy buenos días, somos estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (mencionar los nombres de cada uno de los instructores) y estamos aquí para ofrecerles una serie de temas que esperamos*

sean de su agrado y benéficos para su vida misma. Antes que otra cosa, queremos conocerlos a cada uno de ustedes y para ello vamos a empezar nuestras actividades pasando esta manita (pelota de goma)”. Los instructores y participantes siempre estarán de pie, y los jubilados sentados. Uno de los instructores toma la pelota y se presenta: dice su nombre y qué actividades realiza en su tiempo libre. Luego, éste pasa la manita a un participante quien a su vez deberá presentarse de la misma forma. Después, el participante lanzará (si su condición física se lo permite) o pasará la manita a otro integrante del grupo hasta que todos hayan participado.

Encuadre general del programa

El instructor hablará en voz alta y con velocidad de discurso lento: “Ahora queremos decirles en qué va a consistir este taller que les ofrecemos. Estos temas tienen como objetivo incrementar en Ustedes su bienestar o felicidad a partir de que conozcan diferentes temas.

Revisaremos sesiones con aspectos como:

- **Beneficios del trabajo:** Identificaremos los beneficios o características que se desarrollaron cuando eran trabajadores y como algunas de éstas siguen presentes hoy en día en cada uno de ustedes.
- **Disminución de ansiedad y depresión:** Explicaremos posibles causas por las cuales ustedes pueden presentar ansiedad o depresión, y cómo disminuir éstas a partir de algunas actividades.
- **Educación del Ocio:** Se les explicará qué es el ocio y cómo éste trae beneficios en su vida diaria, además de identificar y conocer las actividades de ocio que ya realizan o pueden realizar según sus intereses, habilidades, etc.
- **Gratitud y optimismo:** Aprenderemos por qué es importantes estar agradecido con lo vivido en el pasado y lo vivido hoy, pues es menester entender que el agradecimiento permite enfocarnos en lo que queremos en un presente y en un futuro

- **Bienestar personal:** Nos enfocaremos en entender que nos hace felices y por qué. Identificaremos qué tipo de actividades podemos realizar para aprender que a pesar de lo que vamos experimentando o viviendo, seguimos siendo felices.
- **Generatividad:** Explicaremos qué es la generatividad y como es algo que muchas veces ya practicamos y no nos damos cuenta. Además, los beneficios que nos deja ser generativos y como nos hacer ser mejores personas y disfrutar más.

Aplicación de los instrumentos

El instructor hablará en voz alta y con velocidad de discurso lento: *“Ahora les vamos a dar unos cuestionarios para que por favor nos los contesten. El objetivo de esta evaluación es saber cómo se encuentran ustedes antes de empezar este curso; sin embargo, es importante resaltar que lo que ustedes contesten es totalmente anónimo y confidencial. Repito, todos los resultados de cada uno de esos cuestionarios es únicamente con el fin de tener estadísticas y números que nos permitan ampliar la información alusiva al a población jubilada. Para ello, les vamos a dar primero una hoja donde les informamos para qué es este taller. Esta hoja es un “consentimiento informado” el cuál leeré en voz alta a continuación (Se les da el consentimiento informado y se lee en voz alta). En la parte de abajo, viene el apartado de su “firma”. Por favor, coloquen su firma o una rúbrica, la cual sólo significa que ustedes aceptan participar en el taller y en llenar esos cuestionarios; repito, es totalmente anónimo cada una de los cuestionarios y sólo nosotros los instructores tendremos acceso a esta información, no va el nombre de ninguno de ustedes como participantes. También, por favor, todas aquellas personas que tengan dudas o no puedan leer o escribir por alguna razón, levanten su mano para que nosotros pasemos y los apoyemos en su lectura y firma”.*

Después de que todos los participantes hayan leído y firmado el “consentimiento informado”, recoger cada uno de los documentos. Posteriormente

decirles: “Bien, ahora voy a leer en voz alta cada una de las preguntas de los cuestionarios, esta se trata de aspectos generales personales. Todas aquellas personas que tengan dudas o no puedan leer o escribir por alguna razón, levanten su mano para que nosotros pasemos y los apoyemos en su lectura y llenado de este cuestionario”. Posteriormente de que todos los participantes hayan contestado, decirles: “Bien, ahora les vamos a contestar las siguientes preguntas, donde ustedes responderán o tacharán con un SÍ o con un NO a cada una de las preguntas. Si alguien se queda o tiene alguna duda, por favor levante la mano y alguno de los asistentes les apoyará inmediatamente.”

En cuanto todos hayan terminado, se les retirarán los cuestionarios y se proseguirá con la sesión.

Mi diario personal

Una vez que se recolectaron los cuestionarios se deberá decir: “Bien, cómo estamos todos? Sigamos con la siguiente actividad. Ahora les daremos una hoja que se llama “Mi diario personal”. En ésta, cada uno de ustedes deberá escribir diariamente un logro y un problema que identifiquen en su vida. Por favor, en la parte de arriba escribiremos el nombre. Si alguien de ustedes requiere ayuda por parte de los instructores, levante la mano”. Ya terminada la actividad, se recogerá cada una de las hojas y se guardará para dárselas en la siguiente sesión.

Cierre de la sesión

Se aclararán dudas diciéndoles lo siguiente a los jubilados: “Si alguien tiene alguna duda o comentario que guste realizar en base a lo que hicimos hoy, por favor, levante la mano y con gusto le escucharemos para poder contestar a su comentario”. Terminada esa parte, se les dirá cuál fue el aprendizaje adquirido en la sesión (en este caso sólo se mencionará que se espera que en el resto de las sesiones se desenvuelvan más y participen para su mayor aprendizaje).



Objetivo: Beneficios del trabajo			
Retroalimentación	10 min.	---	Participación voluntaria.
Identificar logros y problemáticas.	10 min.	Hoja del diario.	“Mi diario personal”
El trabajo.	30 min.	---	Lluvia de ideas. Exposición.
Identificar los beneficios del trabajo.	20 min	Pelota de Goma.	Lluvia de ideas.
¿Qué habilidades tengo?	20 min.	---	Participación voluntaria.
Dudas y preguntas	15 min.	---	Participación voluntaria.
Retroalimentación Cierre de la sesión	15 min.	---	Participación voluntaria.
Retroalimentación	10 min.	---	Participación voluntaria.
Tiempo total	120 min		

Retroalimentación

Cuando se inicie esta sesión se deberá decir: *“Muy buenos días a todos los que nuevamente nos acompañan en esta sesión. ¿Antes de comenzar, alguien puede decirme que vimos en la sesión anterior o qué fue lo que más les gustó de la sesión anterior?”*. Se pedirá que levanten la mano quien guste participar; los instructores se acercarán si alguien requiere ayuda para expresar su comentario.

Identificar logros y problemáticas

Una vez terminado el punto anterior, se procederá a seguir con la dinámica de “mi diario personal” en la que se les entregará nuevamente la hoja que llenaron la sesión previa. Se dará la siguiente instrucción: *“Bien, ahora seguiremos con la dinámica de ayer. Les daremos la hoja (se les entrega su hoja correspondiente) en la que amablemente escribieron un logro y un problema de su vida diaria. Por favor, nuevamente escriban un problema y un logro que identifican, una vez que lo hayan escrito, por favor, levanten la mano y uno de los instructores se las recogerá. Gracias”*. Se les recoge la hoja y se les agradece su participación.

El trabajo

Para esta dinámica, se realizará una lluvia de ideas en la cual se les preguntará de forma general qué es “el trabajo” para ellos. Uno de los instructores irá cediendo la palabra para las participaciones, mientras que otro anotará en el pizarrón palabras clave de lo que comentan los participantes. Una vez agotadas las ideas o comentarios, se les dará una explicación de lo que es el trabajo, mencionando algo similar a lo siguiente:

“El trabajo es una actividad que todos los seres humanos realizamos más de la mitad del tiempo de nuestra vida, incluso una tercera parte o más de nuestro día se lo dedicamos al trabajo. Existen dos tipos de trabajo: formal e informal. El trabajo formal refiere que estamos dentro de un sistema, el cual nos ofrece un lugar fijo donde realizar la actividad, nos ofrece un salario, derechos, normas, etc. En cambio, el trabajo informal no nos ofrece nada de eso, no existe una seguridad salarial, ni derechos o reglas, sin embargo, sigue siendo trabajo. En nuestra sociedad hay

muchos tipos de actividades que realizamos como trabajo, algunos como ser secretarias, barrenderos, policías, directores, plomeros, electricistas, entre otros muchos más. Lo importante que tenemos que rescatar, es que el trabajo es algo que está presente en toda nuestra vida y que incluso puede volverse nuestra vida misma. Pero si gran parte de nuestra vida nos la pasamos trabajando, eso significa que las diferentes actividades nos hacen aprender y desarrollar diferentes técnicas o habilidades, ¿cierto?. Entonces, esas habilidades que hemos adquirido son beneficios que el trabajo nos brindó a lo largo de nuestra vida, y que seguramente hoy en día podemos seguir practicando a pesar de que ya no vamos a trabajar a cierto lugar como antes.

Gracias a que pertenecemos a un trabajo formal, podemos volvernos jubilados cuando se cumplen ciertos requisitos legales, y entendemos la jubilación como una recompensa a tantos años dedicados al trabajo”.

Identificar los beneficios del trabajo? ¿Qué habilidades tengo?

Una vez que se ha mencionado lo anterior, se procede con la siguiente actividad diciendo lo siguiente: *“Bien, ahora les pediremos, por favor, que cada uno de ustedes cierre los ojos por un momento y piense en tres beneficios que les haya brindado el trabajo. Por ejemplo: yo entraba a trabajar todos los días a las 8 am, entonces tenía que levantarme temprano; el beneficio que me dejó el trabajo es LEVANTARME TEMPRANO TODOS LOS DÍAS. Ahora, piensen qué beneficios consideran que les dejó a ustedes.”*

Cada uno de los jubilados participantes debe decir un beneficio que el trabajo les dejó. Uno de los instructores debe escribir en el pizarrón, mientras que los otros pueden asistir a los participantes si fuese necesario. Una vez que hayan participado, se procederá a retroalimentarles de la siguiente manera: *“Agradecemos mucho sus participaciones. Ahora, me gustaría que todos reflexionemos en lo que comentamos. Por favor, levanten la mano quienes consideren que los beneficios que el trabajo les brindó AUN siguen presentes en su vida diaria”.* (Se les pregunta por qué consideran eso). *Muy bien, ahora lo que consideran que esos beneficios ya NO están presentes* (Se les pregunta por qué). *Muy bien, gracias. Entonces, ¿creen*

que a pesar de que ya no trabajamos ya no tenemos estos beneficios o habilidades? Pénsemos que, en efecto ya no trabajamos, sin embargo, seguimos desempeñando otras actividades. Tal vez algunos tienen pequeños trabajos, o realizan otras actividades que a pesar de ser diferentes al puesto que tenían en Ayuntamiento, les ha hecho desarrollar otras habilidades, les ha brindado otros beneficios. Sin que nos demos cuenta, estamos realizando actividades que podríamos llamar “trabajo informal”, y si estamos “trabajando”, estamos obteniendo otros beneficios o incluso, fortaleciendo los que ya teníamos. Ahora, por favor, todos dense un fuerte aplauso porque el día de hoy ustedes están conscientes de que esas habilidades son parte de su vida y las seguirán fortaleciendo con el tiempo, y gracias a eso, ustedes son mejores personas”.

Dudas y preguntas/Cierre de la sesión

Una vez dicho lo anterior, se procede a preguntarles si tienen alguna duda o pregunta referente a la sesión. Aclarados los comentarios, se escriben en el pizarrón 3 aprendizajes vistos en la sesión:

- El trabajo nos brinda beneficios.
- Los beneficios son habilidades que desarrollamos.
- Seguimos conservando esas habilidades y las fortalecemos, además, adquirimos nuevas.

Objetivo: SIN ANSIEDAD, NI DEPRESIÓN			
Retroalimentación	10 min.	---	Participación voluntaria.
Identificar logros y problemáticas.	10 min.	Hoja del diario.	“Mi diario personal”
Ansiedad y depresión.	30 min.	---	Lluvia de ideas. Exposición.
¿Qué me pone ansioso y me deprime?	30 min.	Bola de estambre.	“La telaraña”
¿Cómo me ayudo?	20 min	Pancarta de “el árbol infinito”	“El árbol infinito” Participación voluntaria.
Dudas y preguntas	15 min.	---	Participación voluntaria.
Cierre de la sesión	15 min.	---	Participación voluntaria.
Tiempo total	120 min		

Retroalimentación

Nuevamente cuando se inicie esta sesión se deberá decir: “Muy buenos días a todos los que nos siguen acompañando en esta sesión. ¿Antes de comenzar, alguien puede decirme que vimos en la sesión anterior o qué fue lo que más les gustó de la sesión anterior?”. Se pedirá que levanten la mano quien guste participar; los instructores se acercarán si alguien requiere ayuda para expresar su comentario.

Identificar logros y problemáticas

Una vez terminado el punto anterior, se procederá a seguir con la dinámica de “mi diario personal” en la que se les entregará nuevamente la hoja que llenaron la sesión previa. Se dará la siguiente instrucción: “Bien, ahora seguiremos con la

dinámica de ayer. Les daremos la hoja (se les entrega su hoja correspondiente) en la que amablemente escribieron un logro y un problema de su vida diaria. Por favor, nuevamente escriban un problema y un logro que identifican, una vez que lo hayan escrito, por favor, levanten la mano y uno de los instructores se las recogerá. Gracias”. Se les recoge la hoja y se les agradece su participación.

Ansiedad y depresión

Para comenzar esta parte de la sesión, se proyectará una serie de imágenes alusivas a los participantes y al tema a conocer. Posteriormente se dirá la siguiente pregunta: “¿Quién me podría decir, por favor, que tienen en común las imágenes que acabamos de ver?”. Se procederá a escuchar las participaciones de cada uno. Una vez que ya nadie más gusta participar, se dará la siguiente información lo más parecida posible:

“Bien. Algo que podemos notar a simple vista es que son personas que presentan características similares a ustedes: gran parte son adultos mayores y son jubilados. Es importante mencionar que algo que todos ustedes comparten es que son jubilados. Muchos jubilados de diferentes trabajos, lugares, países del mundo, llegan a sentirse así. Recuerden que en la sesión anterior hablamos del trabajo y de lo que podía dejarnos como beneficios o significados. A veces, cuando uno se vuelve jubilado cree que ya perdió esos beneficios, y en consecuencia uno puede sentirse ansioso o deprimido. Gran parte de nosotros pensamos que la jubilación es algo merecido después de trabajar gran parte de nuestra vida. Y sí, muchos realmente disfrutaban de su jubilación, ya sea en compañía de la familia, amigos, conocidos, incluso solos, etc. Sin embargo, muchos de ustedes a pesar de estar en compañía o no, pueden llegar a experimentar ciertos niveles de ansiedad y/o depresión. Es por eso, que es más que necesario saber todos los puntos negativos que esto trae consigo, pues a nadie le gusta sentirse ni ansioso o deprimido.

La ansiedad produce una sensación de miedo, de preocupación, que puede manifestar ataques de ira o arranques constantes que son muy perjudiciales para uno mismo. Cuando alguien presenta posible ansiedad puede manifestar síntomas de agitación, fatiga, irritabilidad, pensamientos negativos, preocupaciones

constantes, náuseas, baja concentración, temblores, entre otras. Por otro lado, la depresión es una tristeza constante que se acompaña de una pérdida de interés en las diferentes actividades que comúnmente realizamos. Cuando alguien sufre depresión, presenta insomnio, llanto constante, fatiga, mucha o poca hambre, pensamientos suicidas, falta de concentración, entre otros.”

Una vez dicho lo anterior, se pregunta si tienen alguna duda respecto a la información que se les explicó. Si existen dudas, se resuelven y se prosigue con la sesión.

¿Qué me pone ansioso y me deprime?

Para esta actividad, es necesario tener una bola de estambre de al menos 10 metros de longitud. Se pedirá a los participantes que se coloquen de pie y en círculo. Si alguien presente alguna dificultad, puede permanecer sentado y será asistido por alguno de los instructores. Una vez dada la instrucción, se procede a decir lo siguiente: *“Muy bien, ahora que ya sabemos que es la ansiedad y la depresión, y los síntomas que pueden manifestarse en nuestro cuerpo, vamos a realizar una actividad llamada La Telaraña. En ésta, vamos a pensar en aquellas veces que hemos experimentado algo similar. Ahora yo diré en voz alta alguna razón o cosa que me pone ansioso o deprimido, luego, le pasaré la bola de estambre a alguien y esa persona deberá decir alguna razón o cosa que le haga sentir lo mismo, y así sucesivamente”*. Los participantes no se moverán, sólo dirán a quién quieren pasarle la bola de estambre y alguno de los instructores la pasará a la persona elegida.

Una vez que termine la actividad y todos hayan participado, se debe decir: *“Ahora podemos escuchar y notar como muchos de nosotros tenemos motivos similares de por qué nos hemos sentido ansiosos o deprimidos. Por un lado, está bien conocer esas razones, porque entendemos que otras personas sienten, piensan, viven de forma semejante a nosotros. Pero lo importante es que ya no nos*

sintamos ni ansiosos, ni deprimidos. Por favor, tomen asiento, pues ahora seguiremos a pensar y proponer cuáles son las formas o medios que nos pueden ayudar a ya no sentirnos ansiosos o deprimidos”.

¿Cómo me ayudo?

Ya que todos los participantes tomen asiento, nuevamente, se colocará en el pizarrón una pancarta en la que está dibujada un árbol con muchas ramificaciones. Luego, los instructores deben entregar un papelito y lápiz a cada uno de los jubilados. Una vez hecho esto, se dirá lo siguiente: *“Ahora vamos a divertirnos un poquito más. Esto del pizarrón es “El árbol de la vida”. Como puede ver, tiene muchas ramificaciones. Cada uno de ustedes son el tronco que aquí está. Mis compañeros, les dieron un papelito. Por favor, en ese papelito escriban lo que ustedes consideran que podría servirles en su vida diaria para no sentirse ansiosos ni deprimidos. Si alguien requiere ayuda para escribir lo que piensa, por favor levanten la mano y uno de los instructores se acercará a ayudarles.”*

Ya que todos hayan terminado de escribir, los instructores recogerán los papelitos y los pegarán sobre cada una de las ramificaciones del árbol. Una vez pegados todos, se dará lectura en voz alta a las respuestas que ellos pusieron. Se debe prestar atención a lo que ellos proponen y dar un encaminamiento a las situaciones reales propuestas. Por ejemplo, si alguien propone “ganarse la lotería”, se puede bromear un poco con eso, pero aterrizar lo viable de esa propuesta. Ya que se lean todos los papelitos se dirá: *“Todas las propuestas que ustedes dan, son muy buenas e importantes. Algunas un poquito difíciles, y otras más sencillas de llevar a cabo. Sin embargo, lo que tenemos que aprender de esto es, que existen muchas soluciones que nosotros podemos llevar a cabo, y seguramente hay más pero no las escribimos. Entonces, es momento de que poco a poco cada uno de ustedes intente alguna de éstas para sentirse sin ansiedad ni depresión. Probablemente nos funciona a la primera, o a la cuarta, o a la décima. Pero si intentamos varias, nos será más fácil ya no sentirnos así. Ahora, vamos a darnos*

un fuerte aplauso porque nos hemos dado cuenta de que podemos dejar de sentirnos ansioso y deprimidos si llevamos a cabo alguna de estas propuesta”.

Dudas y preguntas/Cierre de la sesión

Una vez dicho lo anterior, se procede a preguntarles si tienen alguna duda o pregunta referente a la sesión. Aclarados los comentarios, se escriben en el pizarrón 3 aprendizajes vistos en la sesión:

- La ansiedad y la depresión pueden ocasionarme síntomas negativos para mi salud.
- Ser jubilado no significa que ya perdí lo que el trabajo me brindó, como beneficios o habilidades.
- Si llego a sentirme ansioso o deprimido, puedo pensar en diferentes opciones o propuestas que me permiten ya no sentirme así.

SESION 4

Objetivo: Mi tiempo, mi ocio			
Retroalimentación	10 min.	---	Participación voluntaria.
Identificar logros y problemáticas.	10 min.	Hoja del diario.	“Mi diario personal”
El ocio.	30 min.	---	Lluvia de ideas. Exposición.
Identificar el ocio más sano.	20 min	Pelota de Goma.	“Me gusta hacer...”
¿Qué ocio se debe hacer?	10 min.	“El pastel del tiempo”	Participación voluntaria.
Lugares de ocio	10 min.	---	Explicación oral.
Dudas y preguntas	15 min.	---	Participación voluntaria.
Cierre de sesión	15 min.	---	Participación voluntaria.
Tiempo total	120 min		

Retroalimentación

Nuevamente cuando se inicie esta sesión se deberá decir: “Muy buenos días a todos los que nos siguen acompañando en esta sesión. ¿Antes de comenzar, alguien puede decirme que vimos en la sesión anterior o qué fue lo que más les

gustó de la sesión anterior?”. Se pedirá que levanten la mano quien guste participar; los instructores se acercarán si alguien requiere ayuda para expresar su comentario.

Identificar logros y problemáticas

Una vez terminado el punto anterior, se procederá a seguir con la dinámica de “mi diario personal” en la que se les entregará nuevamente la hoja que llenaron la sesión previa. Se dará la siguiente instrucción: *“Bien, ahora seguiremos con la dinámica de ayer. Les daremos la hoja (se les entrega su hoja correspondiente) en la que amablemente escribieron un logro y un problema de su vida diaria. Por favor, nuevamente escriban un problema y un logro que identifican, una vez que lo hayan escrito, por favor, levanten la mano y uno de los instructores se las recogerá. Gracias”*. Se les recoge la hoja y se les agradece su participación.

El ocio

Para esta actividad, se realizará una lluvia de ideas, en la cuál no todos deben participar, sino sólo los que gusten hacerlo. Se debe decir: *“Seguramente alguna vez hemos escuchado por ahí la palabra “ocio”, o la frase “estás de ocioso”. ¿Ustedes saben qué es el ocio? “*. Una vez terminadas las participaciones, se efectuará la explicación del tema de Ocio. No se debe profundizar mucho para no aburrir a los participantes. Las ideas deben ser concretas, claras y objetivas. Se dirá lo siguiente: *“Ustedes dieron diferentes conceptos o significados de lo que creen que es el ocio. Algunas se acercan a lo que en realidad es. El Ocio no es estar desperdiciando el tiempo, o como dicen “no haciendo nada”. El ocio debemos entender que es el tiempo libre que todas las personas tenemos. Si de 3 a 4 de la tarde no tengo ningún compromiso o algo, es tiempo libre, y eso es el ocio. Cada quien disfruta del ocio a su manera. Algunos invierten su ocio con la familia, amigos, cosas personales, entre otras. Entonces, debe quedarnos claro que el ocio no es malo, no es desperdicio, sino todo lo contrario, nuestro tiempo libre; es más, antes de ser jubilados, cuando trabajaban invertían su tiempo de ocio en el trabajo. Ahora que uno es jubilado, podemos decir que tenemos mucho ocio o mucho tiempo libre. La pregunta es, qué estamos haciendo con nuestro tiempo libre, qué actividades*

realizamos o cómo lo invertimos. Por ejemplo, ya mencionamos que cuando éramos trabajadores desarrollamos ciertas habilidades y obtuvimos ciertos beneficios en la actividad que desempeñábamos. Entonces, si realizamos actividades similares o que nos gusten en nuestro tiempo de ocio, podemos seguir conservando esos beneficios o incluso, adquirir y desarrollar nuevos.”

Identificar el ocio más sano/¿Qué ocio se debe hacer?

Ya que se dijo lo anterior, se procede a la siguiente actividad, diciendo: *“Ahora vamos a participar diciendo cuál es la actividad que más me gusta hacer en mi tiempo libre. Comenzaremos con los instructores para que nos pongan el ejemplo”*. Cuando hayan participado todos, se realizará “el pastel del tiempo. En dicha actividad se formarán equipos de 3 a 5 jubilados. Cada instructor se encargará de ayudar y facilitar al equipo. A cada equipo se les dará un pastel de papel/cartoncillo. En éste, deben anotar como distribuyen su tiempo o actividades del día. Una vez finalizada, cada equipo debe decir lo que escribieron y por qué.

Una vez comentada la dinámica previa, se explicará a los jubilados cuáles son las características positivas de tener una educación del ocio. Puede llevarse a cabo una muy breve lluvia de ideas o plantearlas y explicarlas. Las ideas deben dirigirse a lo siguiente:

- La educación del ocio permite.
 - Mayor control de las actividades que se realizan.
 - Elevar el bienestar personal.
 - Invertir el tiempo en actividades recreativas y productivas.
 - Mantenerse activos y evitar enfermedades.
 - Conservar o desarrollar beneficios o habilidades que el trabajo brindó.
 - Realizar actividades que permiten conocer nuevas personas o poner en práctica lo que uno sabe o quiere.

- Identificar qué actividades es mejor no realizar puesto que no son productivas.
- Entender que el ocio es el tiempo libre y se disfruta de manera individual.

Lugares de ocio

Para esta actividad, se les proporcionará una lista de lugares cercanos y céntricos en los cuales pueden realizar actividades de ocio. En estos lugares ellos pueden invertir su tiempo en diferentes actividades nuevas o afines a sus conocimientos y habilidades, las cuales son productivas y benéficas para ellos.

Dudas y preguntas/Cierre de sesión

Una vez dicho lo anterior, se procede a preguntarles si tienen alguna duda o pregunta referente a la sesión. Aclarados los comentarios, se escriben en el pizarrón 3 aprendizajes vistos en la sesión:

- El ocio es el tiempo libre que tienen las personas. El ocio no es malo, no es desperdicio. El ocio se invierte en diferentes actividades.
- Las actividades de ocio son recreativas y productivas de diferentes maneras.
- Invertir el tiempo libre en actividades afines a los intereses, conocimientos, o habilidades personales beneficia el bienestar y refuerza lo que el trabajo brindó.



Objetivo: Gratitud y Optimismo			
Retroalimentación	10 min.	---	Participación voluntaria.
Identificar logros y problemáticas.	10 min.	Hoja del diario.	“Mi diario personal”
¿Qué se debe agradecer?	20 min.	“Hoja de la gratitud”	“Yo agradezco...” Exposición
Ser jubilado es gratitud.	20 min.	“Lista de actividades por hacer”	Lluvia de ideas. Participación voluntaria.
Mi optimismo	15 min.	---	Lluvia de ideas. Exposición.
Siempre positivo	20 min.	---	Lluvia de ideas. Exposición.
Dudas y preguntas	10 min.	---	Participación voluntaria.
Cierre de la sesión	15 min.	---	Participación voluntaria.
Tiempo total	120 min		

Retroalimentación

Nuevamente cuando se inicie esta sesión se deberá decir: *“Muy buenos días a todos los que nos siguen acompañando en esta sesión. ¿Antes de comenzar, alguien puede decirme que vimos en la sesión anterior o qué fue lo que más les*

gustó de la sesión anterior?”. Se pedirá que levanten la mano quien guste participar; los instructores se acercarán si alguien requiere ayuda para expresar su comentario.

Identificar logros y problemáticas

Una vez terminado el punto anterior, se procederá a seguir con la dinámica de “mi diario personal” en la que se les entregará nuevamente la hoja que llenaron la sesión previa. Se dará la siguiente instrucción: *“Bien, ahora seguiremos con la dinámica de ayer. Les daremos la hoja (se les entrega su hoja correspondiente) en la que amablemente escribieron un logro y un problema de su vida diaria. Por favor, nuevamente escriban un problema y un logro que identifican, una vez que lo hayan escrito, por favor, levanten la mano y uno de los instructores se las recogerá. Gracias”*. Se les recoge la hoja y se les agradece su participación.

¿Qué se debe agradecer?

Para esta dinámica, los instructores darán una hoja blanca y un lápiz a cada jubilado. Una vez que todos los jubilados tienen su hoja blanca y lápiz, se da la siguiente instrucción: *“Por favor, en la hoja blanca que cada uno tiene, dibujen como ustedes quieran tres experiencias o personas a las que les agradecen lo que hoy en día son. No tienen que ser dibujos perfectos. Podemos hacerlo como mejor nos salga”*.

Cuando todos los participantes hayan terminado, se les invitará a que expresen esas experiencias. Se debe tener presente que puede haber cierto “quiebres”, que alguno de los participantes evoque y exprese un momento difícil y suelte en llanto. En caso de que algo así suceda, uno de los instructores se acercará a dicho participante para tranquilizarlo y aterrizarlo de forma muy cuidadosa.

Terminada la participación, se procede a dar el siguiente contenido: *“Gracias por su participación. Se preguntarán por qué hicimos esta actividad de recordar a las personas o los momentos que agradecemos. La respuesta es sencilla: la gratitud*

nos hace mejores personas. Siempre estamos agradeciendo todo, pero no estamos conscientes de eso. Incluso, constantemente nos agradecen de lo que hacemos, pero no nos damos cuenta. Pero vayamos explicando esto por puntos:

- El ayuntamiento es lo que es hoy en día gracias a todos sus trabajadores que han pasado por ahí. Esos trabajadores hoy son jubilados. Todo lo que ayuntamiento hace, como este taller, es la forma de agradecer que ustedes son parte importante de él.*
- Ustedes son hoy jubilados y disfrutaron de muchas cosas gracias al trabajo y lo que éste les brindó, como beneficios o habilidades.*
- Sus familias, seres queridos, etc., hoy son lo que son, gracias a ustedes. A que trabajaron, vieron por ellos, se preocuparon y responsabilizaron.*
- Agradecer todo lo que hacemos hoy en día, nos ayuda a no quedarnos nada guardado. Pues es una forma de liberarnos de lo que traemos, además, de saber que nosotros estamos más vivos cada día; eso, puede dar una lección a nuevas generaciones.*

Ser jubilado es gratitud

Ya terminada la dinámica previa, se pide que se den todos un muy fuerte aplauso, argumentando que el aplauso es la forma en la que ellos mismos se agradecen de todo lo que han hecho para sí y para los demás. Luego, se realizará una lista de manera grupal de las actividades que a ellos les gustaría realizar. Se dice lo siguiente: *“En el pizarrón haremos una lista de actividades que nos gustaría realizar. Estas actividades vamos a imaginarlas como “cosas a hacer” para agradecer a los demás, y que sobre todo, nos gustaría disfrutar. Si alguien gusta hacer su lista de manera individual, por favor, levante la mano y le proporcionaremos una hoja para que pueda escribirla”*. Una vez terminada la lista, se leen en voz alta para repasarlas.

Mi optimismo

Se realizará una lluvia de ideas, donde los participantes deben decir qué entienden por “Optimismo” o qué es para ellos dicha palabra. Cómo la interpretan. Una vez que se tengan algunas ideas se debe hablar del tema aludiendo a lo siguiente: *“Muy bien. El optimismo si tiene relación con muchos de los comentarios que hicieron. Pero, ¿de qué nos sirve? Como lo hemos comentado, cuando ustedes se volvieron jubilados, seguramente muchos tuvieron una visión positiva de las cosas, otros tal vez no. Pero a pesar de las buenas o malas cosas que se viven en la jubilación, tener un pensamiento positivo trae enormes beneficios, incluso, a nivel salud. Por ejemplo, cuando tenemos pensamientos positivos ante situaciones que parecieran difíciles, nos preocupamos menos, evitamos enfermarnos, evitamos deprimirnos o ponernos ansiosos. Además, cuando somos positivos, todo lo vemos con mayor claridad. Ser positivo significa que, como jubilados que ahora son, les queda mucho por delante, muchas actividades en las cuales emplear el tiempo y sacar algo bueno, agradecer por lo que se vive y sobre todo, prepararnos para ser felices cada día y vivir mucho mejor. Ahora, continuemos con la siguiente parte de este taller.”*

Siempre positivo

Para esta actividad, se formarán equipos de tres o cuatro participantes. Los jubilados deben platicar entre ellos las experiencias positivas que han vivido y las características positivas que identifican de eso. Cuando terminen de platicar, se eligen algunos participantes al azar sólo para que comenten lo que les platicaron los otros jubilados.

Dudas y preguntas/Cierre de sesión

Una vez hecho lo anterior, se procede a preguntarles si tienen alguna duda o pregunta referente a la sesión. Aclarados los comentarios, se escriben en el pizarrón 3 aprendizajes vistos en la sesión:

- Agradecer lo que he vivido, y lo que vivo, me hace mejorar como persona y no quedarme nada negativo en mi, sino seguir aprendiendo de lo que hago.

- Ser optimista me beneficia para no enfermarme y ver las cosas con claridad; encontrar que todo tiene una solución y disfrutar mi vida.
- El día de hoy, me llevo a casa la satisfacción de saber que agradezco y me agradecen, permitiendo tener una visión más optimista de lo que es la vida.



Objetivo: Mi bienestar personal			
Retroalimentación	10 min.	---	Participación voluntaria.
Identificar logros y problemáticas.	10 min.	Hoja del diario.	"Mi diario personal"
¿Realmente estoy como me siento?	15 min.	Pelota de goma.	Lluvia de ideas.
Bienestar y felicidad.	15 min.	---	Exposición.
Soy jubilado y soy feliz	20 min.	---	"Tres momentos de felicidad" Participación voluntaria.
¿Cómo aumento mi bienestar?	30 min.	"La estrella de la vida"	Exposición. Lluvia de ideas.
Jubilación activa.	20 min.	---	Lluvia de ideas. Exposición.
Dudas y preguntas	15 min.	---	Participación voluntaria.
Cierre	15 min.	---	Participación voluntaria.
Tiempo total	120 min		

Retroalimentación

Nuevamente cuando se inicie esta sesión se deberá decir: *“Muy buenos días a todos los que nos siguen acompañando en esta sesión. ¿Antes de comenzar, alguien puede decirme que vimos en la sesión anterior o qué fue lo que más les gustó de la sesión anterior?”*. Se pedirá que levanten la mano quien guste participar; los instructores se acercarán si alguien requiere ayuda para expresar su comentario.

Identificar logros y problemáticas

Una vez terminado el punto anterior, se procederá a seguir con la dinámica de “mi diario personal” en la que se les entregará nuevamente la hoja que llenaron la sesión previa. Se dará la siguiente instrucción: *“Bien, ahora seguiremos con la dinámica de ayer. Les daremos la hoja (se les entrega su hoja correspondiente) en la que amablemente escribieron un logro y un problema de su vida diaria. Por favor, nuevamente escriban un problema y un logro que identifican, una vez que lo hayan escrito, por favor, levanten la mano y uno de los instructores se las recogerá. Gracias”*. Se les recoge la hoja y se les agradece su participación.

¿Realmente estoy como me siento?

Para ésta actividad, se utilizará una pelota de goma, la cual se pasará a cada jubilado que guste participar. Deben expresar qué razones o cosas personales les hacen sentirse felices; además, pueden expresar qué piensan respecto a su bienestar hoy en día. La participación es voluntaria. Los instructores pasarán la pelotita de goma, para que los jubilados no se esfuercen mucho.

Bienestar y felicidad

Una vez terminada la dinámica anterior, se procede a exponer qué es el bienestar y cómo éste sigue presente en la vida de los jubilados. Se debe explicar lo siguiente: *“Muy bien. Como ya identificamos qué situaciones nos hacen experimentar bienestar, es necesario que expliquemos qué es el bienestar. Algo que debemos entender en primer lugar es que el bienestar personal es lo mismo que la felicidad. Y la felicidad es todo lo que nos reconforta, lo que nos alegra, lo*

que nos hace sentirnos bien con nosotros mismos, y claro, bien con todos los que nos rodean. Seguramente nos sentíamos felices cuando éramos trabajadores, y puede que ahora tengamos la idea errónea de que ya “no somos tan felices” porque ya no trabajamos, y ya no vemos a esos viejos amigos o ya no nos sentimos útiles. Pero la verdad es que siguen siendo felices ahora que son jubilados. Como ya hemos mencionado, cuando trabajaban adquirieron ciertos beneficios o habilidades, las cuales hoy en día siguen utilizando o desarrollando nuevas a partir de que ustedes realizan nuevas actividades de ocio. Éstas actividades les brindan ahora un bienestar personal que los hace sentirse felices, plenos. Entonces, como jubilados aún queda mucho camino de bienestar por recorrer, mucho que agradecer y experimentar para ser felices en la vida.”

Soy jubilado y soy feliz

Una vez dicho lo anterior, se procede a decir lo siguiente para comenzar la dinámica: *“Ahora, por favor necesito que todos cierren sus ojos. Quiero que recuerden los tres momentos más felices en toda su vida. Pueden ser recuerdos de cuando trabajaban, cuando eran niños, recuerdos presentes, etc. Una vez que ya los tengan, por favor abran cuidadosamente los ojos y levanten su mano, por favor”*. Ya que todos los participantes hayan evocado sus tres momentos, se preguntará quien gusta compartir esos momentos. Se debe tener mucho cuidado y atención a lo que dicen, pues algunos participantes pueden soltar en llanto y es menester que alguno de los instructores lo atienda para tranquilizarlo. Una vez que se termina la participación, se da un fuerte aplauso.

¿Cómo aumento mi bienestar?

Para dar paso a esta actividad, primero se dará una breve explicación de cómo las actividades de ocio influyen de manera positiva para incrementar el bienestar personal. Se debe decir lo siguiente: *“Ahora que ya sabemos lo que es el bienestar personal, lo importante es identificar cómo podemos incrementarlo. Una de las mejores formas es realizar actividades de ocio. ¿Recuerdan cuándo comentamos el tema de ocio y cómo nos beneficiaba? Pues el bienestar o la felicidad es de los más grandes beneficios cuando invertimos nuestro ocio en*

diferentes actividades. Por ejemplo, ir al cine, hacer voluntariados, salir con amigos o familia, ir a bailar, entre otras, no sólo son para divertirnos, sino que realmente nos hacen elevar nuestro bienestar personal.”

Posteriormente, se colocará en el pizarrón una pancarta que es “la estrella de la vida”. En ésta, los jubilados darán diferentes ideas de cuáles actividades pueden ellos realizar para incrementar su bienestar personal.

Jubilación activa

Se explicará a los jubilados qué es la “jubilación activa”. A lo cual, debe decirse lo siguiente: *“Muy bien. Es momento de entender a dónde nos dirige todo lo que hemos visto en la sesión de hoy. Lo que buscamos con esta sesión es que ustedes se vuelvan jubilados activos. Pero, ¿Qué es eso? Bueno, la jubilación activa es que ustedes, los jubilados, se mantengan activos. Se involucren en diferentes actividades, las que más les gusten o sean de su interés, y eso les beneficie en diferentes aspectos como:*

- *Seguir desarrollando sus beneficios que el trabajo les brindó.*
- *Adquieran nuevas habilidades en las actividades que realicen.*
- *Tengan un pensamiento optimista por seguir realizando actividades y sintiéndose útiles.*
- *Agradezcan lo que hacen o lo que aprenden.*
- *Incrementen su bienestar personal.*
- *Los diferentes lugares de trabajo, y la sociedad misma, se hagan conscientes de que los jubilados no son “apestados” o “viejitos” que ya no pueden hacer nada, sino todo lo contrario, que los jubilados son la base de la experiencia para lo que se hace hoy, y pueden seguir realizando diferentes actividades.*

Dudas y preguntas/Cierre de sesión

Una vez hecho lo anterior, se procede a preguntarles si tienen alguna duda o pregunta referente a la sesión. Aclarados los comentarios, se escriben en el pizarrón 3 aprendizajes vistos en la sesión:

- El bienestar personal es la felicidad que experimentamos en diferentes momentos de nuestra vida, en las diversas actividades que realizamos.
- Las actividades de ocio nos ayudan a incrementar el bienestar personal que tenemos, porque permiten que sigamos desarrollando las habilidades que tenemos.
- La jubilación activa es que al ser jubilado, se haga consciencia de que uno puede seguir realizando actividades de ocio y que se siguen siendo útil y productivo.



Objetivo: Generatividad			
Retroalimentación	10 min.	---	Participación voluntaria.
Identificar logros y problemáticas.	10 min.	Hoja del diario.	“Mi diario personal”
Generatividad.	20 min.	---	Exposición. Lluvia de ideas.
¿Sentirme útil y transmitir?	30 min.	Hoja de “la estrella de vida”	“Lo que tengo, lo que sé, y lo que soy”
Ser generativo.	20 min.	---	Lluvia de ideas. Exposición.
Dudas y preguntas	15 min.	---	Participación voluntaria.
Retroalimentación Cierre de la sesión	15 min.	---	Participación voluntaria.
Tiempo total	120 min		

Retroalimentación

Nuevamente cuando se inicie esta sesión se deberá decir: *“Muy buenos días a todos los que nos siguen acompañando en esta sesión. ¿Antes de comenzar, alguien puede decirme que vimos en la sesión anterior o qué fue lo que más les gustó de la sesión anterior?”*. Se pedirá que levanten la mano quien guste participar; los instructores se acercarán si alguien requiere ayuda para expresar su comentario.

Identificar logros y problemáticas

Una vez terminado el punto anterior, se procederá a seguir con la dinámica de “mi diario personal” en la que se les entregará nuevamente la hoja que llenaron la sesión previa. Se dará la siguiente instrucción: *“Bien, ahora seguiremos con la dinámica de ayer. Les daremos la hoja (se les entrega su hoja correspondiente) en la que amablemente escribieron un logro y un problema de su vida diaria. Por favor, nuevamente escriban un problema y un logro que identifican, una vez que lo hayan escrito, por favor, levanten la mano y uno de los instructores se las recogerá. Gracias”*. Se les recoge la hoja y se les agradece su participación.

Generatividad

Para esta parte de la sesión, se dará una breve explicación de qué es la Generatividad. Debe darse la información de manera sencilla y clara. No se debe profundizar mucho en conceptos que pueden ser de difícil entendimiento para los participantes. “Menos es más” es la premisa para esta explicación. Se dirá lo siguiente: *“Ahora hablaremos de un concepto que tal vez algunos conozcan y otros no: la Generatividad. Debemos entender que este concepto es una práctica que las personas realizan a determinada edad, la cual consiste en transmitir lo que uno sabe a nuevas generaciones. Generalmente se transmiten los conocimientos o habilidades, es una forma de enseñanza y aprendizaje. Y algo importante que debemos notar, es que muchas veces ya realizamos ésta práctica y no nos habíamos dado cuenta. Por ejemplo, algunos de ustedes tienen hijos, nietos, etc. cuando ustedes les platican de las experiencias que tuvieron, o les enseñan algo que ustedes conocen, eso es ser generativo. Muy bien, ¿alguno de ustedes me podría decir qué actividades generativas ha realizado o le gustaría realizar?”*. Se abre la participación voluntaria de los jubilados; una vez que ya no hay comentario, se procede a la siguiente dinámica.

¿Sentirme útil y transmitir?

Para comenzar esta dinámica llamada “Lo que tengo, lo que sé, y lo que soy”, los jubilados deberán mencionar tres conocimientos, tres habilidades, y tres deseos.

- Las habilidades son con las que cuentan o desarrollaron cuando trabajaban.
- Los conocimientos son lo que tienen presentes alusivos a lo que hacían en su puesto de trabajo.
- Los deseos son los posibles escenarios donde les gustaría compartir y transmitir lo que saben.

Aquí, los jubilados pueden apoyarse con la pancarta de “La estrella de vida” que estará a la vista de todos, con el fin de identificar si alguna actividad que ya realizan tiene relación con lo que saben. Una vez que la mayoría termino, pueden participar de manera voluntaria quienes gusten compartir lo que escribieron.

Ser generativo

Una vez terminada la dinámica previa, se preguntará a los participantes cuáles consideran que son los beneficios personales de ser personas generativas. Cuando se agoten las participaciones, se debe explicar lo siguiente: *“Como ya vimos, ustedes conocen sus diferentes habilidades, conocimientos, y deseos de lo que les gustaría transmitir. Entonces, es importante que nos llevemos a casa la reflexión de cuáles son los beneficios o aspectos positivos de practicar la Generatividad.*

- *Ser generativo nos ayuda a fortalecer lo que hemos mencionado de los beneficios y habilidades de trabajo.*
- *Nos permite realizar diferentes actividades de ocio en las cuales también podemos transmitir lo que conocemos.*
- *La generatividad da paso a tener una visión optimista de las situaciones o actividades donde queremos participar.*
- *No brinda la satisfacción de agradecer a los demás a partir de lo que transmitimos y que nos agradezcan por lo que les enseñamos.*
- *Incrementa el nivel de felicidad o bienestar personal, pues nos sentimos útiles al realizar actividades así.*

Dudas y preguntas/Cierre de sesión

Una vez hecho lo anterior, se procede a preguntarles si tienen alguna duda o pregunta referente a la sesión. Aclarados los comentarios, se escriben en el pizarrón 3 aprendizajes vistos en la sesión:

- La Generatividad es una práctica en la que se transmiten ciertos conocimientos, habilidades, experiencias a nuevas generaciones, que a la vez permite sentirse útil y fortalecer lo que uno ya sabe.
- Identificar mis conocimientos, habilidades, intereses, y demás, me permiten buscar actividades en las cuales pueda ponerlos en práctica y ser una persona generativa.
- Ser generativo me brinda aspectos positivos como reforzar mis beneficios dados por el trabajo, involucrarme en actividades de ocio, disminuir mi ansiedad y/o depresión, sentirme feliz, y sobre todo, estar activo.



Objetivo: Cierre del taller y post-test			
Retroalimentación	20 min.	Hoja de “el árbol de la Complejidad”	Participación voluntaria. “El árbol de la Complejidad”
Identificar logros y problemáticas.	20 min.	Hoja del diario.	“Mi diario personal”. Participación voluntaria.
Aplicación de instrumentos	30 min.	Lápices. Hojas de respuesta.	Lectura y llenado de las escalas.
Evaluación del taller.	15 min.	Lápices.	Lectura y llenado de la evaluación del taller.
Dudas y preguntas del taller.	10 min.	---	Participación voluntaria.
Retroalimentación Cierre del taller.	15 min.	---	Participación voluntaria.
Tiempo total	120 min		

Retroalimentación

Para comenzar la última sesión, se preguntará de forma abierta a los participantes cuáles son los aprendizajes que se llevan de todas las sesiones. Una vez que terminen de participar, los instructores darán una hoja a cada uno con “El árbol de la Complejidad”. En ese árbol, deben escribir en el tronco su nombre y en cada una de las ramas, un aprendizaje que se lleven a casa o algo que les haya gustado de todas las sesiones. Ya que todos hayan finalizado de escribir, se dirá lo

siguiente: *“Cómo podemos observar en la hoja que se les dio, ustedes son el tronco, son la vida del árbol, y todas las ramas son los aprendizajes que se llevan de éste taller y que han permitido recordar, reforzar y hacernos conscientes de todo lo que son hasta el día de hoy. Tenemos que entender que ese árbol es cada uno de ustedes, y que las ramas son muchas en un árbol, así que aún les quedan muchas ramas que llenar con nuevas experiencias y aprendizajes.”*

Terminando de decir eso, se pide que todos se den un fuerte aplauso como mérito a su constante participación en el taller.

Identificar logros y problemáticas

Una vez terminado el punto anterior, se procederá a seguir con la dinámica de “mi diario personal” en la que se les entregará nuevamente la hoja que llenaron la sesión previa. Se dará la siguiente instrucción: *“Muy bien. Ahora ya tienen completa su hoja. Por favor, quienes gusten compartir los logros y problemáticas que escribieron, levanten la mano y con gusto los escucharemos”*. Cuando hayan terminado de participar, nuevamente se pedirá que todos aplaudan como reconocimiento a que llenaron su hoja.

Aplicación de los instrumentos/Evaluación del taller

Ahora, el instructor hablará en voz alta y con velocidad de discurso lento: *“Ahora les vamos a dar nuevamente unos cuestionarios para que por favor nos los contesten. El objetivo de esta evaluación es saber cómo se encuentran ustedes después de este curso; sin embargo, es importante resaltar otra vez, que lo que ustedes contesten es totalmente anónimo y confidencial. Repito, todos los resultados de cada uno de esos cuestionarios es únicamente con el fin de tener estadísticas y números que nos permitan ampliar la información alusiva a la población jubilada. Bien, ahora voy a leer en voz alta cada una de las preguntas de los cuestionarios, Todas aquellas personas que tengan dudas o no puedan leer o*

escribir por alguna razón, levanten su mano para que nosotros pasemos y los apoyemos en su lectura y llenado de este cuestionario”.

En cuanto todos hayan terminado, se les retirarán los cuestionarios y se proseguirá con el cierre de la sesión.

Dudas y preguntas del taller/Cierre del taller

Una vez hecho lo anterior, se procede a preguntarles si tienen alguna duda o pregunta referente a la sesión. Aclarados los comentarios, se escriben en el pizarrón los aprendizajes vistos en la sesión:

- *Cuando uno es trabajador desarrollas ciertas habilidades o beneficios que la actividad nos brinda como personas.*
- *Cuando se deja de trabajar y uno se asume como jubilado, se pueden presentar ansiedad y depresión, las cuales se manifiestan con diferentes síntomas. Sin embargo, debe entender que ser jubilado no implica que uno perdió dichos beneficios adquiridos previamente.*
- *Como jubilado, ahora uno dispone de mucho tiempo libre. Dicho tiempo libre es ocio. El ocio no es desperdiciar o perder el tiempo. El ocio puede invertirse en diferentes actividades afines a los intereses de cada quien, las cuales me permiten seguir conservando esos beneficios.*
- *Ser agradecido con los demás, me permite estar consciente de todo lo que tengo y lo que quiero en mi vida. Ser optimista me beneficia de modo que veo de una manera más alegre y divertida la vida, además, de no sentirme ansioso ni deprimido.*
- *Mi bienestar personal es mi felicidad. Mi felicidad depende de diferentes situaciones o actividades que yo realice. Cuando trabajaba era feliz. Siendo jubilado soy feliz, pues sigo conservando los beneficios y habilidades que adquirí en un pasado.*
- *Ser una persona generativa me permite sentirme útil y feliz, porque puedo invertir mi tiempo de ocio en actividades que me permiten*

fortalecer mis beneficios y habilidades, disminuir la ansiedad y depresión, y agradecer lo nuevo por venir desde una postura optimista de mi persona.

Una vez planteado lo anterior, se procede a terminar el taller. Se agradece a los jubilados su participación, además, de agradecer a las autoridades que hicieron posible la implementación del mismo. Se dice lo siguiente: *“Por nuestra parte, sería todo en este taller. Esperamos que realmente les haya servido algo de lo que vimos aquí. Que quede claro y entendido que el primer agradecimiento es a ustedes, pues son la causa de que puedan implementarse talleres así. Ojalá esto sea el primer paso para que se haga consciencia de la población jubilada, y se les dé un mejor trato en todo sentido. Cualquier cosa, quedamos a sus órdenes. Y por último, demos un fuerte aplauso por todo lo que aquí vivimos. Gracias!”*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO



EN CUERNO POSITIVO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Dirección de Psicología

Jefatura de Maestría en Psicología

Cuernavaca Mor., a 12 de Septiembre de 2018

FPSIC/SPOSG/MAEST/201/554

ASUNTO: Votos Aprobatorios

MTRA. GABRIELA RAMÍREZ ALVARADO
ENCARGADA DE DESPACHO DE LA DIRECCIÓN
DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA
P R E S E N T E

Por este medio, me permito informar a usted el dictamen de los votos aprobatorios de la tesis titulada: "PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA JUBILADOS ACTIVOS BASADO EN PSICOLOGÍA POSITIVA" trabajo que presenta el C. "Rubén Agustín González Muciño", quien cursó la MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA perteneciente a la Facultad de Psicología de la UAEM, en las instalaciones de la Facultad de Psicología.

Sirva lo anterior para que dicho dictamen permita realizar los trámites administrativos correspondientes para la presentación de su examen de grado.

ATENTAMENTE

VOTOS APROBATORIOS

COMISIÓN REVISORA	APROBADO	CONDICIONADA A QUE SE MODIFIQUEN ALGUNOS ASPECTOS*	SE RECHAZA*
DRA. NORMA BETANZOS DÍAZ			
DR. LUIS FERNANDO ARIAS GALICIA			
DR. CRISTIAN OSWALDO ACOSTA QUIROZ			
DRA. PATRICIA ANDRADE PALOS			
DRA. ELDA IVETTE GUZMÁN BALLESTEROS			

*En estos casos deberá notificar al alumno el plazo dentro del cual deberá presentar las modificaciones a la nueva investigación (no mayor a 50 días).

C.c.p.- Archivo

**MTRA. GABRIELA RAMÍREZ ALVARADO
ENCARGADA DE DESPACHO DE LA DIRECCIÓN
DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA
P R E S E N T E**

Por este medio, me permito informar a usted el dictamen de los votos aprobatorios de la tesis titulada: **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA JUBILADOS ACTIVOS BASADO EN PSICOLOGÍA POSITIVA"** trabajo que presenta el C. **"Rubén Agustín González Muciño"**, quien cursó la MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA perteneciente a la Facultad de Psicología de la UAEM, en las instalaciones de la Facultad de Psicología.

Sirva lo anterior para que dicho dictamen permita realizar los trámites administrativos correspondientes para la presentación de su examen de grado.

ATENTAMENTE

VOTOS APROBATORIOS			
COMISIÓN REVISORA	APROBADO	CONDICIONADA A QUE SE MODIFIQUEN ALGUNOS ASPECTOS*	SE RECHAZA*
DRA. NORMA BETANZOS DÍAZ			
DR. LUIS FERNANDO ARIAS GALICIA			
DR. CRISTIAN OSWALDO ACOSTA QUIROZ			
DRA. PATRICIA ANDRADE PALOS			
DRA. ELDA IVETTE GUZMÁN BALLESTEROS			

*En estos casos deberá notificar al alumno el plazo dentro del cual deberá presentar las modificaciones o la nueva investigación (no mayor a 30 días).

C.c.p.- Archivo