



UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE

DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DERECHO

CARRERA DE PSICOLOGÍA

MODALIDAD COMPLEXIVO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO

DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

**PREVENCIÓN PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LAS POST-
JUBILACIÓN.**

CASO DE ESTUDIO

**PREVENCIÓN PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA POST-
JUBILACIÓN.**

AUTOR

KATHERINE PATRICIA GONZÁLEZ MÁRQUEZ

GUAYAQUIL

AÑO 2025

CERTIFICADO DE SIMILITUD



INFORME DE ANÁLISIS
magister

CASO Estudio GONZALEZ KATHERINIE-1-1 (1)(1)(1)

8%
Textos sospechosos

8% Similitudes
< 1% similitudes entre comillas
1% entre las fuentes mencionadas
2% Idiomas no reconocidos (ignorado)
11% Textos potencialmente generados por la IA (ignorado)

Nombre del documento: CASO Estudio GONZALEZ KATHERINIE-1-1 (1) (1) (1).docx
ID del documento: 8198a363c71aac255ad010b9c9f349f683881247
Tamaño del documento original: 344,99 KB

Depositante: Adrián Camacho Domínguez
Fecha de depósito: 20/8/2025
Tipo de carga: Interface
Fecha de fin de análisis: 20/8/2025

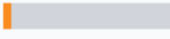
Número de palabras: 5628
Número de caracteres: 38.879

Ubicación de las similitudes en el documento:

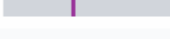
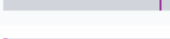
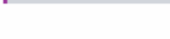


Fuentes de similitudes

Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 www.uivr.edu.ec http://www.uivr.edu.ec/rep-content/uploads/2024/10/Formato-Caso-de-Estudio-1-1-1.docx 5 fuentes similares	3%		 Palabras idénticas: 3% (149 palabras)
2	 www.redalyc.org Logoterapia para nuestra época http://www.redalyc.org/pdf/di4734/7311956003.pdf	2%		 Palabras idénticas: 2% (142 palabras)
3	 studylibas Teoría de Levinson en Consejería Universitaria https://studylibas.es/doc/5763528/aplicación-de-la-teoría-de-el-desarrollo-de-el-levinson... 5 fuentes similares	2%		 Palabras idénticas: 2% (127 palabras)
4	 www.uivr.edu.ec http://www.uivr.edu.ec/rep-content/uploads/2024/10/18_e_16_88869773d.docx 1 fuente similar	1%		 Palabras idénticas: 1% (75 palabras)
5	 www.scielo.org.ar http://www.scielo.org.ar/pdf/rnsp/v13/n1/RS-3-8106-rnsp-13-1-71.pdf 3 fuentes similares	1%		 Palabras idénticas: 1% (62 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 Documento de otro usuario #50477c Viene de otro grupo	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (31 palabras)
2	 repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar Descripción: Intervención en psicología po... http://repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar/handle/document/1818/1947aabb4de99366a792cbb3...	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (28 palabras)
3	 buleria.unileon.es El paradigma de la actividad sepulcra: envejecimiento acti... http://buleria.unileon.es/bitstream/10612/13263/1/Teoría%20de%20Ara%20María%20González%20Rodríguez.pdf	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)
4	 scholar.google.es Google Académico http://scholar.google.es/icholar/tq-qms-en-vejecimiento-acti-le-stuas_jcd=0	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (18 palabras)
5	 dispace.ups.edu.ec http://dispace.ups.edu.ec/bitstream/mv123456789/238721/AJP5-CT01-0226.pdf	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (16 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)

Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- 
<https://publicaciones.ucoenca.edu.ec/djs/index.php/fuils/article/view/5637>
- 
<https://biblioteca.digita.udea.edu.co/handle/pir/core/bitstream/28ec8839-5b7a-430a-bbe4-8b997797960d/content>
- 
https://www.researchgate.net/profile/Rosa-Garcia-Navarro/publication/339274915_Proyecto_OMS_Envejecimiento_activo_y_saludable_a_traves_de_politicas_integrales_de...
- 
<https://revistas.usl.edu/index.php/rmg/article/view/2153/759>
- 
<https://revistas.ucoenca.fuhsamigo.edu.co/index.php/polesis/article/view/46824412>



Creado electrónicamente por:
ADRIÁN CAMACHO DOMÍNGUEZ
Validar únicamente con FIRMAC

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS PATRIMONIALES

El estudiante egresado KATHERINE PATRICIA GONZÁLEZ MÁRQUEZ declaro bajo juramento, que la autoría del presente Caso de Estudio, **Prevención para el bienestar psicológico en la post – jubilación**, corresponde totalmente a el suscrito y me responsabilizo con los criterios y opiniones científicas que en el mismo se declaran, como producto de la investigación realizada.

De la misma forma, cedo los derechos patrimoniales y de titularidad a la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil, según lo establece la normativa vigente.

Autor(es)

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Katherine González de Balladines". The signature is written in a cursive style with a large loop at the beginning.

Firma:

Katherine Patricia González Márquez.

C.I. 0926241688

ÍNDICE

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
i. INTRODUCCIÓN	1
ii. ANÁLISIS DEL CASO DE ESTUDIO	6
iii. PROPUESTA	22
IV. CONCLUSIÓN	26
V. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	28

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, la post-jubilación se considera una etapa de transición en la que las personas deben adaptarse a un nuevo estilo de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la post-jubilación puede ser una oportunidad para que las personas se centren en su salud y bienestar, y para que desarrollen nuevas habilidades e intereses.

En los últimos años, se ha observado y en particular en América Latina, un fenómeno conocido como envejecimiento poblacional, caracterizado por un crecimiento en la población adulta mayor y una disminución en la población joven y adulta. Este cambio demográfico plantea importantes desafíos para las entidades gubernamentales, que deben asumir una gran responsabilidad en lo que respecta al bienestar de la población adulta mayor y de las personas que han trabajado en empresas públicas.

Nuestro compromiso implica la implementación de programas que promuevan el bienestar y la inclusión social. La Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) define la jubilación como el final de la vida laboral, pero no de la vida productiva. Esta definición es importante porque destaca que la jubilación no es solo un momento de finalización de la carrera laboral, sino también un momento de transición hacia una nueva etapa de la vida.

La jubilación es un proceso que implica un cambio significativo en la vida de una persona. Después de años de dedicación y esfuerzo en el trabajo, la jubilación ofrece la oportunidad de disfrutar del fruto del trabajo y de la experiencia acumulada. Sin embargo, también puede ser un momento de incertidumbre y desafío, especialmente si no se ha planificado adecuadamente.

La OPS/OMS enfatiza que la jubilación no es el final de la vida productiva. Esto significa que las personas jubiladas pueden seguir contribuyendo de manera significativa a la sociedad, ya sea a través de actividades voluntarias, de la

participación en la comunidad o de la transmisión de conocimientos y experiencias a las generaciones más jóvenes.

En efecto, la jubilación puede ser una oportunidad para que las personas se involucren en actividades que les apasionen y que les permitan seguir aprendiendo y creciendo. Esto puede incluir la participación en programas de educación continua, la realización de proyectos personales o la colaboración en iniciativas comunitarias.

Además, la jubilación también puede ser un momento para que las personas se centren en su salud y bienestar. La OPS/OMS recomienda que las personas jubiladas mantengan un estilo de vida activo y saludable, que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular y un buen descanso. Esto puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y a mantener la calidad de vida.

Antecedentes:

(Salinas, 2018) propuso la teoría de la continuidad, la cual sugiere que la vejez es una prolongación de las etapas evolutivas anteriores. Según esta teoría, el comportamiento de una persona en la vejez está condicionado por las habilidades desarrolladas en etapas previas de la vida.

La teoría de la continuidad es un enfoque psicológico y sociológico que busca explicar cómo las personas envejecen y cómo su comportamiento y actitudes en la vejez están influenciados por sus experiencias y habilidades adquiridas en etapas anteriores de la vida. Según esta teoría, la vejez no es una etapa completamente nueva y desconectada de la vida anterior, sino más bien una continuación y una evolución de las etapas previas.

La teoría de la continuidad sugiere que las personas tienden a mantener y refinar las habilidades, intereses y valores que han desarrollado a lo largo de su vida. Por ejemplo, alguien que ha sido una persona activa y aventurera en su juventud es probable que siga siendo así en la vejez, aunque de manera adaptada a sus

capacidades físicas y circunstancias cambiantes. De manera similar, alguien que ha valorado la familia y las relaciones sociales en su vida adulta probablemente seguirá priorizando estas cosas en la vejez.

Esta teoría también implica que las personas pueden seguir aprendiendo y desarrollando nuevas habilidades en la vejez, aunque a un ritmo más lento que en la juventud. Sin embargo, la base para este aprendizaje y desarrollo es la experiencia y el conocimiento acumulado en etapas anteriores de la vida. En este sentido, la vejez no es una etapa de declive y pérdida, sino más bien una etapa de madurez y culminación, en la que las personas pueden disfrutar del fruto de su trabajo y experiencia.

La teoría de la continuidad tiene implicaciones importantes para la forma en que abordamos el envejecimiento y la vejez. En lugar de ver a las personas mayores como seres débiles y dependientes, debemos reconocer su experiencia, sabiduría y contribuciones valiosas a la sociedad. También debemos proporcionar oportunidades para que las personas mayores sigan aprendiendo, creciendo y participando en actividades significativas, lo que puede ayudar a promover su bienestar y calidad de vida.

Nos comenta 'Postcarrera es la finalización de una etapa y el reajuste de una nueva vida, en la cual el adulto mayor jubilado debe adaptarse a nuevos cambios, ser flexible con su entorno y pensamientos, romper rutinas y socializar, para que de ese modo sea más fácil el proceso de adaptación a la vida de jubilado.

La postcarrera, también conocida como la etapa de jubilación, es un período significativo en la vida de un adulto mayor. Después de décadas de dedicación y esfuerzo en su carrera profesional, la jubilación marca el final de una etapa y el comienzo de una nueva vida. Sin embargo, este cambio puede ser desafiante para muchos, ya que requiere un reajuste significativo en su estilo de vida, pensamientos y relaciones.

Uno de los principales desafíos que enfrentan los adultos mayores jubilados es la adaptación a la falta de estructura y rutina que caracteriza la vida laboral. Durante años, su día a día estuvo organizado en torno a horarios de trabajo, reuniones y responsabilidades. Sin embargo, al jubilarse, esta estructura desaparece, y deben encontrar nuevas formas de organizar su tiempo y actividades. Esto puede ser particularmente difícil para aquellos que han definido su identidad y propósito en gran medida por su trabajo.

Para superar este desafío, es fundamental que los adultos mayores jubilados sean flexibles y abiertos a nuevos cambios. Esto significa estar dispuestos a romper con las rutinas y hábitos establecidos y explorar nuevas actividades, intereses y pasatiempos. La socialización también es clave en este proceso. Conectar con amigos, familiares y otros adultos mayores puede proporcionar apoyo emocional, reducir el aislamiento y ofrecer oportunidades para aprender y crecer.

Además, la postcarrera es un momento ideal para reflexionar sobre los valores, objetivos y prioridades personales. Sin la presión de las responsabilidades laborales, los adultos mayores jubilados pueden enfocarse en lo que realmente les importa y encontrar nuevas formas de contribuir y hacer una diferencia en su comunidad. Esto puede incluir voluntariado, mentoring, o incluso emprender un nuevo negocio o proyecto.

En resumen, la postcarrera es una etapa de transición y crecimiento que requiere adaptabilidad, flexibilidad y una actitud abierta. Al romper con las rutinas establecidas, socializar y explorar nuevas actividades y intereses, los adultos mayores jubilados pueden encontrar un nuevo propósito y significado en su vida, y disfrutar de una jubilación plena y satisfactoria.

Objetivo General:

- Proponer una intervención institucional preventiva, centrada en el abordaje del malestar psicoemocional asociado al proceso de post-jubilación, mediante la evaluación comprensiva de los factores individuales, interpersonales y contextuales que inciden en la adaptación a esta nueva etapa del ciclo vital.

Objetivos Específicos:

1. Identificar las principales problemáticas emocionales y sociales que enfrentan las personas en etapa de jubilación.
2. Evaluar la efectividad de estrategias preventivas implementadas en otras instituciones.
3. Diseñar una propuesta de intervención psicoeducativa para mejorar el bienestar psicológico en trabajadores próximos a jubilarse.

Preguntas de Investigación:

1. ¿Cuáles son los principales factores de riesgo psicológico en la etapa de post-jubilación?
2. ¿Qué estrategias preventivas han demostrado ser eficaces para preparar emocionalmente a los trabajadores hacia la jubilación?
3. ¿Cómo puede una institución implementar un programa psicoeducativo orientado al bienestar post-jubilatorio?

- Descripción del tipo del caso asignado.

El caso de estudio corresponde a una institución pública con una planta laboral en proceso de envejecimiento, donde un número significativo de trabajadores está próximo a jubilarse. Se observan manifestaciones de ansiedad, incertidumbre y falta de planificación emocional en los empleados próximos al retiro. La institución busca una propuesta de intervención preventiva para acompañar este proceso de forma integral.

II. ANÁLISIS

(Jaramillo Ciro, 2025) Los factores psicosociales son de gran relevancia, puesto que, por naturaleza somos seres que estamos en constante relación con el ambiente e individuos que nos rodean, pues, de estas relaciones depende en gran medida nuestro desarrollo físico, mental y social. “En la vejez la participación en actividades socioculturales que propicien el intercambio de experiencias y relaciones interpersonales, actúa como herramienta para afrontar posibles dificultades derivadas del proceso de envejecimiento” (Magalhaes y Brito et al., 2022, p. 250). Lo primero si se toma en cuenta el hecho de que deben dejar de hacer múltiples actividades a las cuales estaban acostumbrados, en especial el tener que retirarse de trabajos en los que han invertido gran parte de su vida por afectaciones en su salud o en este caso el ser pensionados porque su edad así lo amerita y, surgen nuevas formas de percibirse, de relacionarse y deben crear diferentes rutinas a las que venían desarrollando. De esta forma, “la jubilación implica un cambio en las relaciones sociales del sujeto, dado que incluye la pérdida de roles laborales y a la vez, modificación de los roles familiares” (Fandiño, citado en Hermiday & Stefani, 2011, p. 104). El hecho de que el adulto mayor esté expuesto a todo esto, le obliga de cierta forma a tener que reorganizar su vida para asumir la nueva etapa que atraviesa, lo cual, puede hacer por medio de los recursos psicológicos y sociales que como individuo tenga: El factor externo que se podría decir tiene más influencia y que puede ayudar en gran manera a que los pensionados puedan ir adaptándose un poco más fácil es estar en continua interacción y compañía de otros que puedan entender la situación, pues, según Giraldo y Arango (2012) “Las redes de apoyo social cobran un valor significativo para las personas mayores en la medida en que pueden brindar la oportunidad de continuar participando activamente en tareas productivas durante la vejez”

Hablar de calidad de vida puede resultar fácil si tomamos en cuenta que esta recoge diferentes aspectos que deben estar relacionados entre sí para que esta pueda darse, como el buen estado físico, el estatus económico, las buenas relaciones sociales y el aspecto emocional o psicológico de la persona, entre otras. Sin embargo, contar con esta realmente puede resultar una tarea difícil, pues, todas son de gran importancia y

el hecho de que en algunas ocasiones estas no se presentan a cabalidad pueden influir de forma negativa en diferentes áreas de vida; especialmente conforme la edad avanza y puede costar mucho más trabajo tenerla, pero sigue siendo igual de importante como lo es en el caso de los adultos mayores que se encuentran en una etapa donde la gran mayoría posee limitaciones físicas, de salud, económicas e incluso sociales, además, se encuentran pensionados o cercanos a pensionarse.

La post carrera, también conocida como la etapa de jubilación, es un período significativo en la vida de un adulto mayor. Después de décadas de dedicación y esfuerzo en su carrera profesional, la jubilación marca el final de una etapa y el comienzo de una nueva vida. Sin embargo, este cambio puede ser desafiante para muchos, ya que requiere un reajuste significativo en su estilo de vida, pensamientos y relaciones.

Uno de los principales desafíos que enfrentan los adultos mayores jubilados es la adaptación a la falta de estructura y rutina que caracteriza la vida laboral. Durante años, su día a día estuvo organizado en torno a horarios de trabajo, reuniones y responsabilidades. Sin embargo, al jubilarse, esta estructura desaparece, y deben encontrar nuevas formas de organizar su tiempo y actividades. Esto puede ser particularmente difícil para aquellos que han definido su identidad y propósito en gran medida por su trabajo.

Para superar este desafío, es fundamental que los adultos mayores jubilados sean flexibles y abiertos a nuevos cambios. Esto significa estar dispuestos a romper con las rutinas y hábitos establecidos y explorar nuevas actividades, intereses y pasatiempos. La socialización también es clave en este proceso. Conectar con amigos, familiares y otros adultos mayores puede proporcionar apoyo emocional, reducir el aislamiento y ofrecer oportunidades para aprender y crecer.

Además, la post carrera es un momento ideal para reflexionar sobre los valores, objetivos y prioridades personales. Sin la presión de las responsabilidades laborales,

los adultos mayores jubilados pueden enfocarse en lo que realmente les importa y encontrar nuevas formas de contribuir y hacer una diferencia en su comunidad. Esto puede incluir voluntariado o incluso emprender un nuevo negocio o proyecto.

Elementos clave del problema:

- Pérdida de rol laboral e identidad personal.
- Reducción de interacciones sociales cotidianas.
- Dificultades para planificar nuevas rutinas y ocupaciones.
- Temores económicos y sensación de inutilidad.
- Ausencia de programas institucionales de acompañamiento.

Consecuencias potenciales:

Consecuencias potenciales:

- Aumento de la sintomatología depresiva y ansiosa.
- Aislamiento social.
- Disminución de la autoestima.
- Deterioro en la calidad de vida en la vejez.

Referentes Teóricos para Tesis sobre Jubilación y Bienestar Psicológico

(Martínez, 2012) acerca de la **Teoría del Desarrollo Psicosocial en la etapa relevante** Integridad vs. desesperación (vejez). En esta etapa, el adulto reflexiona sobre su vida. Si logra aceptación y significado, vive con plenitud; si no, puede sentir desesperanza o depresión. La jubilación puede detonar esta crisis si no se logra un cierre positivo del rol laboral.

(Acevedo, 2007) Para Levinson, no existe una única y universal manera de estructurar la vida, sino que cada persona adulta le otorga su propia impronta, tratando de vivir las posibilidades que se presentan en cada momento. Ahora bien, ninguna estructura individual puede incorporar todas las posibilidades existentes, por lo que cada persona tendrá que pasar por un proceso de elección, de implantación y de evaluación. Esto implica que la estructura de vida es un fenómeno evolutivo y no estático, flexible y no rígido en el que tanto las opciones seleccionadas como las descartadas ocupan un lugar en la formación de la personalidad y en el proceso de revisión de la estructura de la vida en el que la consejería profesional tiene un papel muy activo. Transición hacia la jubilación (65+). Las transiciones en la adultez tardía requieren reestructuración de roles y objetivos. Necesidad de rediseñar proyectos y estilos de vida post-trabajo.

(Díaz, 2006) “El hombre es infinitamente más de lo que se puede decir de él” (Längle, 2000). Frankl tenía una inquebrantable creencia y era su mensaje central y profundo que se escondía en toda su teoría: “A pesar de todo, sí a la vida”. La semilla debe cultivarse con lo pequeño, con las pequeñas acciones: “la psicoterapia debe comenzar siempre con los detalles.” “(...) por la grandeza de un instante, se mide, a veces, la grandeza de toda una vida “, agrega: “...en la vida de un hombre son los puntos culminantes los que deciden en cuanto a su sentido, y sólo un instante, por fugaz que sea, puede proyectar retrospectivamente un sentido sobre la vida entera. Hoy, sin lugar a dudas necesitamos de una terapia que hable de cómo enfrentar la vida sin culpas, sin miedos, sin imposiciones, y sin lastimar a otros.

(Navarro, 2022) El envejecimiento activo definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que es “el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen»

(Acosta V. &., 2023) El modelo psicológico racional emotivo de Albert Ellis, también conocido como

TREC, sostiene que nuestras emociones y conductas son influenciadas por nuestros pensamientos y creencias. Este enfoque se centra en el desarrollo de creencias más racionales y adaptativas, fomentando la responsabilidad personal, la autoaceptación, la tolerancia y la autodeterminación. TREC es utilizado en diversos contextos, como en el ámbito educativo y empresarial, para mejorar el rendimiento y la adaptación de los individuos. En estas áreas, se busca ayudar a las personas a identificar y cuestionar sus pensamientos irracionales, reemplazándolos por pensamientos más adaptativos, lo que puede mejorar su desempeño y su calidad de vida en general.

(Machorro, 2024) La jubilación es el suceso vital por medio del cual los sujetos dejan el trabajo. Lo cual posee diferentes significados para el sujeto, a la vez que constituye un fenómeno social donde estructura su identidad en el vínculo con otros individuos.

El estudio de (Selva Olida, 2021) menciona que, en otras palabras, el adulto que llega a la jubilación pasa a formar parte, de facto, de otro grupo social en el que ocupa una posición claramente diferenciada y definida por su separación de la población “activa.

Nos cometan (Trujano, 2022) que en el caso de los abuelos, muchas veces tienen que adaptarse a la jubilación y/o viudez, siendo entonces que el cuidado de los/as nietos/as, puede ayudarlos a sentirse útiles, satisfechos con su vida y con mejor autoestima; también pueden reducirse los sentimientos de soledad y el aburrimiento, sobre todo en una situación de encierro por contingencia sanitaria.

El estudio (Cuello.M. I., 2021) menciona que, en la vejez, es frecuente la comorbilidad de enfermedades somáticas, la disminución de las funciones cognitivas y la presencia de acontecimientos vitales adversos. Particular importancia adquieren problemáticas como la soledad, la pérdida de agilidad física y la experimentación de cambios en el rol social.

Nos manifiesta (Jiménez, 2024) Se ha observado que los cambios en su vida resultan antagónicos respecto a un envejecimiento saludable, al incrementarse el

sedentarismo, disminuir las relaciones sociales e incrementarse la soledad no deseada y, en algunos casos, se ha apreciado un aumento de los hábitos tóxicos.

Nos comenta (Santillán Altamirano, 2023) que un desafío importante es la enorme diversidad de los estados de salud y estados funcionales que presentan las personas mayores jubiladas. Esta diversidad refleja los cambios fisiológicos que se producen con el tiempo, pero que solo se asocian con la edad cronológica.

(Caimán, 2024) En los últimos años la jubilación o transición de vida por la que atraviesa una persona luego de haber terminado su estancia laboral, ha generado cuestionamientos acerca del modo de preparación para el retiro, es decir, la “llegada a una etapa de posibilidades de realización del ocio en un espacio de libertad.

(Pomares Avalos, 2021) En esta etapa de la vida es fundamental el vínculo familiar, ya que se producen cambios en el desempeño de los roles, lo que a su vez refuerza los sentimientos de aislamiento social cuando no existe un soporte familiar que lo contenga.

DIAGNOSTICO: ENTREVISTA: Psicólogo/a

Objetivo: Recoger una visión profesional sobre los efectos psicológicos de la jubilación y estrategias preventivas.

1. ¿Qué programas o servicios ofrece la empresa para apoyar a los empleados que se acercan a la jubilación?

Según su observación, las personas recién jubiladas pueden experimentar trastornos emocionales debido a la pérdida del propósito de vida y la rutina laboral. Algunos factores que contribuyen a esto son: o Pérdida de identidad y sentido de vida o Miedo al vacío y la soledad

- o Cambios en la dinámica familiar (hijos que se van de casa) o Falta de un nuevo propósito o proyecto de vida.

2. ¿Qué trastornos emocionales observa con más frecuencia en personas recién jubiladas?

- Depresión o Ansiedad
 - Sentimientos de vacío y soledad o Pérdida de identidad y propósito
3. **¿Cuál considera que es el mayor desafío psicológico de esta etapa?** Hay un caso conocido de una persona muy cercana que se jubiló con una gran cantidad de dinero, medio millón de dólares, tras trabajar toda su vida en una prestigiosa empresa. Esta persona no se casó ni tuvo hijos, y actualmente vive con su madre. Es una profesional altamente calificada, con múltiples títulos, y su ausencia ha dejado un vacío notorio en el área que lideraba. Realmente no quería jubilarse. En la actualidad experimenta depresión y otros trastornos emocionales. No quiere salir ni ver a nadie. Esto ejemplifica cómo el mayor desafío psicológico de esta etapa es encontrar un nuevo sentido de vida y propósito tras el retiro laboral.
4. **¿Qué factores cree que protegen emocionalmente al adulto mayor frente al impacto del retiro?**
- Red de Apoyo Social: Mantener una red de amigos y familiares ayuda a reducir la sensación de soledad y aislamiento.
 - Actividades Significativas: Participar en actividades que sean satisfactorias ayuda a conservar el sentido de propósito.
 - Planificación y Preparación: Anticiparse a la jubilación con una planificación adecuada puede reducir la ansiedad y la incertidumbre.
5. **¿Cómo diseñaría una intervención preventiva para adultos próximos a jubilarse?**
- Una intervención preventiva podría incluir:
- Talleres sobre planificación financiera, gestión del tiempo libre y ajuste a la nueva rutina.
 - Grupos de apoyo para compartir experiencias y recibir acompañamiento emocional.

- Actividades de transición que faciliten la adaptación a la nueva etapa de vida después del retiro

Encuesta para empleado que está por jubilarse.

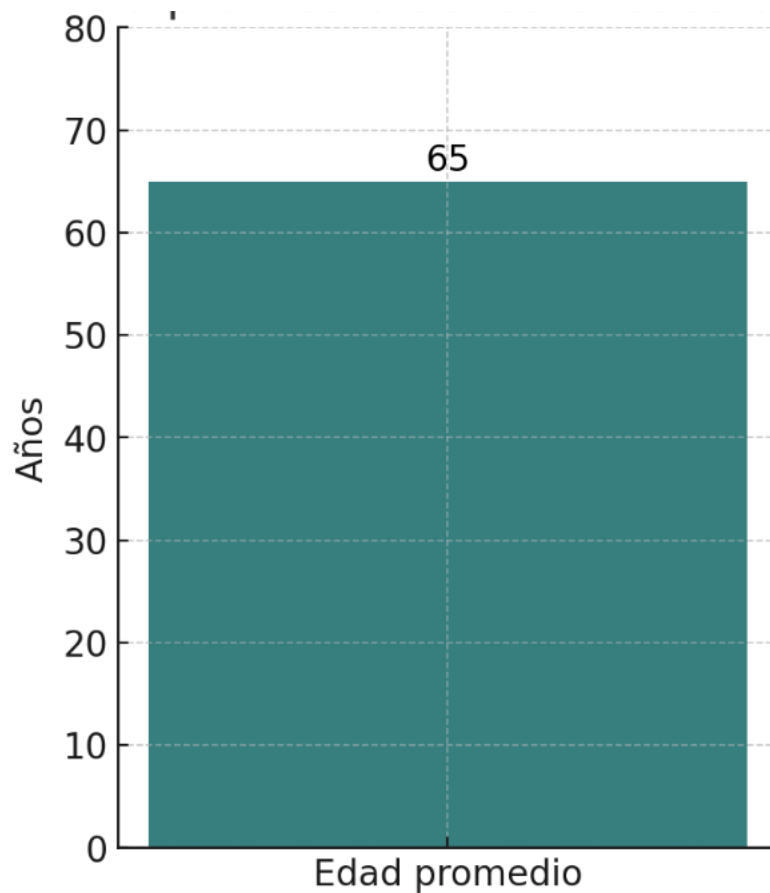
Resumen de Resultados de Encuesta: Preparación para la Jubilación (Personas a 6 y 12 meses de jubilarse)

Número de participantes: 10 personas

1. ¿Qué edad tiene?

Figura 1

Edad de los encuestado



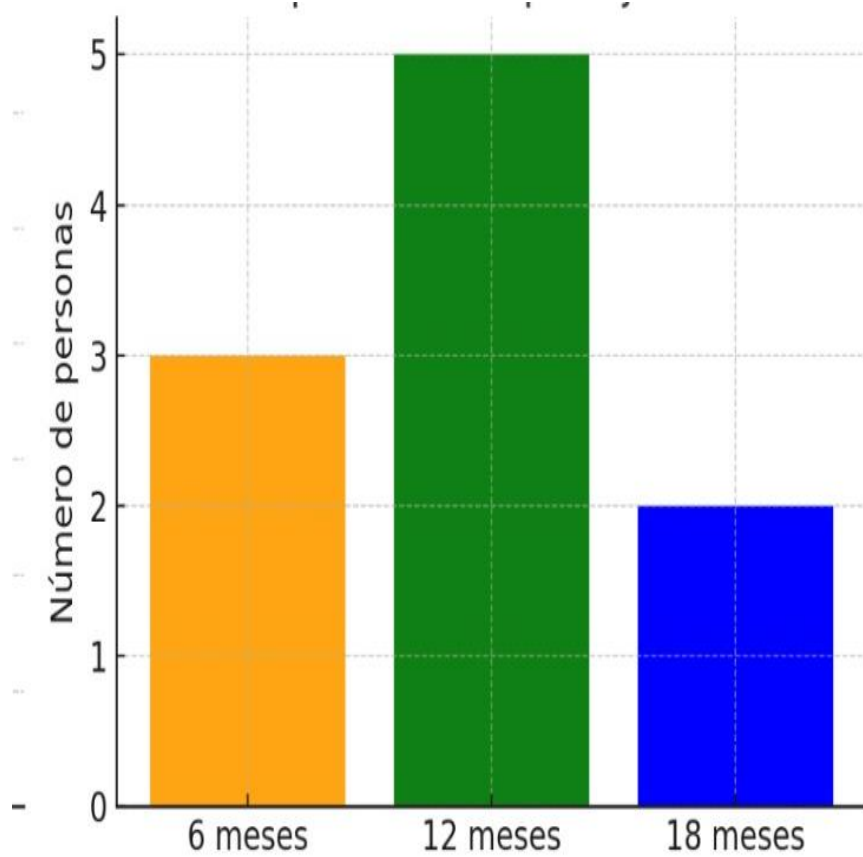
Elaborado por: González (2025)

Edad de los encuestados: promedio de 65 años.

2. ¿Cuánto tiempo le falta para jubilarse?

Figura 2

Tiempo restante para jubilarse



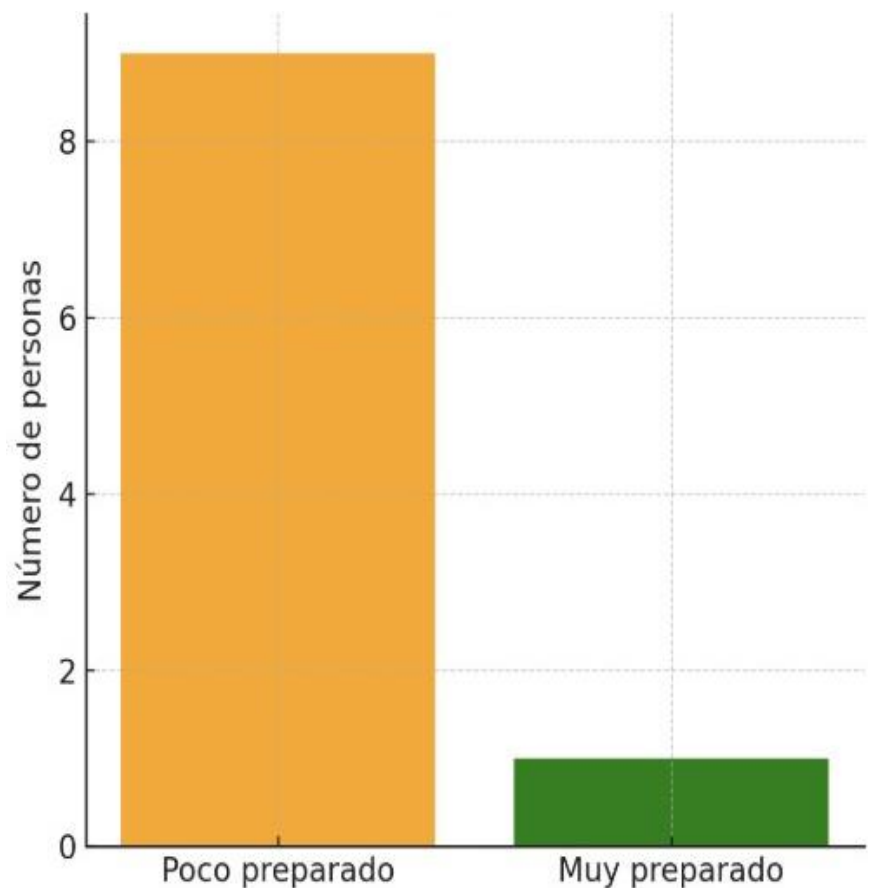
Elaborado por: González (2025)

Tiempo restante para jubilarse: 3 personas a 6 meses, 5 a 12 meses y 2 a 18 meses de la jubilación.

3. ¿Qué nivel de preparación siente que tiene para la jubilación?

Figura 3

Nivel de preparación



Elaborado por: González (2025)

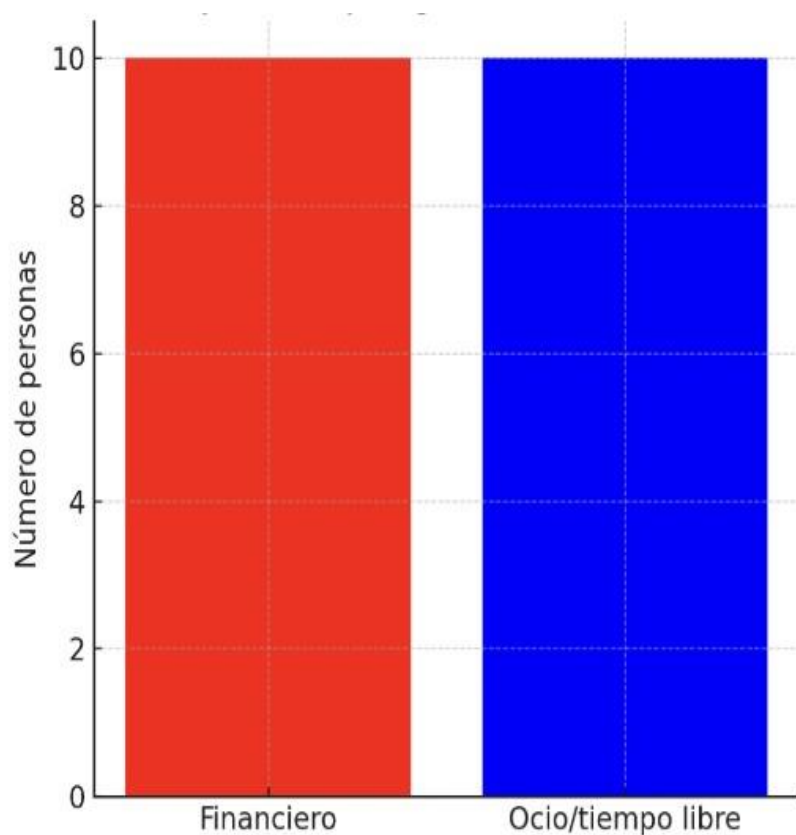
Nueve de los diese encuestados se sienten Poco preparado(a) para la jubilación.

Sin embargo, una persona destaca por sentirse muy emocionada y preparada, contando con el apoyo familiar para un proyecto que va a realizar.

4. ¿Qué aspectos de la jubilación le generan más ansiedad o preocupación?

Figura 4

Aspecto que generan ansiedad.



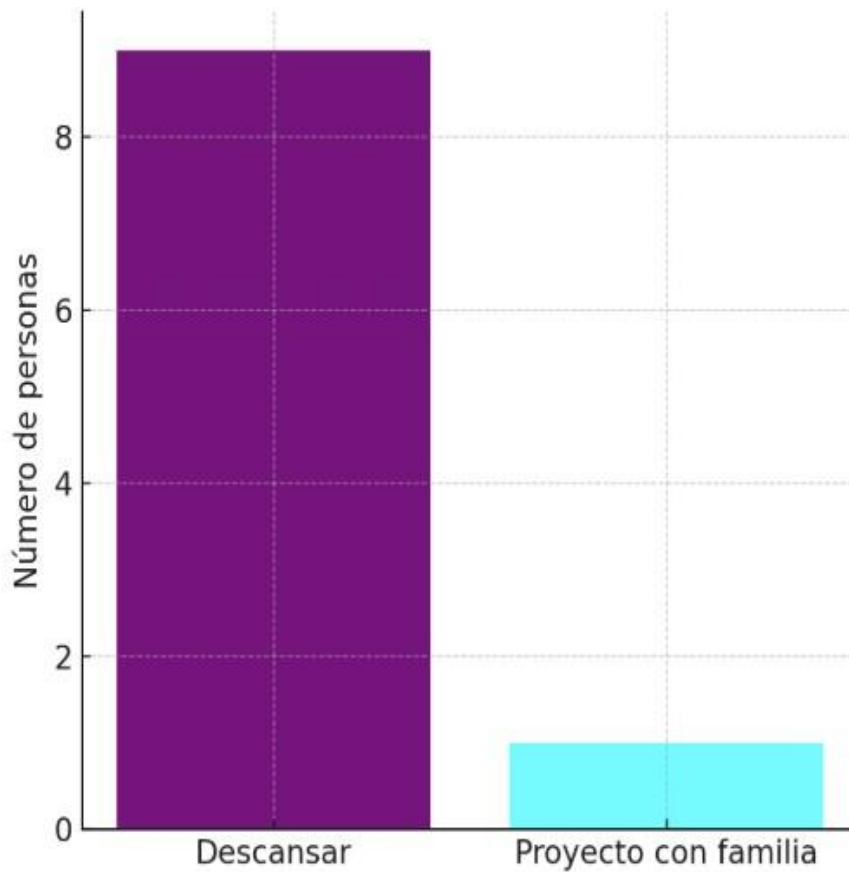
Elaborado por: González (2025)

Para la mayoría, los principales aspectos que generan ansiedad y preocupación son el ámbito financiero y el ocio/tiempo libre.

5. ¿Qué planes o proyectos tiene para después de jubilarse?

Figura 5

Planes después de jubilarse



Elaborado por: González (2025)

Nueve de las diez personas encuestadas indicaron que su principal plan es descansar, y que no tienen un plan estructurado como tal.

La persona restante tiene un proyecto definido que va a realizar con su familia.

• **Entrevista para Recursos Humanos.**

Sobre el apoyo de la empresa (Pregunta 1):

- La trabajadora social describió programas existentes que gestiona junto a RRHH, incluyendo charlas (derechos, finanzas), espacios psicoeducativos, redes de apoyo y derivaciones. Su visión es que sí hay un esfuerzo.
- Sin embargo, dos personas de Recursos Humanos (de otra empresas) mencionaron que, desde su perspectiva, la empresa no cuenta con servicios específicos para apoyar a los empleados próximos a jubilarse. Esto revela una posible desconexión o diferencia en la percepción sobre los recursos disponibles.

Factores de protección emocional y desafíos (Pregunta 2):

- La trabajadora social enfatizó que la red de apoyo, un proyecto de vida post-laboral y una transición gradual son clave para proteger emocionalmente al adulto mayor. Además, resaltó el papel del acompañamiento empresarial para mantener la autoestima y el propósito.
- En este punto, como conclusión personal, considero crucial que las empresas, a través de sus departamentos de RRHH, implementen talleres de capacitación específicos para quienes están a punto de jubilarse. La realidad es que muchos están emocionalmente muy afectados: algunos no quieren dejar la empresa, preocupados por la pérdida de sus ingresos habituales y por la brusca interrupción de la rutina laboral a la que estaban acostumbrados. Esta falta de actividad y el cambio de vida representan un shock significativo que necesita ser gestionado proactivamente.

Diseño de intervención y rol de la identidad laboral (Preguntas 3 y 4):

- La trabajadora social propuso una intervención integral en tres fases: informativa, emocional (duelo por la identidad laboral) y proactiva (creación de

un nuevo plan de vida). Subrayó que la identidad laboral es central, ya que el rol en la empresa da valor y propósito, y su pérdida requiere reconexión a nuevas fuentes de significado.

Desafíos para la empresa (Pregunta 5):

- Los principales obstáculos identificados por la trabajadora social son la falta de recursos financieros, escasez de personal especializado en apoyo emocional, el estigma que impide hablar del retiro, y la ausencia de políticas formales y articulación entre áreas.

Conclusión:

Es evidente que existe una necesidad crítica de apoyo integral para los empleados que se acercan a la jubilación. La disparidad de opiniones entre la trabajadora social y el personal de RRHH sugiere que, incluso si existen iniciativas, la percepción y la comunicación interna sobre ellas pueden ser deficientes. Urge una mayor inversión y una estrategia cohesiva para abordar no solo los aspectos logísticos y financieros, sino, fundamentalmente, el profundo impacto emocional y psicológico que la jubilación implica para los individuos. Es un proceso que demanda preparación y acompañamiento para una transición saludable.

Enfoque a utilizar:

El presente trabajo de titulación adoptará un enfoque cualitativo, ya que busca comprender en profundidad cómo las personas en etapa de post-jubilación construyen y resignifican el sentido de la vida, así como cómo esta percepción influye en su bienestar psicológico. A través del análisis de experiencias, discursos y significados personales, se pretende explorar los factores emocionales, sociales y culturales que inciden en esta etapa vital.

El enfoque mixto, es el más adecuado para captar la riqueza y complejidad del fenómeno, permitiendo una mirada más humana, contextualizada y subjetiva. Este trabajo tendrá un carácter propositivo, ya que, a partir del análisis interpretativo de los datos recolectados, se planteará una propuesta de solución orientada al diseño de

estrategias psicosociales que promuevan el bienestar y la inclusión social de personas jubiladas.

Esta elección metodológica se justifica en la necesidad de generar conocimiento útil y contextualizado que contribuya a la mejora de su calidad de vida.

Componentes Principales:

1. Diagnóstico inicial:

- Encuestas de bienestar psicológico y actitudes frente a la jubilación.
- Entrevistas individuales.

2. Talleres psicoeducativos grupales (4 sesiones):

3. Acompañamiento individual (voluntario):

- Asesoría psicológica breve.
- Derivación a servicios especializados si es necesario.

4. Seguimiento post-jubilación:

- Reunión grupal de seguimiento a los 3 y 6 meses. o Encuestas de evaluación del impacto del programa.

METODOLOGÍA:

- Participativa, experiencial y reflexiva.
- Aplicación de dinámicas grupales, estudios de caso, testimonios y role-playing.
- Facilitado por psicólogos y especialistas en transición laboral y envejecimiento.

La propuesta puede implementarse en instituciones públicas y privadas con plantillas laborales cercanas al proceso de jubilación. Puede ser integrada dentro de los

programas de bienestar laboral o desarrollo humano, siendo aplicable en sectores como salud, educación, administración pública y empresas privadas.

- Sensibilizar a los departamentos de recursos humanos sobre la importancia de la preparación psicológica para la jubilación.
- Establecer alianzas con profesionales de la salud mental especializados en envejecimiento y transición laboral.
- Evaluar el impacto de la intervención con indicadores claros y replicar el modelo en otras áreas institucionales.

III PROPUESTA

Talleres de Prevención Psicológica para Personas en Proceso de Jubilación

Título: "Preparándome para una nueva etapa: bienestar y sentido después del trabajo"

1. Introducción

La jubilación representa una transición vital significativa que, en muchos casos, puede desencadenar crisis emocionales si no se gestiona adecuadamente. Aunque suele asociarse con descanso y libertad, también conlleva pérdidas de rol, rutina, identidad profesional y contacto social, lo cual puede impactar negativamente en el bienestar psicológico del adulto mayor. Esta propuesta tiene como objetivo diseñar una intervención psicológica preventiva dirigida a personas próximas a jubilarse, para favorecer una adaptación saludable y constructiva a esta nueva etapa de vida.

2. Objetivo General

Favorecer el bienestar psicológico, la adaptación emocional y la construcción de un nuevo proyecto de vida en personas adultas próximas a jubilarse.

Objetivos específicos

- El taller está diseñada para ofrecer recursos, herramientas y una comunidad de apoyo para adultos mayores que buscan aprovechar al máximo su etapa post-jubilación.
- Fomentar una cultura organizacional que valore todas las etapas del ciclo laboral, incluyendo el retiro como una fase digna de acompañamiento y desarrollo personal.

ESTRUCTURA DETALLADA DEL TALLER

Basado en la logoterapia de Viktor Frankl

Dirigido a: Personas próximas a jubilarse

“Vivir con sentido: una nueva etapa comienza”

Responsable:

Psicólogo

Clínico

Duración total: 4 sesiones de 2 horas cada una (una por semana)

SESIÓN 1: *El Cambio como Oportunidad*

Duración:

2

horas

Objetivo: Reinterpretar la jubilación como una etapa de transformación y no de pérdida.

Actividad	Tiempo	Descripción
Bienvenida y presentación del grupo	30 min	Círculo de presentación y expectativas.
Dinámica “Mi línea de vida”	30 min	Identificación de momentos clave vividos.
Reflexión guiada sobre el sentido de la vida pasada	30 min	¿Qué me ha hecho sentir útil, valioso o amado?
Cierre grupal y entrega de tarea (autobiografía breve)	30 min	Reflexión escrita para la próxima sesión.

SESIÓN 2: *La Libertad de Elegir Nuestra Actitud*

Duración:

2

horas

Objetivo: Fortalecer la actitud positiva y resiliente frente a los cambios.

Actividad	Tiempo	Descripción
Revisión de tareas y emociones surgidas	10 min	Lectura voluntaria de autobiografías.
Lectura de Frankl y diálogo socrático	10 min	Debate en torno a la frase: “El ser humano es libre de elegir su actitud.”
Role-play: “Cómo reacciono ante los cambios”	10 min	Simulación de situaciones reales y distintas formas de afrontamiento.
Cierre: Carta al “yo futuro jubilado”	10 min	Ejercicio de proyección con orientación positiva.

SESIÓN 3: *El Sentido de Vida en la Nueva Etapa*

Duración:

2

horas

Objetivo: Explorar nuevos significados personales y colectivos en esta etapa.

Actividad	Tiempo	Descripción
Dinámica “Mapa del sentido”	30 min	Dan sentido en la actividad; servicio, transcendencia, creación, ocupación.
Técnicas de logoterapia: preguntas clave	30 min	¿Qué me apasiona? ¿A quién puedo servir? ¿Qué legado deseo dejar?
Meditación guiada con visualización positiva	30 min	Ejercicio emocional por la meditación.
Dialogo libre	30 min	Dialogo para reflexión sobre aprendizajes.

SESIÓN 4: *Proyecto de Vida Post- jubilación*

Duración: 2 horas

Objetivo: Diseñar un plan de vida post-jubilación centrado en sentido y bienestar.

Actividad	Tiempo	Descripción
Introducción y repaso de sesiones anteriores	15 min	Breve resumen de aprendizajes.
Actividad creativa: Collage del futuro	45 min	Uso de revistas, imágenes y frases para proyectar el futuro deseado.
Compromiso escrito a nivel personal	30 min	Establecimiento de metas o acciones futuras en relación a la jubilación.
Rueda de cierre: “Pasaporte al nuevo sentido”	30 min	Entrega simbólica de reconocimiento por su nuevo comienzo.

Total de sesiones	4
--------------------------	----------

Duración por sesión 2 horas

Frecuencia recomendada 1 vez por semana

Duración total del taller **8 horas** (distribuidas en 4 semanas)

CONCLUSIÓN DE LA PROPUESTA:

- La prevención psicológica antes de la jubilación permite amortiguar el impacto de este cambio vital. Intervenciones que combinan sentido de vida, manejo emocional, redes de apoyo y planificación pueden transformar esta etapa en una oportunidad de crecimiento personal, no en una pérdida.
- Esta propuesta podría implementarse en instituciones laborales, municipios, hospitales o centros comunitarios con población adulta mayor.

IV. CONCLUSIONES

La presente propuesta de intervención, titulada *"Prevención para el Bienestar Psicológico en la Post-Jubilación"*, ha permitido abordar de manera integral una problemática creciente dentro del ámbito organizacional: la falta de preparación emocional y psicológica de los trabajadores próximos a jubilarse.

Se logró dar respuesta a los objetivos planteados:

- Se identificaron los principales factores de riesgo psicológico asociados a la jubilación, tales como la pérdida del rol laboral, la disminución de la interacción social y la falta de sentido de propósito.
- Se revisaron estrategias preventivas implementadas en otros contextos que demostraron efectividad, como los programas psicoeducativos, el acompañamiento psicológico y la planificación anticipada.
- Se diseñó una propuesta de intervención basada en evidencia científica y teorías del envejecimiento, orientada a fortalecer la preparación emocional y promover el bienestar psicológico en la etapa de retiro laboral.

Resultados Obtenidos:

- La propuesta estructura una intervención en tres fases (diagnóstico, psicoeducación y seguimiento), la cual puede ser fácilmente adaptada a distintos entornos institucionales.
- Se prioriza un enfoque preventivo, participativo y centrado en el ser humano, lo que contribuye a disminuir el riesgo de trastornos psicológicos durante la transición a la jubilación.
- Se fortalece la cultura institucional del cuidado emocional y del envejecimiento activo, contribuyendo al clima laboral y a la responsabilidad social de la organización.

La implementación de estrategias preventivas enfocadas en el bienestar psicológico en la postjubilación es una necesidad creciente en las instituciones. A través del análisis del caso y el diseño de la propuesta, se concluye que:

- Se cumplieron los objetivos y se respondió a las preguntas de investigación mediante el análisis de los factores de riesgo y la propuesta de intervención.
- La intervención psicoeducativa propuesta permite preparar emocionalmente a los trabajadores, disminuyendo el riesgo de malestar psicológico.
- Los resultados del programa pueden ser aplicables en instituciones públicas y privadas que busquen humanizar el proceso de retiro laboral.
- Se recomienda institucionalizar este tipo de programas, integrándolos a los planes de desarrollo organizacional y bienestar laboral.

En conclusión, abordar la jubilación desde una perspectiva preventiva y psicoeducativa no solo mejora el bienestar individual del trabajador, sino que también fortalece la responsabilidad ética y social de las instituciones frente al proceso de envejecimiento de sus recursos humanos.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, V. &. (2023). Modelo de intervención Educativa Andragógica mediante la observación... *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 1883.
- Acosta, V. &. (2023). Modelo de intervención Educativa Andragogica mediante la observación. *Ciencia Latina Revista Cientifca*, 1887.
- Acevedo, M. A. (2007). Aplicaión de la teoría del desarrollo de Daniel Levinson a la consejería. *Revista Griot*, 4.
- Salinas, L. A. (2018). *teoria de la comunidad*.
- Ciro, J. (s.f.).
- Ciro, J. (2024). *google academico*. Obtenido de <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/entities/publication/e3fdfbb2-eccb-437b-bd45-26068ee48b66>
- Ciro, J. (2024). Los significados que le dan a su vida... 85.
- Diaz, E. (2006). Logoterapia para nuestra epoca. *REVISTA DE ESPECIALIDADES MÉDICO - QUIRÚRGICAS*, 22.
- Caimán, L. V. (2024). Jubilación salud mental y nuevas oportunidades. *revista.ucatolicaluisamigo*, 92.
- Erikson, E. (2006). El desarrollo psicosocial. *Lasallista de investigación vol 2* , 14.
- Envejecimiento activo en Latinoamérica: Revisión narrativa de la literatura. (2024). *Horizonte sanitario*, vol 23 no 2.
- Frankl, V. (2003). Viktor Frankl: antropología y logoterapia. *revista de cultura catalica*, 18.
- Jaramillo Ciro, G. J. (2025). *Los significados que le dan a su vida adultos mayores del municipio de puerto Berrio...* Antioquia: Universidad de Antioquia.
- Jiménez, L. e. (2024). Estilo de Vida, ansiedad y depresión en una muestra adultos mayores cubanos ante la COVID-19. *Cubana de Medicina General*, 1.
- Levinson, D. (2007). Teoria de las estaciones de la vida . *El fenómeno del envejecimiento*, 28.

- Navarro, R. (2022). Envejecimiento activo y saludable través de políticas integrales de municipalidad. *Hispanoamericana de Historias de las ideas.*, 201.
- Martínez, M. (2012). El desarrollo psicosocial del ser humano y la calida de vida. *Revista de postgrado FACE-UC*, 92.
- Machorro, M. M. (2024). Asociacion entre el Nivel de Ansiedad y el Tiempo de Jubilación. *Revista Científica Multidisciplinaria.*, 8698.
- Selva Olida, C. e. (2021). El inicio del fin de una etapa: la jubilación . *Revista dde pensamiento e investigación social.*, 2.
- Pomares Avalos, A. J. (2021). Relaciones entre el funcionamiento familiar, ansiedad y depresión en adultos mayores. *Revista Cubana de medicina general integral.*, 3
- Santillán Altamirano, H. R. (2023). Actividades Físico- recreativas e integración social en el adulto mayor. *Cubana de Investigación Biomédicas.*, 4.
- .Trujano, M. R. (2022). Depresión en abuelas/os cuidadores informales de sus nietos?as. *Revista Eletrónica de Psicología Iztacala.*, 564.