



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

**IMPORTANCIA DE LAS REDES SOCIALES DE APOYO
EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA PRESENTA:

KARINA ZUÑIGA FLORES

DIRECTORA:
MTRA. ANGELINA GUERRERO LUNA

COMITÉ DE TESIS:
DRA. BLANCA ELENA MANCILLA GÓMEZ
DRA. ERIKA VILLAVICENCIO AYUB
LIC. MA. EUGENIA GUTIÉRREZ ORDÓÑEZ
MTRA. GUADALUPE MEDINA HERNÁNDEZ



CIUDAD UNIVERSITARIA, CD. MX.

ENERO, 2019



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicatoria

A la memoria de mi querido abuelo **Ignacio Zuñiga Teyuca**, por ser
inspiración.

Un **adulto mayor** que siempre tuvo alma de niño.

Agradecimientos

A la **Fundación Dr. Héctor Vélez y de la Rosa I.A.P.** por abrirme un espacio en sus aulas haciendo posible la realización de la presente investigación.

Asimismo, a las **mujeres adultas mayores** pertenecientes a dicha institución que con agrado y alta disposición fueron participes del presente estudio otorgándome experiencias de aprendizaje altamente significativas.

A la **Mtra. Angelina Guerrero Luna** por creer en este proyecto y siempre alentarme a seguir, por compartir conmigo sus conocimientos, aportando sus opiniones y experiencia.

A la **Universidad Nacional Autónoma de México** por ser un lugar crecimiento y desarrollo tanto profesional como personal. Por otorgarme el honor de ser egresada de la máxima casa de estudios.

A mi **comité de tesis** por aportar sus ideas, experiencia y conocimientos enriqueciendo así la presente investigación.

A mis **amados padres**, un agradecimiento especial por estar siempre presentes, por todo el amor, dedicación, sacrificio y esfuerzo que hicieron día con día para darme la educación y principios que me hacen quien soy hoy en día. Gracias por hacer posible este logro en mi vida.

A **Miguel Ángel**, gracias por estar, por todo el amor y comprensión, por alentarme día a día, por creer en mí, por ser mi apoyo incondicional.

A mis hermanos, **Carmen y Mario** por ser siempre un ejemplo a seguir, por fijar las metas tan altas, porque a pesar de todo siempre están ahí para mí.

INDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1 EMPLEO Y JUBILACIÓN	6
1.1. Importancia del empleo	6
1.2. Jubilación	10
1.3. Antecedentes históricos	11
1.4. La jubilación en México	13
1.5. Sistemas de pensión	15
1.6. Sistemas de pensión en México y sus reformas	16
1.7. La jubilación hoy en día	23
CAPÍTULO 2 EFECTOS DEL RETIRO EN EL ADULTO MAYOR	27
2.1. Pérdida en el adulto mayor	34
2.2. La pérdida de la salud	35
2.3. Pérdida de la actividad laboral	38
CAPÍTULO 3 LAS REDES SOCIALES DE APOYO	45
3.1. Definición de las redes sociales de apoyo	45
3.2. Tipos de redes sociales	49
3.3. Redes sociales de apoyo de las personas adultas mayores	50
3.4. Fuentes de apoyo de las personas adultas mayores	53
3.5. El adulto mayor como integrante activo de las redes sociales de apoyo	55
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	60
Justificación	60
Objetivo general	61
Preguntas de investigación	62
MÉTODO	63
Tipo de estudio	63
Muestra	63
Instrumento	63
Técnica de estudio	63
Diseño	66
Escenario	66

Procedimiento	66
Consideraciones éticas	67
RESULTADOS	69
Resultados descriptivos	70
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	92
Limitaciones	103
Sugerencias	104
REFERENCIAS	
ANEXOS	
ANEXO 1. CUESTIONARIO ESCRITO	
ANEXO 2. CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	

RESUMEN

La jubilación es un proceso de transición que implica el abandono de un rol laboral exigiendo del sujeto, la capacidad de reestructurar su sistema de funciones y actividades personales. Por ello, la presente tesis tuvo como objetivo conocer y describir cuál es la importancia de contar con redes sociales de apoyo durante el proceso de jubilación. Se estudió una muestra compuesta por cinco mujeres adultas mayores jubiladas, cuyas edades oscilaron entre los 63 y 75 años, pertenecientes a la Fundación Dr. Héctor Vélez y de la Rosa I.A.P.; a través de una sesión de grupo focal con duración de dos horas. Encontrando que las redes formales de apoyo, tienen un mayor impacto positivo sobre los efectos de la jubilación, permitiéndole al adulto mayor reestructurar su identidad al proporcionarle un papel activo en la sociedad y ayudándole a establecer nuevos hábitos y rutinas para el uso de su tiempo libre; en comparación con las redes informales, como la familia y amigos, las cuales se ven disminuidas o impactan negativamente sobre los mismos aspectos.

Palabras clave: *Jubilación, retiro, redes sociales, redes de apoyo, adultos mayores.*

INTRODUCCIÓN

Recientemente el envejecimiento poblacional se ha reconocido como uno de los grandes problemas mundiales. Asimismo, el vertiginoso incremento de personas adultas mayores en nuestro país hace evidente la necesidad de posicionar el tema en la agenda pública nacional, sobre todo cuando se concluye que para 2050 alrededor de 20 de cada 100 personas en el país tendrán 60 años o más de edad (Conapo, 2015).

Sumado a ello, estimaciones actuales como las del Consejo Nacional de Población (CONAPO) y del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), señalan que la esperanza de vida en México para 2015 es de 74.95 años, mientras que para 2030 será de 76.97 años, es decir que cada persona vivirá en promedio 17 años después de cumplidos los 60 años de edad (Ronzón, 2011). Sin duda alguna, dicho panorama demográfico deberá impactar en la manera de concebir, entender, estudiar, atender y valorar a las personas adultas mayores.

Puesto que, se ha señalado que la forma como se ve y se significa la vejez, refleja los comportamientos y actitudes presentes y determina en gran medida la manera en que muchos llegarán a esta etapa de la vida, siendo hasta nuestros días que las representaciones sociales de esta población se han visto permeadas por variables como el sexo, la etnia, la clase social, la escolaridad y de manera muy especial, por la fase del ciclo de vida en el que cada uno se encuentra.

Dichas representaciones pueden operar de manera positiva, dándoles un lugar privilegiado en la escala de valoración social, o bien, pueden reforzar aún más las condiciones de vulnerabilidad, precariedad y pobreza en las que viven muchos de ellos.

A su vez, estas percepciones están marcadas por etapas o experiencias concretas, como la viudez, la jubilación o la discapacidad (Torrejón, 2007), las cuales pueden situar a las personas adultas mayores como sujetos socialmente desvalidos, reforzando el riesgo y los estigmas de vulnerabilidad, maltrato,

abandono y pérdida de autonomía (Moreno, 2010), situaciones que permean el estado de salud físico y mental, así como la autovaloración y percepción de cada uno.

De este modo los calificativos negativos llevan al aislamiento, generando la exclusión de las personas adultas mayores en distintos ámbitos de la vida, lo que a su vez produce dependencia social, aun cuando no existen limitaciones para llevar a cabo las actividades de la vida diaria de forma natural. Lo mismo ocurre ante la jubilación y la percepción de la sociedad hacia dicho evento, es decir; que si socialmente se le ve como algo negativo, la percepción del adulto mayor hacia sí mismo una vez retirado se ve permeada por pérdida de roles, identidad, sustento económico, autonomía, etcétera.

Es tan grave, que el estado de inutilidad e invalidez que se confiere a las personas adultas mayores se ha reproducido y arraigado, a tal punto que dicho grupo etario –y la sociedad en general- termina interiorizando, ya sea de manera consciente o no, dichos estereotipos (Vásquez, 1999).

En México, 31.8 por ciento de las personas de 60 años o más de edad son económicamente activas (INEGI, 2015); sin embargo, sus condiciones laborales suelen ser precarias: tres de cada cuatro adultos en este grupo de edad están insertos en el mercado laboral informal, sin beneficios ni prestaciones sociales y con bajas compensaciones salariales (SEDESOL, 2013).

Lo anterior, genera que las personas adultas mayores enfrenten un proceso de jubilación con múltiples obstáculos económicos, sociales, de salud, entre otros; que dificultan su reinserción en la sociedad y la adaptación a su nuevo ritmo de vida. De ello deriva la presente investigación, donde se plantea la importancia que tienen las redes sociales de apoyo en el proceso de jubilación y su impacto sobre los efectos del mismo.

En el presente, se abordarán diversos conceptos que ayudarán al lector a comprender el proceso de reestructuración por el que pasa una persona al culminar su etapa de vida laboral, tratando de explicar los efectos que propicia la

jubilación en las personas adultas mayores y la forma en que intervienen sus redes sociales de apoyo, facilitando u obstaculizando dichos procesos.

Del mismo modo, se desarrollará en un primer capítulo los conceptos de trabajo y jubilación, explicando de manera detallada los antecedentes históricos a partir de los cuales surgen ambos conceptos y la forma en que han evolucionado los mismos. Por ello, se presenta un apartado dedicado a las reformas a la ley en materia de jubilación que se han configurado en nuestro país.

Aunado a ello, se especificarán los efectos del retiro sobre las personas adultas mayores y la relevancia de dicho proceso sobre otros aspectos de su vida cotidiana como son su entorno social y su salud en general. Se dedicará un tercer capítulo a definir el concepto de red social, diferenciándolo de manera minuciosa de las redes sociales de apoyo, dicho capítulo estará centrado únicamente en las redes sociales y redes sociales de apoyo de las personas adultas mayores, por lo que se aborda en el mismo la importancia de contar o no con dichas redes en dicho periodo de vida.

Una vez abordados los elementos teóricos, el lector encontrará la explicación detallada del método a utilizar para desarrollar la siguiente investigación. Determinando, los objetivos del presente estudio, tanto el general como los específicos, la información pertinente sobre los participantes, el tipo de muestra, el tipo de diseño, las determinaciones sobre el escenario recomendado para la realización de la intervención, así como el procedimiento a seguir para la ejecución de la misma y las consideraciones éticas aplicadas para la correcta realización de este proyecto.

En el capítulo cinco se abordan los resultados obtenidos a través de la técnica de grupos focales y el cuestionario escrito, donde se advierte el grado de importancia de las redes sociales de apoyo sobre tres ejes principales en el proceso de jubilación, siendo éstos; los efectos negativos que tiene el retiro sobre la vida de las personas adultas mayores, el proceso de reestructuración de la

identidad de las personas adultas mayores jubiladas y el uso del tiempo libre posterior a la jubilación.

Finalmente, en el capítulo seis se brinda al lector una discusión de resultados donde se exponen las principales conclusiones alcanzadas con el presente estudio, brindado también información sobre las limitaciones del mismo y la forma en cómo éstas pudieron intervenir en los resultados encontrados. Dando paso a las sugerencias para futuras investigaciones o intervenciones basadas en la presente tesis.

CAPÍTULO 1 EMPLEO Y JUBILACIÓN

El empleo por definición es aquel trabajo realizado en virtud de un contrato formal o de hecho, individual o colectivo, por el que se recibe una remuneración o salario. Acuerdo en el que se nombra trabajador o empleado a quien realiza la actividad remunerada y empleador o patrón a quien contrata. Así mismo, según el art. 8º de la Ley Federal del Trabajo (2012) se entiende por trabajo toda actividad humana, intelectual o material, independientemente del grado de preparación técnica requerido por cada profesión u oficio que presta el trabajador a una persona física o moral de manera subordinada.

El papel que ocupa el trabajo en la vida de cada individuo depende de los significados que a éste le asigne. Sin embargo, para todo individuo que adquiere un empleo éste tiene una gran relevancia para su vida diaria.

Mientras que para algunos el empleo puede significar su más grande e incluso única fuente de ingresos económicos, para otro puede ser el medio por el cual desarrolla sus habilidades y conocimientos, o bien, representar el éxito y un estatus en la sociedad y/o en su familia. Siendo así que sin importar el significado que se le otorgue, el empleo es parte fundamental del desarrollo de cualquier ser humano.

1.1. Importancia del empleo

El concepto de trabajo ha sido concebido de diferentes formas a lo largo de la historia. Su significado obedece a una construcción social que ha estado determinada por las circunstancias históricas, culturales, filosóficas, políticas, económicas y psicosociales de cada cultura y época.

El trabajo en general es una fuente de reconocimiento social, incrementa la autoestima personal, aprendizaje y desarrollo individuales; proporciona al individuo la oportunidad de desarrollar y expresar sus habilidades y destrezas, sus

proyectos y realizaciones profesionales, además contribuye a la estructuración de su tiempo proporcionándole una rutina diaria.

Es a través de la actividad laboral que se realiza, como la sociedad le confiere a la persona una posición, un estatus, la identifica y la juzga, la persona tiene una percepción de sí misma y del mundo externo y esto influye importantemente en la forma de relacionarse con la comunidad inmediata y con la sociedad (Gallardo, 2011).

Tener un empleo que permita que el individuo se perciba involucrado, implicado y motivado en su labor, en donde encuentre significado y direccionalidad en las tareas que realiza, donde se perciba integrado como miembro de su equipo y en su entorno organizacional, alimenta y mejora su autoestima y sensación de valía personal, además de contribuir a cubrir sus necesidades de pertenencia, inclusión, de descubrimiento y de realización de nuevas experiencias.

Contar con un empleo resulta importante porque tiene para el individuo diversas representaciones, puede ser visto tanto como un medio de vida, como una fuente de autoestima y realización personal, como proceso potenciador de la toma de decisiones, como fuente de identidad social y personal, resulta ser una fuente de estructuración de hábitos diarios en los que se invierte el tiempo, es un fortalecedor de vínculos tanto con la familia como con los compañeros de trabajo, es fuente de estatus y prestigio social, así como fuente para el desarrollo de aspiraciones, proyectos y realizaciones profesionales.

Disponer de un trabajo actúa como amortiguador contra cualquier eventual mal estado de salud debido a la sensación de bienestar y tranquilidad que supone mantener una calidad de vida obtenida como consecuencia del nivel socioeconómico alcanzado (Tiffon, 2002).

En todas las sociedades occidentales durante los años en que las personas están activas en el mundo laboral éste ocupa la mayor parte de su energía, domina prácticamente sobre el resto de las actividades y constituye el mecanismo de integración económica y cultural del grupo social. La vida laboral constituye

aproximadamente dos tercios de la vida del adulto, siendo así que únicamente el tiempo que no se ocupa en las actividades laborales es el que se le destina a otras áreas de la vida como son las obligaciones familiares, sociales, espirituales, el ocio y el placer. Por lo que el sentido de vida y sus objetivos están estrictamente ligados al trabajo y los productos del mismo como lo es el poder adquisitivo (Fericgla, 2002).

Por lo anterior, se puede concluir que el trabajo tiene dos grandes vertientes respecto a su significado, ya que puede ser visto y estudiado desde su definición como valor humano, o bien, como mera actividad remunerada. Desde el primer punto de vista, el valor del trabajo humano no es medido con base en el tipo de actividad que se realiza, es decir; no importando si se es carpintero, profesional o campesino, sino por el hecho de que es una persona quien lo ejecuta. De entre todos los seres vivos, sólo el ser humano es capaz de trabajar de manera programada y racional, eligiendo trabajar de forma consciente y libre. Con su trabajo humaniza y ennoblece a la naturaleza, moldeándola de acuerdo con sus intereses primordiales, en directa relación con su desarrollo y autopercepción integrales.

Así, el trabajo ofrece a cada hombre la oportunidad de crecer, desarrollar todas sus capacidades, realizarse como persona y perfeccionar su humanidad. El trabajo desarrollado por la persona engendra, por sí mismo, el derecho al bienestar personal y familiar, derecho que es independiente de la valoración económica, científica o técnica que tenga el trabajo realizado (Vásquez, 2018).

El trabajo es además un valor inherente a la vida y se adquiere desde la niñez, con él se obtienen cualidades como la laboriosidad, perfección en la tarea realizada, la puntualidad, la alegría, el optimismo, la justicia, etcétera, lo que favorece el sentido de humanidad en las personas. Con el trabajo se desarrolla la personalidad, se enriquece la cultura, se establecen relaciones y vínculos personales con los que se puede contribuir para servir a la sociedad, hacerla progresar y mejorar las condiciones de vida de los seres humanos.

Desarrollar un trabajo, ya sea profesional, remunerado o no, consolida otros valores importantes de manera ligada, como lo son la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, entre otros. De modo que, el ser humano busca de manera constante desarrollarse en alguna actividad que le brinde la oportunidad de fortalecer sus habilidades y formar su identidad, dándole así un sentido a su vida.

Opuesto a ello, existe una segunda perspectiva hacia el trabajo, donde éste se visualiza única y primordialmente como una actividad remunerada, la cual estamos hasta cierto punto obligados a desarrollar para ser reconocidos e integrados a la sociedad. Desde este punto de vista, el objetivo primordial de adquirir y desarrollar un trabajo es la subsistencia, por lo que muchas personas se ven envueltas desde muy temprana edad en actividades laborales, que lejos de fortalecerlos, limitan su desarrollo integral y generan problemas tanto emocionales como físicos (Ortega, 2001 en Hernández, 2009).

Para muchas personas, adquirir un trabajo como medio económico, significará sentirse desmotivado, no reconocido y muchas veces lo llevará a percibirse encarcelado al no poder aprovechar sus habilidades ni desenvolverse en un ambiente que fortalezca sus competencias. Ya que, más allá del tipo de actividad que se realice, si ésta no representa un reto para la persona, si no le brinda reconocimiento ante la sociedad o bien, si simplemente no le permite autopercebirse exitoso, generará en él, sentimientos de frustración y minusvalía ante los otros; sin embargo, se verá forzado a continuar trabajando debido a que necesita el ingreso económico que le proporciona dicha actividad (Hernández, 2009).

Asimismo, tomando en cuenta lo ya antes mencionado, respecto a que el trabajo remunerado es una actividad que ocupa dos tercios de la vida de cualquier persona, cuando el empleado no se siente satisfecho con la actividad laboral en la que se desenvuelve, pasará ese tiempo únicamente enfocado en el dinero que le proporciona su empleo, volviendo este objetivo, su sentido de vida, lo que nos lleva a preguntarnos, ¿qué sentido adquirirá su vida cuando deje de percibir dicho salario?, ya que como se ha visto hasta el momento, habrá personas que trabajen

por la satisfacción que les brinda emplearse, independientemente de la actividad que lleven a cabo, mientras que otros, trabajarán porque la sociedad así lo exige.

1.2. Jubilación

En su etimología, la palabra jubilación se asocia con la alegría. Del latín *jubilum*, que significa alegría, júbilo, viva; jubilar: alegrarse; jubiloso: alegre, lleno de júbilo; jubileo: fiesta. El origen del vocablo define el estado que disfruta la persona jubilada (Chavarria, 2015).

Desde el punto de vista psicológico, la jubilación puede ser definida como una transición que implica el abandono de un rol laboral y, por consiguiente, esto requiere la capacidad de reestructurar el sistema de funciones y actividades personales. Carter y Cook (1995) expresan que “la jubilación puede ser vista como una transición que implica la ampliación, la redefinición y el cambio de papeles” (p.67). Para la psicología del desarrollo o la psicología evolutiva, la jubilación es sólo un proceso natural del ciclo vital que marca la transición de una etapa de vida a otra, sin que esto deba suponer una crisis, sino más bien, es un acontecimiento psicosocial en el que la persona adulta mayor debe reorganizar su identidad laboral (Izquierdo-Rus & López Martínez, 2013).

Desde el punto de vista financiero la jubilación es una prestación de carácter económico, que se concede al beneficiario cuando a causa de la edad, cesa en el trabajo, sea por cuenta propia o ajena. Su finalidad es proteger la ausencia de ingresos que se produce por el cese en la actividad laboral (Web Laboral Profesional, s.f.).

Así pues, la jubilación puede ser definida desde diversas perspectivas y a partir de distintos enfoques de estudio, variando de acuerdo a la época y al país. Sin embargo, queda claro que el contexto del concepto de jubilación hoy en día no es el mismo que el de hace veinte años, del mismo modo que las condiciones sociales a las que se enfrentan los jubilados de la actualidad no son las mismas a las de hace años.

Por lo tanto, es importante estudiar no solo a la jubilación en sí, sino además estudiar al adulto mayor de hoy en día, pero sobre todo a su contexto social, las condiciones en las que se desarrolla y la forma en que sus redes de apoyo social lo acunan o no, al momento de llegar a esta etapa culminante de su vida laboral.

1.3. Antecedentes históricos

Algunos historiadores coinciden en que el precursor del retiro se remonta a la época romana donde se conformaron grupos de ciudadanos romanos nombradas legiones. Cada ciudadano se enlistaba de forma voluntaria y al cumplir 25 años de servicio en guerra se licenciaban con el grado de emérito y se les otorgaba cierta cantidad de dinero por sus servicios prestados, o bien, se les otorgaba una parcela de tierra, lo que dio lugar al establecimiento de la pensión, siglos más tarde.

Inclusive se habla de ciudades construidas con el único fin de albergar a los eméritos retirados y a sus familias, siendo en algunas ocasiones los propios campamentos de cada legión los utilizados como asentamientos permanentes (HYPATIA, 2010). Del mismo modo, con el tiempo, se hizo posible que en algunos casos los trabajadores se retiraran con una seguridad financiera una vez establecida la jubilación en muchos países.

Sin embargo, fue hasta la llegada de la revolución industrial que se instauró el retiro como lo conocemos hoy en día, el cual fue establecido a finales del siglo XIX en muchos países industrializados, e inicios del siglo XX a medida que aumentaba la expectativa de vida.

La revolución industrial comenzó por modificar el concepto de trabajo, llevando a las familias de trabajar en sus hogares o en la agricultura a realizar labores en la industria, con jornadas de trabajo establecidas. Posteriormente, debido al acelerado incremento de la industria y a la oferta y demanda de recursos, fue ineludible establecer criterios específicos para el recurso más importante, el humano. Es así como en Alemania mientras transcurría el siglo XIX, surgió dentro de las organizaciones el término jubilación a raíz de un intento por

proteger a los adultos mayores que habían dedicado toda su vida al trabajo, estableciendo la jubilación a la edad de 65 años. Beneficio que muy pocos adquirirían debido a la baja expectativa de vida en dicha época.

Otro de los primeros países en establecerlo fue España, lugar en el que la jubilación fue constituida a principios del siglo XX, siendo instaurada a través de la Seguridad Social que es la entidad encargada de gestionar y pagar las pensiones públicas de jubilación en este país. Nació en 1900, año en que se creó el primer seguro social en España, a través de la Ley de Accidentes de Trabajo y desde entonces ha sufrido variaciones distinguiendo tres épocas de desarrollo de la misma (Instituto BBVA de Pensiones, 2015).

En la actualidad, los sistemas de pensión y jubilación difieren de un país a otro, siendo así que cada uno de ellos ha adaptado un sistema para su población de trabajadores y jubilados.

Aunque si bien todos los países han desarrollado su propio sistema de jubilación, respaldado por el sistema de seguridad social que ofrecen a sus habitantes, actualmente se están generando cambios debido al importante fenómeno de envejecimiento poblacional, que se ve duramente reflejado en el incremento del número de jubilados año con año, tal es el caso de nuestro país, donde se están generando importantes reformas en salud y por consecuencia, en cuanto a sistemas de pensión se refiere.

Los países más afectados hasta el momento son los países desarrollados, como en el caso de países europeos donde en los últimos años, debido a las condiciones de vida de sus habitantes la expectativa de vida ha incrementado estableciéndose actualmente 78 años como la edad máxima, cuando en los años cincuenta era alrededor de los 67 años. La respuesta política de dichos países ha sido aumentar las cotizaciones, reducir las prestaciones y alargar el período de cotización (Hernández, 2009).

1.4. La jubilación en México

En México, el sistema de seguridad social se originó a partir de la lucha por exigir una pensión y derechos sociales para los trabajadores, movimiento y luchas sociales que pudieron observarse desde el Porfiriato y que tuvieron continuidad durante la Revolución Mexicana.

Fue a principios del siglo XX cuando las legislaciones estatales del Estado de México y de Nuevo León, principalmente, incluyeron disposiciones legales para que los patrones tuvieran la obligación de atender a sus trabajadores en caso de muerte o accidentes.

Por su parte, Ricardo Flores Magón formó el partido Liberal Mexicano en 1906, con el cual logró que estallara la huelga en la mina de Cananea, Sonora. A la cual le siguieron múltiples huelgas y luchas que eran encabezadas por distintos grupos pero que guardaban causas en común:

- Jornadas laborales de 8 horas
- Establecimiento de salario mínimo
- Indemnización en caso de accidentes laborales
- Otorgamiento de pensiones
- Descanso dominical obligatorio, entre otras peticiones

Francisco I. Madero en 1908 establece los derechos del trabajador en el libro “La sucesión presidencial de México” y se compromete un año más tarde a presentar iniciativas de ley para pensionar a los obreros mutilados en el trabajo y a los familiares de estos en caso de muerte (Varela, 1990).

En la Constitución de 1917 se logró un avance importante al establecer la necesidad de promover programas de previsión social –entre los que se incluían los seguros de pensiones– en el artículo 123. El presidente Álvaro Obregón fue pionero en los programas de pensiones de retiro; sin embargo, fue hasta que apareció su sucesor, Plutarco Elías Calles que se instauró la Ley General de Pensiones Civiles de Retiro y un plan similar para la milicia.

Lázaro Cárdenas, incluyó planes de pensiones para el retiro en contratos colectivos; sin embargo, no logró extender estos beneficios a sectores más amplios de la sociedad, quedándose únicamente para los empleados petroleros y ferrocarrileros. Manuel Ávila Camacho lanzó la Ley de Seguridad Social que abarcaba a todos los trabajadores asalariados y que pasó a formar parte del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), creado por Lázaro Cárdenas.

Esta ley de seguridad social incluía beneficios como pensiones por invalidez, vejez y retiro, aunque la cobertura se mantuvo casi exclusivamente en zonas urbanas. Estos avances provocaron que la Dirección General de Pensiones y Retiro fuera sustituida por el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (ISSSTE) en 1959 (García, 2001).

En 1995 un trabajador podía acceder a su seguro para el retiro al cumplir un mínimo de 500 semanas trabajadas y tener 65 años de edad. El 1 de julio de 1997 nacen las Administradoras de Fondos para el Retiro, mejor conocidas como Afores, que son instituciones financieras privadas que administran fondos de retiro y ahorro de los trabajadores mexicanos. Al instaurarse las Afores, el Sistema de Ahorro para el Retiro (SAR) logró cubrir 99.6% de la Población Económicamente Activa (PEA) en 1997.

Estos cambios han logrado que actualmente, la pensión mínima sea igual al 100% del salario mínimo vigente en la zona A (Distrito Federal); mientras que entre 1970 y 1980 se equiparaba con el 40% del salario mínimo.

Los cambios y mejoras obtenidas en los años 90 no se mantienen actualmente ya que, al incrementar el número de la PEA, disminuyó la capacidad de la seguridad social para seguir cubriéndolos a todos. Así mismo, en el IMSS los jubilados y pensionados representan menos del 10 por ciento de los derechohabientes y se estima que para el 2037 el número de pensionados representará el 50% de los asegurados, de los cuales el 77% serán mayores de 64 años de edad (Ramírez, 2009).

1.5. Sistemas de pensión

Se define como sistema de pensiones según el enfoque de Rofman y Luccheti (en Ramírez, 2009) el programa de transferencias instituidas por el estado (o entidades privadas), cuyo objetivo es proporcionar seguridad de ingresos a los adultos mayores en un contexto donde los acuerdos informales tradicionales se consideran insuficientes.

Actualmente, a nivel mundial existen diversos tipos de sistemas de pensiones los cuales son establecidos por los gobernantes de cada país dependiendo de las características particulares de su población, tipo de economía, diversidad de empleos, entre otras. Siendo los principales los siguientes:

- Sistema de pensiones por repartición

En el régimen de reparto las aportaciones de los trabajadores en activo financian las pensiones de los trabajadores retirados. Lo que concede al trabajador inscrito, el derecho a recibir una pensión al momento de su transición pasiva laboral, según los años de aportaciones realizados y la edad de retiro. Es decir, que aquellos empleados que permanecen en activo y desarrollan funciones que les garantizan un salario aportan parte de dicho salario a una cuenta común que se reparte entre los empleados que se retiran dándoles así el acceso a una jubilación con pensión, de ahí la dependencia entre empleados activos y jubilados.

- Sistema de pensiones por capitalización

Es un régimen de carácter obligatorio para los trabajadores afiliados y consiste en la tenencia de una cuenta individualizada de ahorro administrada por algún ente público o privado para cada trabajador afiliado. El monto total de pensión será financiado a través de las cotizaciones particulares, por lo que cada derechohabiente ahorra para su propia pensión.

Esta capitalización es invertida por las organizaciones administradoras en diferentes instrumentos financieros domésticos o internacionales, después, el monto acumulado (la suma de las aportaciones individuales más los intereses

generados por la administradora menos las deducciones) es finalmente utilizado para establecer el patrón de pago de los fondos al beneficiario.

En este tipo de sistema el monto final de la pensión para el jubilado es igual a la cantidad de dinero que ahorre con sus propias contribuciones, por lo tanto, depende del salario que gane y los años que trabaje con ese salario.

- Sistema de pensiones mixtos y ahorro voluntario

En este tipo de pensiones dominan las aportaciones voluntarias ya sea en planes de pensión ocupacional o individual, según la observancia de la FIAP (Federación Internacional de Administradoras de Pensiones).

La característica básica del régimen de plan voluntario de cobertura radica en la certeza que esta brinda al afiliado al proporcionar una pensión complementaria basada en el ingreso adicional de dinero a su cuenta de ahorro para el retiro, generando con ello un aumento en sus percepciones futuras para el retiro.

La FIAP establece diversos sistemas mixtos los cuales varían dependiendo del grado de convivencia entre los regímenes de reparto y el de capitalización:

El sistema integrado mixto contempla la complementariedad de ambos regímenes de financiamiento, siendo la cotización una parte del salario el cual es dividido a ambos sistemas, estableciendo la obligatoriedad de inscribirse al menos a uno de estos regímenes.

El sistema mixto en competencia brinda al trabajador la opción de un sistema de repartición y uno de capitalización, pudiendo elegir solo uno (Rofman & Lucchetti, 2007).

1.6. Sistemas de pensión en México y sus reformas

En sus inicios, el Sistema de pensiones en México estaba estructurado a través del sistema de pensiones por repartición, sistema que estaba basado en el número de trabajadores activos en relación con los pensionados.

Al comienzo de su instauración, alrededor de los años 60 y 70 dicha relación era de 10 trabajadores en activo por cada retirado, por lo que resultaba funcional, sin embargo; para la década de los 90 dicha relación ya era de sólo 5 a 1, por lo que resultó necesario reformar ese sistema. Dicha reforma fue encaminada primeramente para el sistema con mayor número de derechohabientes en México, el IMSS; posteriormente diez años después se aplicó en el ISSSTE (Solís, Ortega, & Villegas, 2008).

En la actualidad se busca integrar a los 2 principales regímenes en un solo esquema de cuenta individual de capitalización con la creación de un Sistema Nacional de Pensiones. Aunque las reformas recientemente establecidas a los trabajadores al servicio del estado resultan insuficientes, ya que disminuyen los conceptos de pensiones y sus beneficios.

En nuestro país el seguro de retiro, que se refiere a un riesgo social a largo plazo está administrado por el interés privado a través de las AFORES, mientras que la atención médica, seguro de fallecimiento y seguro de riesgos laborales se encuentra en manos del Estado mexicano a través del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) para los trabajadores privados y del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) para los empleados gubernamentales (Beristaín, 2001 en Ramírez, 2009).

El sistema de pensiones en México está regido por diversas leyes desprendidas del artículo 123 constitucional y que en la actualidad incluyen las siguientes leyes:

- Ley del Seguro Social (LSS)
- Ley del Sistema de Ahorro para el Retiro (LSAR)
- Ley de Protección y Defensa al Usuario de Servicios Financieros (LCONDUSEF)
- Ley del Instituto Mexicano del Seguro Social (LIMSS)
- Ley del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (LISSSTE)

En cuanto a la cobertura de los sistemas de pensión esta se lleva a cabo por medio de una incorporación obligatoria, en la cual están sujetos todos los trabajadores tanto públicos como privados que mantengan una relación con el patrón. Existiendo igualmente un mecanismo de incorporación voluntaria por parte del IMSS, en la que los trabajadores que carecen de cobertura institucional pueden acceder a los mismos derechos y obligaciones.

El sistema previsional del IMSS está integrado por los seguros de Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez (SRCV), Seguro de Invalidez y Vida (SIV) y el Seguro de Riesgos de Trabajo (SRT). Los 2 últimos seguros están a cargo aún del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Mientras que, en el caso de los trabajadores del estado, las prestaciones comprenden la Pensión de Jubilación (PJ), Pensión de Cesantía (PC), Pensión de Viudez, Concubinatio, Orfandad o Ascendencia (PVCOA) y la Pensión de Invalidez por riesgo de trabajo (PIRT).

Para los trabajadores afiliados al IMSS, la Pensión de Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez (SRCV): es adquirida con los requisitos de edad (65 años), un saldo mínimo en la cuenta individual superior al menos a 30% de la Pensión Mínima Garantizada, por el contrario, si no se cuenta con un monto acumulado mínimo, pero se cuenta con 1250 semanas de cotización, podrá obtener una pensión garantizada.

En caso de no tener el mínimo de semanas cotizadas, el trabajador podrá retirar el monto en una sola exhibición. En el caso de la asistencia médica familiar, maternidad y seguro de enfermedades, es necesario que el afiliado tenga 750 semanas de cotización para tener este seguro.

En el caso de las prestaciones a las cuales tienen derecho los afiliados al ISSSTE, al igual que en el IMSS las Pensiones por Cesantía en Edad Avanzada y Vejez son administradas a partir del 1 de abril del 2007 por una cuenta concentradora perteneciente al instituto llamado PENSIONISSSTE a los trabajadores que opten por pertenecer al nuevo régimen de pensiones, en el cual permanecerán los 3 primeros años de operación de dicho ente, después pasaran

a manos de las AFORES de la elección de los trabajadores, para los trabajadores que eligieron el sistema de repartición reformado e indecisos permanecen bajo la custodia integral del ISSSTE (AMAFORE, 2016).

La Pensión de Cesantía en Edad Avanzada podrá ser acreditada para los trabajadores de 60 años de edad y para las trabajadoras de 58 años de edad, en la Pensión por Vejez se requerirá una Edad Mínima de 65 años en los trabajadores y en ambas pensiones se requieren al menos 25 años de cotización al ISSSTE.

La cuenta individual de ahorro para el retiro está dividida en cinco subcuentas:

- Subcuenta de Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez (SRCV)
- Subcuenta de Vivienda (INFONAVIT-FOVISSSTE)
- Subcuenta de Aportaciones Voluntarias
- Subcuenta de Aportaciones Complementarias de Retiro
- Subcuenta de Ahorro a Largo Plazo

Las aportaciones voluntarias, las complementarias y las de ahorro las puede realizar tanto el patrón como el trabajador, mientras que, las aportaciones obligatorias se calculan a partir del salario del empleado. Las aportaciones voluntarias pueden ser retiradas cada dos o seis meses. Mientras que las aportaciones complementarias pueden ser retiradas en una sola exhibición, únicamente al obtener la pensión o una vez cumplidos los 65 años de edad.

1.6.1. Reforma del Sistema de Pensiones del IMSS: 1997

Las reformas que entraron en vigor el 1º de julio de 1997 integraron el sistema de Capitalización en los regímenes pensionarios de México, los cuales tuvieron como premisa fundamental, guardar el concepto de mayor eficacia en la asignación de recursos a los trabajadores; debido a la integración de grupos marginados por la falta de relación de dependencia patronal.

A través del Ejecutivo Federal en turno, se emitieron fuertes apoyos para la estructuración del Sistema de Ahorro para el Retiro (SAR) entre los años 1992 a

1997; además de introducir la figura de la Cuota Social, una responsabilidad sobre las pensiones de los derechohabientes ya pensionados antes de la reforma y de aquellos que eligieron permanecer en el sistema de reparto.

Para los trabajadores pertenecientes a la generación de transición; es decir, aquellos que, por el tiempo de afiliación, habían generado al menos una semana de cotización bajo el antiguo marco operativo, tendrían la opción de integrarse al sistema de las AFORES con una cuenta individual de ahorro y al final de su vida activa, estos tendrían la posibilidad de elegir el sistema que más les convendría para su pensión.

Ahora bien, para los trabajadores de la nueva generación, todos aquellos que iniciaban relaciones laborales y de afiliación al IMSS después del 1º de julio de 1997, serían obligatoriamente integrados al nuevo patrón de pensiones, variando considerablemente los criterios necesarios para obtener al final de su vida laboral activa, una pensión (AMAFORE, 2016).

Los requisitos cambiaron para la obtención de seguros, por ejemplo, la pensión de cesantía en edad avanzada que anteriormente necesitaba 500 semanas de cotización para alcanzar una pensión, (algo más de 10 años) a partir de la reforma necesitaría tener 1250 semanas de cotización (24 años) para obtener el mismo derecho (Ruiz, 2004).

1.6.2. Reforma del Sistema de Pensiones del ISSSTE: 2007

El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) fue creado para los trabajadores que prestan servicio a instancias gubernamentales, con el objetivo de proveerles servicios de salud, pensiones, vivienda, entre otros, por medio de las propias cotizaciones de los afiliados y del estado en su papel de patrón.

Hasta abril del 2007 el sistema que regía los derechos pensionarios del ISSSTE era el de repartición, sin embargo; a partir de tal fecha se integró el sistema de ahorro por capitalización individual como sistema único, a través del sistema PENSIONISSSTE y posteriormente por la integración de las AFORES.

Los principales problemas a los que se enfrentaba el ISSSTE eran la alta demanda de sus servicios y la imposibilidad de movilidad de los trabajadores debido a que estaban forzados a cubrir cierto número de años en el mismo puesto para ser acreedores de los servicios del sistema de pensión (Ibarra, 2008).

El 1º de enero del 2008 entró en vigor la reforma de la Ley del ISSSTE, aprobada por el Congreso de la Unión el 28 de marzo del 2007 y ratificada por el senado posteriormente, poniendo como plazo máximo el 30 de junio y prorrogándolo después hasta el 14 de noviembre, para que cada trabajador afiliado eligiera el sistema al cual desearía cotizar su pensión.

Antes de la reforma los trabajadores hombres podían jubilarse a los 30 años de servicio, mientras que las trabajadoras mujeres podían hacerlo al cumplir 28 años de servicio, ambos gozando del 100% de su último salario percibido en activo como pensión vitalicia independientemente de su edad.

A partir de la reforma se integra el sistema de ahorro por capitalización en el cual aquellos que eligieran dicho sistema podrían cotizar en una afore donde se desprenden las subcuentas: retiro, cesantía y vejez, fondo de vivienda, ahorro solidario y el concepto de aportaciones voluntarias (Amezcuca, 2007).

En dicho caso las aportaciones las realizan tanto el trabajador como el estado en calidad de empleador, directamente a una cuenta individual asignada a cada afiliado, administrada por el organismo PENSIONISSSTE, o bien, el empleado podrá tener una cuenta individual en una AFORE.

Existe una segunda opción de Régimen de Reparto Modificado en el cual, a través de lo estipulado en el Artículo Décimo Transitorio de la nueva LISSSTE, la edad mínima para retirarse aumentará anualmente hasta llegar al año 2028, siendo 65 años de edad y 30 años de servicio el requisito para la obtención de los recursos pensionarios. En el caso de Pensión de Cesantía, los trabajadores deberán tener al menos 30 años de servicio y 60 años de edad en el caso de los hombres y 58 años de edad en las mujeres.

El artículo décimo transitorio de la nueva ley establece que los trabajadores que, al momento de entrar en vigor la nueva ley, hubiesen cotizado 30 años o más, y las trabajadoras 28 años o más, podrán pensionarse con el 100% de su salario de cotización del último año de servicio. El mismo artículo afirma que quienes al momento de entrar en vigor la ley, tenían 55 años o más y 15 años o más de cotización ante el Instituto, podrán jubilarse con una pensión equivalente a un porcentaje de su último sueldo, como se muestra a continuación (ver Tabla 1).

Tabla 1. Porcentaje de pensión por años cotizando

Número de años de servicio generados	Porcentaje equivalente a salario
15 años de servicio	50%
16 años de servicio	52.5%
17 años de servicio	55%
18 años de servicio	57.5%
19 años de servicio	60%
20 años de servicio	62.5%
21 años de servicio	65%
22 años de servicio	67.5
23 años de servicio	70%
24 años de servicio	72.5%
25 años de servicio	75%
26 años de servicio	80%
27 años de servicio	85%
28 años de servicio	90%
29 años de servicio	95%

Tabla 1. Art. Décimo transitorio, Fracción I, Inciso b, de la LISSSTE 2007.

A partir de enero de 2010 la edad mínima de jubilación para trabajadores y trabajadoras que hubiesen cotizado un mínimo de 30 o 28 años respectivamente, cambiará conforme a lo siguiente (ver tabla 2).

Tabla 2. Edad mínima para pensionarse

Años	Edad mínima de jubilación trabajadores	Edad mínima de jubilación trabajadoras
2010 y 2011	51	49
2012 y 2013	52	50
2014 y 2015	53	51
2016 y 2017	54	52
2018 y 2019	55	53
2020 y 2021	56	54
2022 y 2023	57	55
2024 y 2025	58	56
2026 y 2027	59	57
2028 en adelante	60	58

Tabla 2. Art. Décimo transitorio, Fracción II, Inciso a, de la LISSSTE 2007.

1.7. La jubilación hoy en día

La Declaración Universal de los Derechos Humanos, creada por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas menciona en su artículo 25.1 que: “Toda persona tiene (...) derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad”.

Sin embargo; dicha reglamentación en México no se cumple, muy por el contrario, con el incremento de la población jubilada cada vez es más difícil garantizar este derecho para toda la población. El problema no radica únicamente en el número de jubilados y el incremento de sus necesidades y solicitud de recursos, sino en las pocas acciones que se están llevando a cabo para erradicar esta situación.

Actualmente existen 11 Afores, reguladas por la CONSAR, en las que cualquier persona puede tener una cuenta individual, ya sea con aportaciones de la empresa en la que labora o con las llamadas aportaciones voluntarias, en caso de ser trabajador independiente no afiliado al IMSS o al ISSSTE.

A pesar de ello, la problemática en México con respecto a las pensiones continúa incrementando, debido principalmente al aumento en la esperanza de vida, ya que actualmente los pensionados sobreviven 20 años en promedio posterior a su retiro, mientras que en décadas anteriores solo vivían alrededor de seis años bajo el régimen de pensión, dando como resultado que en la actualidad el dinero destinado a cubrir las pensiones sea más que insuficiente.

Sumado a lo anterior, en México más del 50% de la población no tiene acceso a la seguridad social, además del sector informal que de acuerdo a la INEGI (2010) corresponde a 14, 312, 543 personas sin acceso a una pensión por jubilación. De modo que la vejez resulta ser una de las etapas con mayor vulnerabilidad económica, donde los adultos mayores se enfrentan a la disminución e inclusive pérdida total y drástica de sus ingresos económicos.

Las proyecciones de población de CONAPO, INEGI y CONSAR reflejan que en las próximas décadas será insostenible para el estado financiar y garantizar las pensiones para todos los jubilados y es que, estadísticas de las CONSAR revelan que en 2016 al día 1834 personas cumplen 65 años, mientras que para 2050 esta cifra se triplicará, por lo que habrá 4 mil 116 mexicanos cada día cumpliendo 65 años de edad (El Financiero, 2016).

De modo que, según el Centro de Estudios de las Finanzas Públicas (CEFP), cada año aumentarán más de 100 mil, en promedio, el número de jubilados del IMSS e ISSSTE, ya que, en 2009, el IMSS contaba con 2 millones 341 mil jubilados y el ISSSTE jubilaba a 666 mil mexicanos pero para 2020 habrá aproximadamente un total de 6.4 millones de jubilados en México.

Cifra que continuará en aumento, debido también a que el índice de esperanza de vida crece año con año, tanto para hombres como para mujeres, siendo así que para 2050 el promedio de vida en hombres será de 77.34 años, mientras que para las mujeres será de 81.60 años, lo cual se traduce en mayor envejecimiento poblacional, mayor plazo de vida posterior a la jubilación y mayores necesidades (INEGI, 2010). Estimaciones poblacionales del Instituto de

Geriatría (INGER) sustentan esto al indicar que, a partir de los 60 años de edad, las personas adultas mayores tienen una esperanza de vida de 20.9 años para los hombres y de 22.9 años para las mujeres (Instituto de Geriatría, 2012).

Por otro lado, habrá que tomar en cuenta la relación existente entre personas dependientes (número de jubilados) contra el número de población económicamente activa PEA. La cual muestra el INEGI como parte de sus resultados de censo poblacional 2010, resumido en la siguiente gráfica.

Concluyendo que en 2016 había un 55 por ciento de población dependiente por cada 100 personas en edad productiva. Sin embargo; estas cifras irán en aumento conforme el número de nacimientos disminuya, tal como revelan las proyecciones de población de INEGI (ver Figura 1).

Figura 1. Relación de dependencia

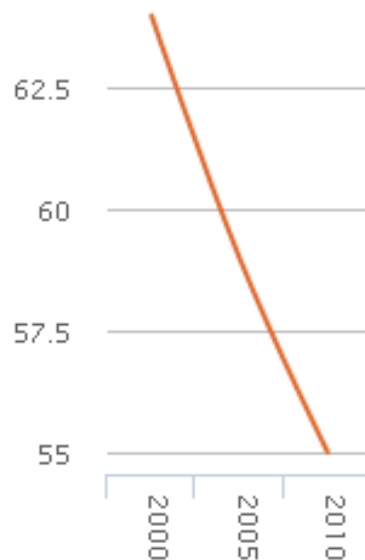


Figura 1: Población en edad dependiente por cada 100 personas en edad productiva. INEGI. Censos y Conteos de Población y Vivienda

En el mismo censo se determinó que en 2010 el número de nacimientos al año era de 2 millones 251 mil 731, mientras que en 2016 se redujo a 2 millones 239 mil 217 y para 2050 se estima la cifra se reduzca aún más, quedando en 2 millones 88 mil 538 nacimientos al año. Lo que se traduce en que cada vez habrá más adultos mayores dependientes, que personas en edad productiva.

Contrario a ello, la población de adultos mayores se triplicará como lo muestran estimaciones del INEGI. En 2010 el total de este grupo etario era de 250 mil 8, para 2016 aumentó a 308 mil 636 y para 2050 serán 673 mil 60 quienes conformen la población de 65 años de edad.

Y como se muestra en la gráfica siguiente, habrá un 30.9 por ciento de personas adultas mayores por cada 100 niños y jóvenes (ver Figura 2). Lo que representa la inversión de la pirámide poblacional.

Figura 2. Índice de envejecimiento

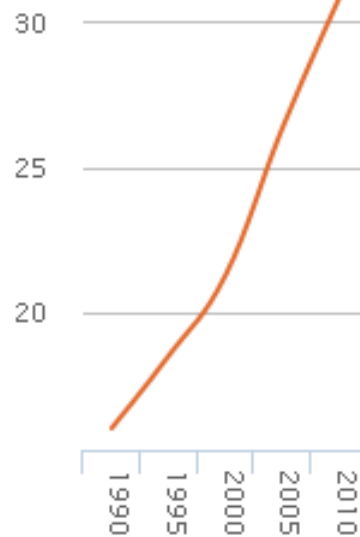


Figura 2. Número de personas adultas mayores por cada 100 niños y jóvenes. INEGI. Censos y Conteos de Población y Vivienda

Debido a ello, si las estimaciones se cumplen, la población de jubilados se encontrará desprotegida económicamente y el proceso de retiro representará una grave crisis no solo para la economía del país sino para el adulto mayor quien tendrá que cubrir sus necesidades más básicas a través de sus propios medios, en un contexto social que no está preparado para brindar apoyo a este grupo etario por la falta de sensibilización en la población y la grave desvinculación social que viven las personas adultas mayores.

CAPÍTULO 2

EFFECTOS DEL RETIRO EN EL ADULTO MAYOR

Para estudiar los efectos que causa la jubilación en el individuo, es indispensable visualizar este fenómeno como un proceso que se presenta en una etapa específica del ciclo de vida, es decir; al comienzo de la tercera edad o vejez. Así pues, la jubilación o retiro es un proceso que se encuentra estrictamente relacionado con el proceso de envejecimiento.

El tema del retiro ha despertado interés en los últimos tiempos, sobre todo ante los acelerados cambios demográficos y el aumento de la expectativa de vida. Sin embargo; hablar sobre jubilación es hablar de un tema muy reciente, que no ha sido del todo estudiado y cuya historia es breve, remontándose a inicios del siglo XX, momento en el cual aparece la concepción de que las sociedades necesitan proteger a sus miembros de ciertos riesgos, especialmente problemas de salud, pobreza, despidos y otros imprevistos laborales.

Aunque no en todas las personas se presenta del mismo modo, el proceso de jubilación es un cambio total con implicaciones principalmente a nivel individual, social, económico y legal.

A la larga, se hizo casi universal el retiro obligatorio a los 65 años de edad (Papalia, Feldman & Martorell, 2012) y es que una manera muy difundida para marcar el inicio oficial de la vejez, y que aparece en leyes y reglamentos, es la edad a la que una persona puede o debe retirarse del trabajo a cambio de una pensión, empero, en casos como el de México, únicamente los trabajadores del mercado formal tienen derecho a recibir éste y otros beneficios del sector salud y gobierno, dejando a dos terceras partes de la población de la tercera edad sin dicho beneficio (Ham, 2003).

Lo que sucede con la mayoría de estas personas, es que pasan de la adultez a la tercera edad, es decir; a la ancianidad, principalmente derivado de factores como enfermedades y discapacidades, que muchas veces son

desencadenadas por las necesidades de salud, alimentación y vivienda que no les es posible cubrir al no poder seguir trabajando, además de no ser beneficiarios de seguridad social o cualquier otro beneficio laboral, tal es el caso de los trabajadores rurales, los comerciantes no formales y las personas de escasos recursos no asalariados.

El retiro es percibido entonces, como un evento caracterizado por la pérdida: la pérdida del trabajo, remuneración e identidad. Siendo éste el principal motivo por el que el retiro supone una importante reestructuración de las funciones que, según Super (1990), definen el espacio de la vida de una persona y, por consiguiente, requiere flexibilidad y capacidad de adaptación a las nuevas condiciones. Como refieren Mishara & Riedel (1986), para una persona que es obligada a retirarse, el 65 aniversario puede significar una entrada brutal en la vejez, que por consiguiente desencadene un proceso de duelo.

Reiterando el punto anterior, en México las edades entre los 65 y 70 años de edad marcan el comienzo de la vejez, justamente porque coinciden con el momento del retiro de manera frecuente. Por lo tanto, en parte, la llegada de la vejez se encuentra establecida por decreto, así pues, en función del hecho de que, en algunos casos la jubilación o retiro puede retrasarse hasta los 70 años, de forma legal pareciese entonces que unas personas envejecen antes que otras (Mishara & Riedel, 1986).

A pesar de ello; aun sin importar la edad cronológica, para las personas que trabajan llegan periodos de tiempo en que se ven imposibilitados a trabajar debido al proceso inevitable de envejecimiento, así las repercusiones sobre su salud, desempeño físico y la capacidad mental, imponen un decremento en la actividad laboral, hasta llegar el momento en que dicha actividad debe detenerse por completo (Ham, 2003). En algunos casos, la actividad laboral culmina de manera repentina, por sucesos como accidentes, enfermedades, o bien, simplemente porque la persona ya no cubre el perfil del puesto, en dichos casos, el adulto mayor no se encuentra preparado para dejar de laborar, muy posiblemente no tenga un plan de retiro, por consecuencia, el sentimiento de pérdida será mayor y

desencadenará síntomas típicos del proceso de duelo, como son la ansiedad, la ira y la tristeza, al no poder afrontar esta crisis con resiliencia.

Debido a lo anterior, cuando una persona queda desempleada y no recibe apoyos económicos por parte del gobierno, o bien, los recibe pero estos no le son suficientes para cubrir sus necesidades de alimentación, vivienda o cualquier otro, se llega a un nivel de empobrecimiento mayor de personas de la tercera edad. Así, ante las escasas posibilidades económicas de la población en general y la gran inequidad de la distribución de la riqueza, son muy pocos los trabajadores que llegan a las edades avanzadas con ahorros suficientes para sostener una vejez decorosa (Ham, 2003) lo cual tiene graves implicaciones para sus vidas ya que, tomando en cuenta que las necesidades de salud y cuidados generalmente aumentan con la edad mientras que los ingresos declinan, los problemas de salud mental como la depresión parecen inherentes al proceso de retiro.

Desde el punto de vista psicológico, el efecto de la pérdida de la función laboral parece vinculada a dos factores: la importancia de la actividad laboral en la definición de la identidad personal y la presencia de otras importantes funciones sociales en la definición de sí mismo, que puedan sustituir satisfactoriamente la función laboral (Carter y Cook, 1995). Factores que sostienen la importancia del sentido de vida centrando el bienestar psicológico del adulto mayor en su propia identidad, por lo tanto, podría decirse que entre más sólida y bien establecida esté su identidad, más recursos tendrá para afrontar los cambios que genera el retiro y que pueden quebrantarla.

Carter y Cook (1995) sostienen también que la adaptación ante la jubilación dependerá de diversos factores, siendo uno de ellos el nivel de apego que se tenga a la fuente de empleo. En una investigación Kim y Moen (2002) demostraron que los adultos mayores varones que se habían jubilado hace dos años o menos, tenían un mayor grado de satisfacción con su vida que aquellos que se habían jubilado hace más años.

Aunado a ello, los adultos mayores que se adaptan adecuadamente a su jubilación generalmente son aquellos que presentan un mejor estado de salud, tienen ingresos adecuados, se mantienen activos, poseen una mejor formación académica y/o bien, disponen de una amplia red de social de apoyo.

Por ende, aquellos adultos mayores que tienen bajos ingresos y que además están expuestos a otros factores estresantes como la muerte del cónyuge o de algún otro miembro de su red social, tienden a adaptarse con mucha mayor dificultad a la jubilación o retiro (Silva, 2004 en Santrock, 2006). Entonces, es indispensable que los adultos mayores tengan un alto grado de flexibilidad para poder adaptarse a las nuevas situaciones que trae consigo el retiro, y para ello, la planificación previa a esta etapa puede ser la opción más adecuada.

Por otra parte, la adaptación al retiro puede resultar especialmente difícil para aquellos que muestran una escasa inversión en los papeles extra-laborales en lo que respecta a las relaciones familiares, a la amistad, a la participación en alguna organización y a la dedicación en actividades de esparcimiento, ya que esto limita la presencia de importantes papeles extra-laborales para la definición de identidad que puedan sustituir el papel del trabajo abandonado (Atchley, 1971 en Chiesa & Sarchielli, 2008).

Así, las personas que mayores obstáculos afrontan son aquellas cuya vida se ha centrado de manera excesiva en el rol laboral, sin haber desarrollado otros campos de su vida como son el ocio, la formación profesional, etc. por lo que al encarar esta situación no tienen los recursos necesarios para sobrellevarla (Arribas, 2012). Resulta indispensable entonces buscar la reinserción del adulto mayor en la sociedad para que la jubilación deje de verse como la pérdida total de la identidad y sea solo una transición como muchas otras en el ciclo vital.

Al respecto Nuttman-Schwartz (2004 en Santrock, 2006) menciona que, “los individuos que planifican su jubilación atendiendo tan sólo a los factores económicos se adaptan peor que los que preparan su jubilación de una forma más equilibrada” (p. 660), considerando otras áreas de la vida, como son los aspectos

sociales, tomando en cuenta que, ahora tendrán mayor tiempo libre y por lo tanto deberán buscar nuevos pasatiempos, además de ello, es importante que los adultos mayores no pierdan las redes sociales construidas a partir del trabajo y que al culminar su vida laboral conserven las amistades adquiridas en esa etapa de vida.

Así, el jubilado no sólo se ve obligado a buscar formas nuevas de ocupar su tiempo libre, el cual es mucho mayor que cuando se encontraba laborando, sino que además debe tomar decisiones, crear nuevos patrones, y establecer nuevas conductas de afrontamiento con base en el nuevo rol que adquiera al culminar su vida laboral (Craig & Baucum, 2009).

El principal de los problemas que surgen a causa de la pérdida de la actividad laboral es que esta crisis genera en las personas desempleadas un bloqueo de tal importancia que les impide desarrollar estrategias y determinar acciones que permitan su adaptación ante este cambio de vida, se puede considerar que durante este período de crisis, viven lo que en el duelo se describe como visión de túnel, focalizando únicamente la pérdida y todo lo que esto conlleva, en lugar de localizar soluciones que le permitan ver todo lo que ha ganado a partir del retiro.

En los adultos mayores se presenta con más frecuencia el duelo debido principalmente a que esta pérdida se ve constantemente asociada a la pérdida del sentido de vida, el adulto mayor que pierde su trabajo se siente carente de sentido, sobre todo cuando como ya se ha hecho mención, este ámbito de su vida es el central o el de mayor relevancia, siendo así que al perder este eje central se siente incapaz de encontrar un nuevo sostén para su vida, lo cual se encuentra estrictamente relacionado con su capacidad de vislumbrar su figura de apego como algo distinto a sí mismo, algo distante y de lo cual puede separarse sin perder su propia personalidad, símbolo de su identidad.

Frankl (2015) hace referencia a la neurosis del domingo describiéndola como un estado de depresión que aflige a las personas conscientes de la falta de

contenido de sus vidas cuando el trajín de la semana se acaba y ante ellos se pone de manifiesto su vacío interno. Incluso asevera que algunos casos de suicidio pueden derivarse de este vacío existencial. Lo cual según refiere es igualmente aplicable para las personas jubiladas y de la tercera edad cuyo sentido de vida se pierde conforme sus hábitos diarios cambian.

Es así que esta crisis en el ciclo vital llega a afectar no únicamente al adulto mayor sino, además, tiene implicaciones a nivel familiar, dichas afectaciones pueden ser muy variadas y dependerán de las condiciones en que se dé el retiro. Un estudio realizado por Herrera-Santi (2008) refiere que la mayor afectación en todos los casos se debe a la disminución económica derivada del cese de trabajo por parte del adulto mayor, ya sea porque el jubilado deja de percibir ingresos económicos, o bien, porque el porcentaje recibido disminuye a partir del retiro.

Este hecho genera en la familia la impetuosa necesidad de adaptarse al nuevo ingreso familiar, el cual muchas veces se ve doblemente afectado debido a las múltiples necesidades que se presentan a partir de la vejez, tales como el uso de medicamentos u otros gastos derivados del estado de salud del adulto mayor, que en gran porcentaje de los casos es muy precario.

Otro aspecto de la vida de los adultos mayores y su familia que se ve afectado por la vejez y la jubilación es el aspecto social. Aunque bien es cierto que al momento de retirarse los adultos mayores disponen de más tiempo para introducirse en un mundo social más amplio a través de la convivencia con vecinos, familiares, entre otros. También es muy cierto que debido a los propios efectos del envejecimiento, los adultos mayores se ven limitados por sus capacidades motrices, por el estado de degeneración de sus sentidos, y en general por su estado de salud.

Aunado a ello, se reitera el hecho de que la disminución de sus ingresos económicos limitan las opciones de los adultos mayores para ser participes de eventos y actividades sociales. Con ello pueden aparecer el aislamiento y a su vez, síntomas de depresión.

Otro aspecto que puede facilitar o bien, complicar el proceso de jubilación es el apoyo social con el que se cuente o la carencia del mismo y es que en general, las teorías sobre el desarrollo de las carreras y los estudios sobre el enfrentamiento de la transición de trabajo-desempleo, consideran el apoyo social un recurso importante para el individuo. Para explicar dicha importancia Schlossberg (1981 en Chiesa & Sarchielli, 2008) desarrolló el llamado “sistema de 4S” donde se plantea:

- 1) la Situación (*situation*), que afecta a todos los factores contextuales que caracterizan el momento de la transición (por ejemplo, en el caso de una transición a la jubilación, la legislación en materia de seguridad en vigor).
- 2) el Sí Mismo (*self*), que se refiere a todos los recursos personales que faciliten el enfrentamiento (por ejemplo, la auto-eficacia y el optimismo).
- 3) el Apoyo (*support*), que describe la presencia de formas de apoyo social, tanto de información como emocional, en el momento de la transición.
- 4) las Estrategias (*strategies*) que se refieren a las estrategias adoptadas (diferenciadas por las estrategias centradas en el problema y las centradas en la resolución de problemas emocionales).

Del mismo modo, autores como Steverink, Westerhof, Bode, y Dittmann-Kohli (2001 en Chiesa & Sarchielli, 2008) sostienen que percibir la vejez como una etapa de aislamiento social resulta perjudicial para la satisfacción con su propia vida y para el bienestar emocional. Por otra parte, se ha establecido que el efecto positivo del apoyo social sobre el nivel de ajuste de la jubilación puede influir igualmente de manera positiva en la etapa de preparación.

El apoyo social como recurso psicosocial, puede facilitar el afrontamiento de la transición y alimentar la prefiguración de expectativas positivas para el retiro (Greller & Richtermeyer, 2006) sin embargo; al respecto existen muy pocas investigaciones.

Lo que queda claro es que sin importar la forma de afrontamiento que el adulto mayor utilice al momento del retiro, este evento significa en todos los casos un tipo de pérdida, suceso al que deberá enfrentarse, ya sea con una preparación previa o de forma abrupta.

2.1. Pérdida en el adulto mayor

Cada etapa del ciclo vital puede ser caracterizada por una estructura de pérdidas con aspectos diferenciales con respecto al resto de ellas. Mahler, Blos y Colarusso (s.f. en Rivera-Ledesma & Montero-López, 2008) han señalado, enfatizando la relación entre pérdidas y separación, que en cada etapa de la existencia se pueden presentar diferentes constelaciones de pérdidas.

Es pertinente sugerir que la estructura de pérdidas puede tener un valor clínico importante en el desarrollo ontogenético de la adultez mayor, por el momento relativo de su aparición (coincidencia de la ocurrencia simultánea de pérdidas importantes); su «tamaño», es decir, la cantidad de objetos que incluye; y la intensidad afectiva de estos en forma individual o en conjunto. La estructura de pérdidas presente en la adultez mayor, sin precedente en la vida del sujeto, podría definir diferentes rutas de desajuste que es preciso explorar. Así mismo, cabe esperar que la pérdida de un objeto significativo impacte directamente la capacidad de adaptación de la persona.

Un sujeto puede ser privado de muchas cosas tangibles e intangibles, reales o simbólicas, pero no siempre cualquier cosa de que se le prive le significará una pérdida. Entendemos la ocurrencia de una pérdida cuando esta alude a la privación de un recurso adaptativo significativo; un recurso es significativo, cuando forma parte importante del mundo afectivo del sujeto. Bajo estos términos, la privación de tal recurso puede generar un dolor afectivo (*distress* psicológico). La vejez puede ser vista como la etapa de la vida en la que ocurren numerosos cambios asociados con pérdidas en áreas importantes de la existencia (Bar-Tur & Levy-Shiff en Rivera-Ledesma & Montero-López, 2008) que en conjunto constituyen una importante fuente de estrés.

Estas pérdidas entrañan una serie de cambios físicos, sociales y psicológicos que matizan y definen a la vejez, y que exigen del sujeto el despliegue de un proceso de adaptación ante estresores intensos y numerosos.

Así, la pérdida de roles y las múltiples pérdidas personales contribuyen de forma decisiva al aumento de los problemas de salud mental en los ancianos. Estudios como los de Costello (1982 en García & Pérez, 1994), señalan a la pérdida como el antecedente causal inmediato a la aparición de un episodio de estrés y/o psicopatología en la vejez.

Lazarus (1976 en Rivera-Ledesma & Montero-López, 2008) destacó el papel diferencial de una pérdida consumada, por un lado, y la amenaza de pérdida, por otro. Boss (2001) por su parte, destacó la importancia diferencial de la pérdida ambigua, en la cual el sujeto no alcanza a precisar si ha perdido o no al objeto, obstaculizando el proceso de duelo y prolongando la angustia derivada de la amenaza de pérdida.

El trabajo psicológico a realizar con los adultos mayores ha de tener en cuenta pues, la existencia de una multiplicidad de factores que pueden influir en el proceso de deterioro mental de los mismos. Dichos factores tienen que ver con el proceso físico de envejecimiento, la enfermedad, los cambios que les afectan de forma especial, a los cuales deben adaptarse, así como otros de gran importancia y significado en la vejez (García & Pérez, 1994).

2.2. La pérdida de la salud

La salud y el bienestar físico son también situaciones de pérdida a las que se enfrenta el adulto mayor, ya que esta etapa de vida se caracteriza por el declive físico, lo cual es visible no solo para el adulto mayor sino también para las personas cercanas a él.

Los cambios físicos en el adulto mayor son crecientes, progresivos y de carácter múltiple. Estos desgastes repercuten en la capacidad y rapidez de respuesta ante exigencias de la vida cotidiana y el trabajo, incrementando en ocasiones los riesgos de accidentes (Schultz, 1991 en Ham, 2003).

La piel es uno de los principales indicadores de vejez, ya que esta tiende a palidecer y a perder elasticidad. Pueden aparecer venas varicosas en las piernas; el cabello se adelgaza y se torna gris y/o blanco, y el vello corporal comienza a escasear (Papalia & Feldman, 2012). Para la tercera edad, aparecen manchas oscuras en la piel, y la reducción general de las células subcutáneas hace a la gente más vulnerable al frío, calor y rasguños (Whitbourne, 2002 en Berger, 2009).

El esquema corporal también se ve afectado por una redistribución de la grasa (Berger, 2009). Por lo general, los adultos mayores de 70 años de edad pierden entre el 10 y 20% de su fuerza y dicha pérdida aumenta conforme avanza el tiempo (Papalia & Feldman, 2012).

Los adultos mayores se mueven de forma más lenta, lo cual se aprecia en muchos de sus movimientos corporales al realizar diversas actividades cotidianas (Lan, 2003 en Santrock, 2006). Cuando además aparece el estrés crónico, este puede deprimir al sistema inmunológico, lo que hace a los adultos mayores más susceptibles a las infecciones respiratorias (Kicol-Glaser y Glaser, 2001 en Papalia & Feldman, 2012).

Para muchas personas de la tercera edad, la parte más problemática de la senectud es la pérdida de habilidad sensorial ya que, las relaciones interpersonales se basan en una rápida y precisa respuesta a los estímulos sensoriales (Berger, 2009) siendo así que entre más disminuidos se encuentren los sentidos, más difíciles se vuelven los contactos con otros.

En el sentido de la vista los principales problemas que afectan la visión de los adultos mayores son las cataratas, el glaucoma y la degeneración macular que es el deterioro de la retina y es la causa de ceguera más común (Berger, 2009), lo que implica que para aquel adulto que presenta este tipo de deterioro las opciones de recreación y participación en muchas de las actividades cotidianas se vean disminuidas.

También el sentido de la audición se ve comprometido, dificultando que los ancianos puedan mantener conversaciones y sean muchas veces discriminados

por esta condición, lo que a su vez les puede traer mayores complicaciones como aislamiento y depresión (Butler, 1998 en Berger 2009). En cuanto a los sentidos del olfato y el gusto estos se ven también disminuidos debido al envejecimiento, perdiendo parte de uno o ambos sentidos (Schiffman, 1996 en Santrock, 2006). Dicha pérdida suele comenzar a partir de los 60 años y tiene diversas implicaciones.

Los ancianos también experimentan pérdidas en el sentido del tacto y la percepción de dolor lo cual resulta contraproducente cuando representa un impedimento para que el anciano detecte heridas o dolencias graves que requieran de algún tratamiento específico (Santrock, 2006).

Uno de los principales problemas que se desencadenan a partir de la pérdida o disminución de los sentidos, es que el propio adulto mayor busca aislarse debido a que por su condición de viejo y los estereotipos sociales que sobre él recaen su autoestima se ve disminuida y aceptar que tiene dificultades sensoriales sería aceptar su envejecimiento y con ello, aceptar la carga social que esto implica, ser señalado, menospreciado, o sentirse dependiente de los otros.

Otro aspecto de la salud en el adulto mayor que se ve trastornada es el ciclo de sueño, el cual se ve alterado en diferentes formas, duermen menos y también su capacidad de soñar se reduce. Su sueño profundo tiene una menor duración y tienden a despertarse con mayor facilidad ya sea por problemas físicos o por exposición a la luz (Czeisler et al., 1999; Lamberg, 1997 en Papalia & Feldman 2012). Otro factor desencadenante de dichas alteraciones son los cambios relacionados con la edad, sobre todo en la capacidad para regular los ciclos circadianos de sueño y vigilia. Además, tanto el exceso como la falta de sueño se relacionan con un mayor riesgo de mortalidad (Gangswisch, 2008 en Papalia & Feldman, 2012).

También se ha encontrado que los déficits de sueño afectan de forma negativa a otras habilidades como la memoria, la capacidad de resolución de problemas, y en general, la calidad de vida (Dunalp, 2004 en Berger, 2009).

Tomando esto como punto de referencia, el cambio en los hábitos del adulto mayor que se jubila puede impactar de manera negativa en estos procesos de sueño-vigilia, ya que la rutina del dormir y despertar a una hora determinada, así como el exceso de tiempo libre puede llevarlos a dormir siestas durante el día y dormir menos por la noche, aumentando los cambios negativos propios del envejecimiento en este aspecto de sus vidas.

2.3. Pérdida de la actividad laboral

Cuando el adulto mayor llega a cierta edad se ve forzado a retirarse, por ley debe dejar de trabajar pues ya no se le considera apto para seguir desarrollando dicha actividad. La jubilación o retiro, es considerada de manera generalizada como la culminación de una etapa de vida, como el cierre de un ciclo y la cúspide de la carrera laboral.

En casos en que la pérdida del empleo ocurre por motivos ajenos al trabajador se producen mayores sentimientos de impotencia y frustración ante el hecho. Asimismo, cuando la persona pasa de cierta edad, la frustración suele ser mayor debido a que en su interior sabe que, aunque tenga experiencia profesional, el mercado laboral no presenta mayores alternativas para los adultos mayores.

De esta manera, la persona pasa por un verdadero proceso de duelo, muy similar a la pérdida de un ser querido. Siente que parte de su vida le ha sido arrebatada. Cuando la persona ha dedicado varios años de su vida a trabajar, sobre todo, cuando lo ha hecho en un mismo puesto o en un mismo lugar de trabajo, terminar su vida laboral puede representar una gran pena, el individuo puede llegar a sentir decepción o tristeza, el cese de actividad laboral puede, además, representar no percibir ningún ingreso y pérdida de los compañeros o amigos generados durante su estancia en el trabajo.

En el adulto mayor, esta pérdida se vuelve aún más desequilibrante ya que, este grupo etario se enfrenta, por el simple hecho de entrar en la tercera edad, a múltiples pérdidas que pueden ir desde la apariencia física hasta la salud mental y

la pérdida de la actividad laboral juega el papel de catalizador de todas esas pérdidas.

El desempleo resulta relevante en cualquier momento de vida por su carácter de cambio, provocando que el individuo deba hacer uso de múltiples recursos para reajustarse a su nuevo rol como desempleado. Al igual que el empleo, el desempleo adquiere mayor o menor grado de importancia dependiendo del significado que a éste se le adjudique.

Sin embargo; en todos los casos viene a ser un punto de quiebre y cuando este estado es prolongado supone mayores riesgos para la salud mental del individuo, influyendo así de manera negativa en las demás áreas de su vida.

La inserción en el mercado laboral es un elemento fundamental en la construcción de la identidad y el desarrollo de la misma, pues esto les permite a las personas tener la confianza de saber que en la sociedad «hay un lugar para ellos», lugar desde el cual pueden tener una relación de productividad para con la sociedad.

Un individuo se identifica sorprendentemente con su trabajo ya que este le permite describirse, obtener multitud de posibles éxitos, reconocimiento por parte de su entorno, promover su desarrollo personal y fortalecer la autoestima. Por otro lado, la sociedad impone el estatuto de que para lograr el éxito y la felicidad se debe contar con un empleo porque éste es fuente de riqueza o solvencia económica (Sanabria, Nemeguen, Cely, & Carmona Portocerro, 2008).

El trabajo puede ser visto también como parte de la identidad del individuo porque éste representa todo lo que hemos logrado, lo que hacemos cada día y lo que queremos o buscamos para nuestro futuro.

Así, con la pérdida de la actividad laboral representada por la jubilación, se pierde la estabilidad de la identidad, se pierde todo aquello que se ha logrado, ya no se tiene un motivo en el día a día y los planes para el futuro se ven truncados o

bien, se considera inútil establecer nuevos objetivos por encontrarse cursando la etapa culminante de la vida.

Pero como se ha dicho hasta el momento, el empleo no es sólo fuente de identidad e ingresos económicos, también tiene un carácter social, y el trabajo como relación social es central en la vida cotidiana de las personas, pues es a través del empleo que se genera una múltiple gama de relaciones, por lo tanto, la pérdida de la actividad laboral trae consigo como consecuencia inevitable características de aislamiento social mucho más marcado en ciertos grupos de edad y sexo, que en otros.

Los grupos más vulnerables serán aquellos cuyos vínculos con otros estén limitados al campo laboral, siendo el mejor ejemplo de ello, los adultos mayores, quienes tienen una red social muy limitada, en ocasiones quedando reducida al grupo familiar y que debido a la viudez o a la separación con los hijos puede ser casi inexistente.

La pérdida de la actividad laboral representa la ruptura con el sistema de relaciones interpersonales formado a partir del empleo, generando una desintegración de las expectativas y una modificación en los modelos de comportamiento formados a partir de dichos vínculos.

2.3.1. Efectos psicológicos del desempleo

El desempleo es una experiencia subjetiva que impacta por el daño que genera en la identidad del sujeto, por su agresión directa al sentido de dignidad. El desempleo enfrenta al individuo con la percepción que tienen los demás de él, el estatus social y el rol que se desempeñaba como empleado cambia y lo hace de manera muy drástica, modificando incluso el autoconcepto.

Cuando el desempleo es obligado, éste puede ser visto y puede ser vivido como un fracaso, lo que puede ocasionar retraimiento, disminución de las relaciones sociales e incluso depresión. Quien se enfrenta a la pérdida laboral, pierde la capacidad de control sobre su propia vida, pierde la autonomía que el trabajo y su salario le proveían.

Si el desempleo es prolongado o incluso permanente como en el caso de la jubilación o retiro, el nuevo ambiente en el que se desenvuelve el individuo no lo estimula, no le proporciona nuevos objetivos y no requiere de sus capacidades profesionales, su tiempo se alarga y desestructura, lo cual aumenta la ansiedad y el miedo hacia el futuro (Tiffon Nois, 2001).

En las personas que quedan desempleadas por cuestiones ajenas al retiro, se ha encontrado que, durante el primer mes posterior a la pérdida de la actividad laboral, pueden aparecer síntomas de esperanza, hay una actitud positiva y una etapa de reajuste. Pasados los tres meses, comienzan a surgir la desesperanza, angustia e impotencia, además de síntomas mínimos de ansiedad y depresión. Cuando han pasado más de seis meses comienzan a incrementarse los síntomas de depresión pasando a ser moderados, además de presentarse síntomas de miedo. A partir de transcurrido un año o más puede presentarse un estado emocional mayormente deteriorado (Morales Tello, 2005).

Los adultos mayores desempleados acuden con mayor frecuencia a los sistemas de salud debido a crisis de ansiedad, trastornos del sueño, alteraciones gastrointestinales, pérdida de apetito y enfermedades respiratorias crónicas. (Tiffon Nois, 2001)

Gran parte de las personas desempleadas tienen una percepción sobre sí mismos negativa, lo que los lleva a sentirse inferiores, a reducir sus aspiraciones y proyectos de vida, potenciando su inseguridad y dificultando que el individuo pueda establecer objetivos reales para su día a día.

Aunque bien esta sensación de inseguridad puede reflejarse primero únicamente en el proyecto personal o hacia el futuro, posteriormente permea en otros ámbitos de la vida del sujeto como es en su autovaloración y autopercepción, provocando que muchas veces se imponga o exija más de lo que puede conseguir con la predisposición de que jamás podrá lograrlo, causando así mayor grado de inseguridad y minusvalía (Plut, s.f.).

Las personas para quienes el uso del tiempo extra se constituye en un problema o bien, no logran encontrar una actividad que les resulte más o menos significativa tienden a desarrollar mayores sentimientos de insatisfacción, aburrimiento y de inutilidad (Gallardo, 2011).

La frustración y el pesimismo iniciales se convierten después en resignación y apatía, falta de esperanza en el futuro y abandono de la búsqueda de algún otro objetivo de vida (Jahoda, 1982). Además, aparece el inconformismo, la sensación de incompetencia, presentándose un choque emocional al verse a sí mismo inactivo y encontrar aspectos de su medio que antes desconocía por “estar metido(a) en su trabajo”.

Los adultos en específico suelen responder a la pérdida de la actividad laboral con sentimientos de inutilidad, disminución de la autoestima y angustia, lo que desencadena trastornos de índole depresiva principalmente (Buendía, 1990).

En un estudio sobre las representaciones sociales en mujeres y hombres mexicanos entre los 50 y 65 años de edad, realizada como parte de la Tesis de licenciatura “La representación social de la jubilación” (Hernández, 2009) se encontró que existen grandes diferencias entre ambos grupos ya que, mientras que las mujeres ven este proceso como una etapa de realización, júbilo, un período para disfrutar y realizar proyectos nuevos con mayor tranquilidad, los hombres están enfocados en el cesé de la actividad laboral, relacionando a la jubilación con la falta de actividad, caracterizándola como una etapa de desilusión donde hay un bajo ingreso económico.

Según el mismo estudio, los hombres jubilados se muestran temerosos ante la soledad, la vejez y a ser dependientes de terceras personas, en general muestran ambivalencia al no tomar una postura totalmente negativa o positiva hacia el retiro y hacen evidente que no tienen proyectos a futuro. Opuesto a ello se encuentra la actitud de las mujeres jubiladas, quienes se ven a sí mismas como autónomas y ven al retiro como una etapa donde pueden emprender nuevos

proyectos, tienen decisión sobre su vida y consideran que las actividades que realizan en familia son igual de satisfactorias que su empleo.

Otros estudios aseveran que al momento de jubilarse pueden presentarse dos opciones que permitirían identificar la forma en que el adulto mayor acepta su proceso: La primera de estas opciones es la disposición de cambio que puede generar el prejubilado, aceptando esta etapa como un escalón más que la vida pone a sus pies; la segunda opción se refiere a la negación total asumida por el adulto mayor al momento de separarse de la estabilidad social y económica que le brinda la institución. El primer camino llevaría a la sana adaptación, mientras el segundo propiciaría atribuciones que significan el evento como una pérdida con el consecuente malestar psicológico.

El adulto mayor puede presentar dificultades si no asume de forma adecuada la desvinculación y entonces empezaría a experimentar un duelo. Situación que es influenciada en parte por imaginarios sociales como la apreciación de que estar contratado corresponde a una categoría de mayor estatus que estar pensionado y una de las razones para esto consiste en la inestabilidad económica adquirida al momento del cambio de vinculación. Autores como Hartig (2006 en Portocarrero et al. 2008) hablan específicamente de duelo al momento de la jubilación, describiéndolo como un proceso normal por etapas que empieza con *shock*, continúa con *preocupación* constante y culmina con la *resolución*.

Portocarrero y colaboradores (2008), afirman en el mismo estudio, al igual que otros investigadores del tema, que los jubilados al principio pasan por un breve lapso de adaptación, lo que algunos nombran como etapa de luna de miel, donde ven este proceso como un cambio positivo y significativo, que les brinda la comodidad de tener suficiente tiempo libre para desarrollar múltiples actividades que su vida laboral no les permitía desempeñar, sin embargo; coinciden en que pasado este periodo, la persona adulta mayor que no tiene proyectos a largo plazo termina por verse encadenada a un día a día monótono y que le lleva a reevaluar su retiro interpretándolo como una pérdida significativa.

La rutinización y los cambios muchas veces derivan en pérdida de intereses, así como abandono de metas que provocan sentimientos de desesperanza, frustración, indefensión, apatía y culpabilidad, manifestados también en el debilitamiento de la salud. Situación que lleva a pensar en la cercanía con la muerte iniciando un círculo vicioso de pensamientos, afectos y acciones asociadas a un estado anímico disfuncional (Portocarrero et al. 2008).

CAPÍTULO 3

LAS REDES SOCIALES DE APOYO

Las redes de apoyo resultan de importancia en cualquier etapa de la vida; son diferentes para hombres y mujeres e incluyen dimensiones que trascienden la unidad doméstica, refiriéndose no solo a aquellos vínculos creados por o para los individuos sino también a aquellos generados de manera grupal o colectiva, los cuales se conocen como redes comunitarias.

Constituyen, además, la base sobre la cual se cubren las necesidades que las personas requieren, se estructuran y adquieren sentido los roles sociales, contribuyen al sentimiento de pertenencia y promueven la integración social. En edades avanzadas evitan el aislamiento (Pillemer, 2000) e inciden y cobran relevancia en la calidad de vida de los adultos mayores.

3.1. Definición de las redes sociales de apoyo

De igual manera que con otros conceptos, la definición de las redes de apoyo social se ha ido modificando a lo largo de la historia y cada cultura ha adoptado sus propias concepciones.

Una de las primeras definiciones sobre redes es la de Lopata (1975) quien conceptualiza la red informal como un sistema de apoyo primario integrado al dar y recibir objetos, servicios, apoyo social y emocional considerado por el receptor y proveedor como importantes. Por su parte Cobb (1976, en Chappell, 1992) ubicaba a la red social como la instancia mediadora por la cual se proporcionaba apoyo emocional, informacional y sentimental.

Walker y colaboradores (1977) definieron a las redes sociales como “la serie de contactos personales a través de los cuales el individuo mantiene su identidad social y recibe apoyo emocional, ayuda material, servicios e información”. Maguire (1980 en Aranda & Pando, 2013) se refirió a las “redes” como “fuerzas preventivas” que asisten a los individuos en caso de estrés, problemas físicos y emocionales. Gottlieb (1983) estableció que tales

interacciones tenían beneficios emocionales y efectos en la conducta de los individuos.

Con posterioridad se distinguió entre los apoyos sociales y las interacciones sociales a través de redes sociales, asumiendo que dichas interacciones pueden tener efectos negativos (depresivos, maltrato, violencia, negligencia) pero también efectos positivos. Se reconoció entonces, que la extensión de los contactos, así como la estructura y composición de los mismos no garantizaba la existencia de apoyo.

Lomnitz (1977 en de la Peña, 2001) desarrolló la postura de que las redes de intercambio que generan los pobladores constituyen un mecanismo efectivo para cubrir la falta de seguridad económica que prevalece en la población. Más tarde agregó que también permiten ubicar los vínculos verticales y las relaciones de apoyo existentes entre grupos empresariales, comunidades científicas y en lo que ella denominó, redes informales en sistemas formales.

De alguna manera la existencia de las redes evidencia que no hay igualdad de oportunidades para todos los grupos sociales y que en la búsqueda de beneficios incluso, entre los más desposeídos, las redes se estructuran y reestructuran para conservar o aumentar los recursos (De la Peña, 2001).

Una posición interesante que se ha desarrollado en México ha sido la planteada por González de la Rocha (1999) que cuestiona el hecho de tratar de encontrar soluciones a través de la familia y las redes ante la adversidad económica recurrente. Lo cierto es que las redes sociales se basan en principios de reciprocidad diferencial que permite la continuidad y la permanencia de las relaciones sociales. González de la Rocha, retomando a Mingione (1994), argumenta que las redes sociales actúan en contextos específicos, en grupos sociales específicos y son diferentes para hombres y mujeres como lo ha mencionado la literatura anglosajona que recupera la perspectiva de género.

Hasta el momento, las definiciones planteadas sobre las redes sociales son tan amplias y diversas que difícilmente podrían ser abordadas todas en un mismo

espacio. Sin embargo, una observación valiosa es justamente que las redes de apoyo en cualquier definición siempre están caracterizadas porque dan solución a demandas sociales específicas así, cualquier red social se caracteriza por dar, proveer y cubrir necesidades. En síntesis, no existe un concepto unívoco sobre redes sociales.

Cuando se habla de redes sociales, está implícita la idea de intercambio de apoyos, que constituye la esencia de la existencia de las redes. No obstante, hay que tener presente que la importancia de las redes de apoyo varían en el tiempo y en el espacio; en coyunturas específicas pueden ser muy importantes, pero en otras son menos relevantes (Robert 1973 en Oliveira y Salles, 1989); y en el caso de América Latina y el Caribe, su vinculación con las estrategias de sobrevivencia - o en un sentido más amplio, su papel en las estrategias de reproducción social - tiene una importancia fundamental para comprender la existencia de los grupos más desprotegidos de la sociedad.

Lo anterior debido a que, en general, la escasez de recursos y limitaciones de protección social en las sociedades latinoamericanas es un hecho, donde las redes – sobre todo las redes de reciprocidad - desempeñan un papel importante en los sectores desfavorecidos, al crear un sistema informal de seguridad social útil para la supervivencia (Lomnitz, 1994) que tiende a satisfacer aquellas necesidades no cubiertas por el sistema formal (estado y mercado). De este modo, el intercambio recíproco surge en respuesta a la escasez y se constituye en un sistema de solidaridad mutua esencial. En palabras de Lomnitz (1994) las redes actúan como un escudo colectivo contra las amenazas del sistema formal y como una reserva de recursos, particularmente durante las emergencias.

No obstante ello, es preciso consignar que no solo la necesidad material es la motivación principal para formar parte de una red. Las necesidades de orden emocional y cognitivo también cumplen un papel relevante sobre todo para las personas mayores (Montes de Oca, 2003).

Las redes sociales de apoyo, como formas de relación y como sistema de transferencias, pueden proveer varios beneficios y retribuciones para las personas adultas mayores. El valor y la importancia de la red social para este grupo etario se puede considerar un campo de intercambio de relaciones, servicios y productos, a partir del cual se puede derivar seguridad primaria (satisfacción de las necesidades básicas), amparo y oportunidad para crecer como persona (Méndez y Cruz, 2008).

Mediante transferencias, las redes de apoyo contribuyen a la calidad de vida de la población adulta mayor, no solo porque proveen apoyos materiales e instrumentales que mejoran las condiciones de vida, sino también por el impacto significativo en el ámbito emocional. Las percepciones desarrolladas por las personas adultas mayores que participan en las redes, respecto al desempeño de roles sociales significativos, constituyen un elemento clave en su calidad de vida (CELADE, 2003).

Diversos estudios han mostrado cómo la integración social y las relaciones sociales pueden lograr un efecto positivo sobre la salud (Puga, Rosero-Bixby, Glaser & Castro, 2007). La red social puede ser un factor de protección frente a la pérdida de funcionalidad y el inicio de la discapacidad básica. Cuando se convive con la pareja hay una menor probabilidad de padecer de depresión, de acuerdo con un análisis de personas adultas mayores costarricenses. Igualmente, la frecuencia de contactos con los hijos fuera del hogar presenta asociaciones positivas con los indicadores de salud examinados.

La probabilidad de una autopercepción negativa de la salud disminuye a la mitad en los que mantienen contacto mensual con sus hijos, si se compara con quienes carecen de relaciones familiares. Los aspectos emocionales mostraron una clara asociación con los indicadores de una red familiar sólida.

No obstante estos resultados, la convivencia con personas fuera de la pareja no mostró claros efectos sobre la salud. Además, refiere que cuando la cohabitación se origina en la necesidad de cuidados, los efectos sobre la salud no

surten los resultados deseados. Además de la posibilidad de los efectos positivos sobre la salud, también se ha documentado que la integración con la familia y la comunidad, así como las relaciones sociales activas, pueden conducir a un sentimiento de satisfacción por cumplir papeles sociales relevantes y a un mayor sentido de control y competencia personal (Krause, et. al., 2004 en Puga, et. al., 2007).

3.2. Tipos de redes sociales

En general se distingue entre dos tipos de redes: informales y formales, las primeras se basan predominantemente en las relaciones familiares y las amistades y reúnen un componente afectivo esencial; las segundas en cambio se han establecido con el propósito específico de dar apoyo a las personas adultas mayores. En estas sus miembros cumplen roles concretos y algunas veces requieren contar con la preparación adecuada. Las redes formales pueden ser parte de un centro de salud, comunitarias, de una iglesia, o ser parte de programas gubernamentales.

Además de esto, existen diferentes formas de clasificar las redes sociales, entre los criterios para tipificarlas se encuentran el tipo de intercambio y las interconexiones entre los miembros. De acuerdo al primer criterio, según Polanyi y Dalton (1968, en Lomnitz 1994) existirían tres tipos de redes:

- Redes basadas en la de reciprocidad, en las cuales se produce un intercambio paritario de bienes y servicios como parte integral de una relación social duradera
- Redes basadas en la redistribución de bienes y servicios, que se centran primero en un individuo o institución para enseguida distribuirse en la comunidad o sociedad y, finalmente
- Redes basadas en el mercado, en las que los bienes y servicios se intercambian en base a la ley de oferta y demanda, sin implicaciones sociales de largo plazo. Polanyi destaca la reciente dominación del intercambio de mercado, por sobre otras formas de intercambio. Sin

embargo, agrega que en ningún sistema social se excluye algún tipo de intercambio, más bien coexisten unos con otros.

En términos de las interconexiones entre los miembros, se destaca el hecho que el concepto de redes hace referencia a las interconexiones con otros miembros del entorno sin que necesariamente implique una estructura de red fuera del sujeto de referencia. Según el grado de interconexión, pueden definirse al menos dos tipos de topologías de redes distintas, que en la práctica suelen ser complementaria:

- Redes basadas en contactos personales, semejante a lo que en lenguaje informático se define como redes con topología de estrella, en que cada persona se relaciona con individuos separados de la constelación de posibilidades. Esta red también es conocida como red egocéntrica, debido que se basa en las relaciones personales de cada individuo, favoreciendo las relaciones diádicas.
- Redes basadas en contactos grupales, la persona se relaciona con personas de grupos estructurados en torno a agrupaciones y/o organizaciones de las cuales forma parte. Este tipo de red favorece las relaciones polidiádicas y se basa en el intercambio entre todos los participantes de la red; se acerca a las redes de intercambio recíproco que en sí constituyen pequeñas estructuras colectivas. Pueden ser de tipo “democráticas”, en las que todos “valen” lo mismo o pueden ser redes más o menos dirigidas por una o más personas (Guzmán, Huenchuan & Montes de Oca, 2003).

3.3. Redes sociales de apoyo de las personas adultas mayores

Como se verá más adelante, existe un cúmulo de evidencias empíricas que subrayan la significación que tienen para las personas mayores las redes de apoyo para su calidad de vida, no solamente por las mejorías de las condiciones objetivas a través de la provisión de apoyos materiales como instrumentales; sino también por el impacto significativo del apoyo en el ámbito emocional. Sobre este último aspecto, las percepciones que desarrollan las personas mayores que

participan con redes respecto al desempeño de roles sociales significativos es considerado un elemento clave en su calidad de vida.

Las necesidades de apoyo de una parte de la población adulta mayor no están, completamente satisfechas. Aproximadamente un 10% dice necesitar ayuda con algunas de las actividades diarias, pero no la recibe.

Así mismo, el cuidado que reciben las personas adultas mayores proviene casi en su totalidad de la familia inmediata y en particular de las hijas cohabitantes. Las mujeres son las que más brindan cuidados a este grupo etario, ya sea que residan o no en el mismo hogar.

Todas las personas están inmersas en múltiples redes sociales, muchas de ellas de apoyo afectivo. Desde el nacimiento y durante todo el curso de vida pasan de unas redes a otras, formando parte crucial del desarrollo individual (Hogan & Eggebeen, 1995). Muchas de estas redes caminan paralelamente a las instituciones que regulan el tránsito en la sociedad. Si bien su importancia no se puede estimar superior a la de la familia residencial, lo cierto es que los individuos como las familias están conectados a múltiples redes sociales sea en forma individual como grupal.

El valor y la importancia de la red social para los adultos mayores se puede considerar un campo de intercambio de relaciones, servicios y productos, a partir del cual se puede derivar seguridad primaria (satisfacción de las necesidades básicas), amparo y oportunidad para crecer como persona (Méndez y Cruz, 2008).

Por ello, las redes de apoyo social contribuyen de manera importante en la calidad de vida de los adultos mayores, no solo por los apoyos materiales e instrumentales que proveen mejorando así las condiciones de vida, sino también por el impacto significativo sobre el ámbito emocional.

De modo tal, que las percepciones desarrolladas por este grupo etario respecto al desempeño de roles sociales significativos que derivan de su

participación activa en las redes de apoyo constituyen un elemento clave en su calidad de vida (CELADE, 2003).

El hecho de contar con redes de apoyo social tiene un impacto significativo en la calidad de vida de los adultos mayores. Existe evidencia de que las relaciones y las transferencias que se establecen en las redes cumplen un papel protector ante el deterioro de la salud. También contribuyen a generar un sentimiento de satisfacción puesto que logran un mayor sentido de control y de competencia personal.

En los últimos años, en especial en los países desarrollados (Estados Unidos, Canadá y países europeos) ha habido un incremento de investigaciones sobre el apoyo social que reciben las personas mayores (Antonucci T. y Jackson J., 1987). El interés por el tema toma fuerza en la medida que los recursos públicos no son suficientes para satisfacer la demanda de un grupo social en constante aumento demográfico.

Durante años la categoría “redes sociales” fue asumida como indicador de apoyo. Si se pertenecía a una red se estaba apoyado. La investigación gerontológica desmintió que esto fuera así y empezó la preocupación por un análisis más detallado de la calidad, frecuencia, efectividad y disponibilidad de los apoyos. Algo que resultó sumamente importante fue la constatación de que pertenecer a una red social no garantiza necesariamente que el apoyo sea constante, ya que éste puede variar en el tiempo y en el curso de vida de los individuos. Por eso, hoy en día, saber sobre la continuidad de la ayuda en la etapa de vejez, en casos de enfermedad o en contextos de escasez económica, resulta fundamental.

Las virtudes y limitaciones observadas en las redes sociales mostraron la necesidad de considerar además la percepción que tienen los mayores de lo que dan y reciben en las redes, de cuán importante son éstas para su calidad de vida.

Algunos elementos básicos para el estudio de la temática son el concepto de apoyo social, la identificación de las fuentes de apoyo, tipo de vínculos,

disponibilidad y sostenibilidad de las redes, y complementación entre fuentes formales e informales de apoyo social.

Según Khan y Antonucci (1980) el apoyo social puede ser entendido como las transacciones interpersonales que implican ayuda, afecto y afirmación.

Este conjunto de transacciones interpersonales que opera en las redes se presenta como un flujo de recursos, acciones e información que se intercambia y circula y se pueden considerar cuatro categorías de transferencias o apoyos: materiales, instrumentales, emocionales y cognitivos.

Los apoyos materiales implican un flujo de recursos monetarios (dinero efectivo de forma regular o no, remesas, regalos, etc.) y no monetarios bajo la forma de otras formas de apoyo material (comidas, ropa, pago de servicios, etc.).

Los apoyos instrumentales pueden ser el transporte, la ayuda en labores del hogar y el cuidado y acompañamiento.

Los apoyos emocionales se expresan por la vía del cariño, la confianza, la empatía, los sentimientos asociados a la familia, la preocupación por el otro, etc. Pueden tomar distintas formas que van desde visitas periódicas, transmisión física de afectos, etc.

Finalmente, los apoyos cognitivos se refieren al intercambio de experiencias, a la transmisión de información, al dar consejos que permiten entender una situación, etcétera.

3.4. Fuentes de apoyo de las personas adultas mayores

En la literatura se distinguen las fuentes formales y las fuentes informales de apoyo. El sistema formal de apoyo posee una organización burocrática, un objetivo específico en ciertas áreas determinadas y utilizan profesionales o voluntarios para garantizar sus metas (Sánchez Ayendez, 1994). El sistema informal está constituido por las redes personales y por las redes comunitarias no estructuradas como programas de apoyo.

Respecto al apoyo informal, en la familia la cohabitación es considerada como una de las formas más comunes de apoyo en las personas mayores, aunque se da también sin ella, especialmente en cuanto al apoyo material y emocional.

A futuro se detectan tres hechos fundamentales que ponen en duda la capacidad de la familia para asumir responsabilidades que pueden sobrepasarla. En primer lugar, los cambios demográficos -en particular la baja de la fecundidad- tendrán efectos significativos al disminuir el número de miembros potenciales dadores de apoyos. En segundo lugar, ya que en buena medida los apoyos familiares están basados fundamentalmente en la ayuda femenina, la mayor participación de la mujer en la actividad económica y la tendencia hacia una mayor independencia de ésta en el plano social ponen en duda la continuidad de un modelo de cuidado y apoyo instrumental dados por las mujeres del hogar (Sánchez Ayendez, 1994).

Finalmente, si bien es cierto que una de las formas más comunes de apoyo familiar es la cohabitación de los adultos mayores con sus familias, y que esto no parece haber cambiado sustancialmente (Hakkert y Guzmán, 2001); este patrón puede modificarse en el futuro producto de cambios en la nupcialidad y de las mayores necesidades de una población de la tercera edad en constante crecimiento y demandante de recursos médicos costosos.

Según Trimberger (2002 en Guzmán, Huenchuan & Montes de Oca, 2003) las redes de amigos y vecinos constituyen también fuentes de apoyos importantes. Los vínculos de amistad están establecidos por intereses comunes y actividades compartidas. Los apoyos dados por la red de amigos son más públicos que los que operan al interior de la familia, pero más personales que los que vienen del sistema formal. La red de amigos, más que la existencia de sólo un bueno o buena amigo/a, es esencial para el cuidado fuera del ámbito del hogar.

Los apoyos informales de las redes comunitarias distinguen aquellos que provienen de organizaciones que dirigen específicamente su accionar a los

mayores de aquellas que organizan sus actividades en función de otros parámetros. En el primer caso, las personas mayores reciben apoyo bajo la forma de ayudas instrumentales, materiales o de apoyo emocional. En las segundas, se trata de entidades en las que las personas mayores participan activamente siendo parte de sus decisiones. Las organizaciones de auxilio y beneficencia entran en la primera categoría. Las organizaciones de personas de edad son parte de la segunda.

3.5. El adulto mayor como integrante activo de las redes sociales de apoyo

Las preocupaciones sobre el próximo milenio acerca de un planeta demográficamente envejecido han generado consenso para estudiar las condiciones objetivas de vida (institucionales, culturales y sociales) que enfrentan los adultos mayores para tener un nivel aceptable en su sobrevivencia cotidiana.

El sostenido incremento en la esperanza de vida ha llevado a la pregunta de si el aumento en los años de vida va acompañado de aumento en los años de vida saludable. Estas preocupaciones se relacionan con la necesidad de estudiar no solamente los sistemas de protección social con que cuentan las personas mayores, su independencia financiera y su estado de salud sino también la apreciación individual y valoración de estas condiciones en lo personal. Por ello, han surgido con fuerza los conceptos de bienestar y calidad de vida de las personas mayores (National Research Council, 2001), como una combinación óptima de factores objetivos y subjetivos.

Diferentes autores han señalado que el concepto de calidad de vida es multidimensional, incluye factores subjetivos y objetivos. Ello implica que habrá que contemplar factores personales (salud, autonomía, satisfacción, etc.) así como factores socio-ambientales (redes de apoyo, servicios sociales, etc.) (National Research Council, 2001; Palomba, 2002).

Las investigaciones llevadas a cabo en diversas partes del mundo subrayan los efectos positivos de los apoyos sociales y el desempeño de roles significativos en la sociedad en la calidad de vida de las personas y en especial de las personas

adultas mayores (Pillemer et al, 2000). Los autores sostienen que los apoyos sociales, promueven el bienestar entre las personas mayores y sus familias y mencionan las vías a través de las cuales estos efectos se producen. Por una parte, por la reducción de los sentimientos de aislamiento e indirectamente a través de la promoción de conductas saludables que provoca un aumento de los recursos y opciones relacionados con la salud y el bienestar y a través de los apoyos emocionales directos. En el modelo propuesto por Antonucci y Jackson (1987) no es un apoyo específico lo que afecta la calidad de vida, sino la acumulación de comunicaciones de otros individuos que transmiten a la persona en cuestión la idea de que es (o sigue siendo) una persona capaz, valiosa e importante. Esta comunicación es internalizada y validada por la persona.

Sin embargo, es en el campo de la salud donde la relación entre redes de apoyo y calidad de vida ha sido más analizada. Antonucci y Akiyama (2001) en un balance de las evidencias empíricas en esta área concluyen que las personas que se encuentran más apoyadas pueden hacer frente a las enfermedades, estrés y otras dificultades de la vida en mejores condiciones. También concluyen que las relaciones de calidad pueden tener efectos en los niveles de depresión y también impactan la frecuencia de enfermedades y la respuesta inmunológica.

Varios hallazgos epidemiológicos han documentado la relación positiva entre apoyo social y la morbilidad/mortalidad utilizando medidas relativamente grandes de apoyo social (Berkman, 1984), Blazer (1982) observó que la mortalidad estaba inversamente relacionada con el apoyo social en un estudio longitudinal de individuos de más de setenta años. También se ha documentado sobre la relación positiva entre apoyo social y salud física, incluyendo la salud específica de los ancianos (Kahn 1979, Kasl y Berkman, 1981, Parkes y Pilisuk, 1981, en Antonucci y Jackson, 1987). Lo mismo ocurre con la salud mental (Heavy, 1983).

Townsend (1965 en Sánchez, 1990) al hacer referencia a la situación de los mayores discapacitados nos señala que la familia, amigos y vecinos proveen aproximadamente el 80% de los servicios de apoyo que necesitan los ancianos

impedidos e investigaciones acerca de la familia y los mayores han demostrado ampliamente que la familia es la que provee la mayor parte de los servicios de cuidado de la salud a ancianos con discapacidad física y mental.

Miguel Krassoievitch (1998), por su parte, ha mencionado que es un hecho demostrado que las personas que reciben un mayor apoyo social en términos de conversaciones telefónicas y visitas con amigos, familiares, vecinos y participación en actividades sociales, gozan de mejor salud. El impacto positivo en la salud es mayor cuando la actividad que realiza la persona mayor es significativa y no se limita a una asistencia pasiva.

Esta información es consistente con algunos hallazgos en los cuales señalan la relación negativa entre redes sociales y mortalidad (Berkman y Syme, 1979 en Chappell, 1992) o la relación negativa entre hospitalización y redes sociales (Lubben et al, 1989 en Chappell, 1992).

Sin embargo, el mismo autor determina que es necesario subrayar que la efectividad del apoyo social como potenciador de la calidad de vida depende de la interpretación y valoración subjetiva que cada persona hace de este apoyo. Un apoyo innecesario, no deseado o erróneo aun cuando sea bien intencionado, puede tener efectos dañinos, al producir dependencias y afectar negativamente la autoestima.

En un estudio realizado en Santiago de Chile, en mayores de 65 años quienes viven en su propio hogar, lúcidos, a través de entrevistas en profundidad y grupos de discusión, se ha encontrado que la pertenencia a una organización de adultos mayores contribuye al intercambio de información para cuidarse mejor, proporcionan compañía y afectos y contribuyen al mejoramiento de las relaciones familiares pues las personas mayores se hacen más independientes (Barros, 1991).

Pese lo anterior, algunos autores (Méndes de León et al, 2001 en Guzmán, Huenchuan & Montes de Oca, 2003) han mostrado que no todas las relaciones sociales tienen un efecto positivo en la salud. Por ejemplo, la integración social

con amigos tendría efectos positivos contra la discapacidad, lo que no sucedería en el caso de las relaciones familiares. Con los amigos, esto se explicaría por la motivación que brinda la compañía de pares y que da sentido de vivir.

Posiblemente, a esto se agregue que el tener amigos puede implicar estar activo, trasladarse, moverse, lo cual es un factor que retarda la aparición de ciertas discapacidades. Por el lado de la familia, se mencionan los posibles efectos del proceso de condicionamiento que puede producirse: recibir apoyos en las tareas diarias puede hacer que la persona mayor se vaya debilitando gradualmente y pierda su habilidad para realizar ciertas tareas. Adicionalmente, puede aumentar su sentido de dependencia minando así la autoestima.

De ahí la importancia del intercambio y reciprocidad de las redes de apoyo, cuando se habla de apoyos se fija la acción en quien la recibe; pero, visto globalmente, se trata de un intercambio en que se provee y se recibe apoyo. No se trata de procesos enteramente definidos en que uno da al otro en función de lo que recibe de éste, sino en un complejo sistema basado en normas y valores que premian ciertas conductas y penalizan otras y en el cual el equilibrio que caracterizaría a un intercambio balanceado es algo indeterminado, entre otras razones porque no es posible establecer un valor preciso de lo intercambiado.

La medida en que el equilibrio en el intercambio de apoyos pueda ser un factor que influya sobre la calidad de los vínculos y fortalezca las redes con que cuentan las personas mayores depende de la equivalencia del intercambio, sean estos apoyos tangibles o no y sean éstos expresados a través de actos recíprocos o generados por la misma persona que da el apoyo. Al respecto Kim (2000) plantea que cuando se tiene un intercambio recíproco de apoyos, hay efectos psicológicos positivos en las personas involucradas, lo cual no sucede cuando el intercambio no es balanceado. Cuando se da más de lo que se recibe se produce sentimientos de estar sobrecargado y frustrado. Al otro extremo, cuando se recibe más de lo que se da podría haber una sensación de dependencia y endeudamiento.

En esta misma línea, cabe subrayar algunos resultados de las investigaciones sobre las consecuencias negativas que produce el entregar obligadamente un apoyo, lo cual es un potencial de conflictos que constituye la base sobre la que opera el maltrato, la violencia y el abuso (agresiones verbales, intimidación, ridiculización, maltrato físico, abandono, abuso patrimonial, etc.) hacia las personas mayores.

Otro elemento por considerar es la medida en que es percibida la necesidad de reciprocidad en los apoyos informales y formales. De acuerdo con Lee (citado por Krause, 1990) la actual población de personas mayores en Estados Unidos se apega a la idea de reciprocidad en los intercambios y no quieren establecer apoyos a menos que puedan aportar algo a las mismas. De este modo, preferirían tener apoyos formales en los cuales no se requiere retribución.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A partir de la revisión bibliográfica sobre el tema y mi experiencia profesional trabajando con población adulta mayor, se consideró importante realizar una investigación con metodología cualitativa para conocer y describir cómo se ven impactadas las personas adultas mayores durante el proceso de jubilación por sus redes sociales, enfocando la mirada en aquellas que representan un apoyo para ellos.

Justificación

En México, los estudios sobre envejecimiento comenzaron a ser visibles hasta hace aproximadamente dos décadas (Orozco, Reyes, Robles, & Vázquez, 2006) sin embargo; debido al crecimiento poblacional y el incremento de la esperanza de vida, hoy en día abordar el tema de la vejez se ha convertido en una exigencia. El envejecimiento ha dejado de ser un fenómeno poco visible y ha llegado a ocupar un sitio en el escenario de la discusión y la toma de decisiones.

Se ha visto a través del tiempo que la economía de un país es parte esencial y preocupa a la población entera, en el caso de la vejez, es importante comenzar a actuar, de manera preventiva, sobre los posibles efectos que tendrá en nuestro país, el crecimiento de la población de adultos mayores.

Hasta el momento, la atención en materia de prevención parece estar enfocada sobre los efectos a corto, mediano y largo plazo que el envejecimiento poblacional tendrá sobre la economía y demanda de recursos. Muy por el contrario, no se ha tomado en cuenta la perspectiva del propio adulto mayor, es decir; qué desafíos traerá consigo para cada individuo llegar a esta etapa de vida, cómo enfrentará los cambios físicos, emocionales y conductuales, así como cognoscitivos que le traerá el envejecimiento, y lo más importante, estará preparado para hacer frente a las múltiples pérdidas que representa ser adulto mayor, tales como la jubilación.

Así pues, una mirada a nivel microsocial que sostenga como objeto de análisis a los adultos mayores como sujetos individuales, haciendo énfasis en su perspectiva de cómo se vive la vejez, su identidad como sujetos, los sentimientos en torno a ello, sus efectos en las relaciones interpersonales, sus creencias religiosas, su actuar en el mundo y el lugar que ocupan en éste, es justamente lo que necesita la población de nuestro país actualmente para evitar mayores efectos negativos en la salud mental de la población de adultos mayores en los próximos años.

La psicología hasta nuestros días, nos da muestra de diversas investigaciones que se enfocan en el manejo del tiempo libre de los jubilados, las actitudes que tienen ante su nueva situación, la calidad de vida a la que tienen acceso y sin embargo; muy pocos tocan el impacto social que la jubilación tiene en nuestra sociedad, no se habla de aquellas influencias que pueden provocar diferentes puntos de vista ante el mismo tema, es decir; no se ha hablado de cómo la sociedad permea en la visión que hay ante la jubilación, ni cómo ésta puede afectar o beneficiar al adulto mayor durante ese proceso de cambio y de crisis.

Sin embargo; la realidad actual de nuestro país nos muestra que la población adulta mayor no recibe la atención ni los servicios que requieren; en nuestro país existen muy pocos, casi nulos, espacios dirigidos a dicha población, y aquellos que existen son de difícil acceso para gran parte de la población de adultos mayores. Ante ello, surge la necesidad de abrir un espacio de estudio donde se puedan conocer, observar y analizar cuáles son las herramientas del adulto mayor para afrontar de manera positiva y enriquecedora el proceso de jubilación.

Objetivo general

Conocer y describir cuál es la importancia de contar con redes sociales de apoyo durante el proceso de jubilación.

Objetivos específicos

- Conocer los efectos negativos que tiene la jubilación sobre la vida de las personas adultas mayores y qué impacto tienen las redes sociales de apoyo sobre dichos efectos.
- Explicar el proceso de reestructuración de la identidad de las personas adultas mayores jubiladas y los efectos de las redes sociales de apoyo sobre dicho proceso.
- Identificar la forma en que intervienen las redes sociales de apoyo en el uso del tiempo libre posterior a la jubilación.

Preguntas de investigación

- ¿La jubilación tiene efectos negativos sobre la vida de las personas adultas mayores?
- ¿Las redes sociales de apoyo tienen impacto sobre los efectos negativos de la jubilación?
- ¿Cómo se reestructura la identidad de los adultos mayores después de la jubilación?
- ¿Qué efecto tienen las redes sociales de apoyo sobre el proceso de reestructuración de la identidad en los adultos mayores?
- ¿Cómo intervienen las redes sociales de apoyo en el uso del tiempo libre posterior a la jubilación?

MÉTODO

Tipo de estudio

Para conseguir el objetivo planteado se utilizó un estudio descriptivo de prevalencia, ya que a través de éste se buscó describir diferentes aspectos de la jubilación en una población determinada en un momento específico, lo cual ayudará a establecer nuevas pautas para investigaciones futuras.

Se trata de un estudio de campo debido a que se desarrolló en el ambiente propio de la muestra, además, es un estudio transversal porque la intervención se llevó a cabo en un solo período de tiempo y por única ocasión (Hernández, 2010).

Finalmente, es de tipo observacional pues a través del mismo se observa, mide y analiza el proceso de jubilación sin asignar ningún factor de estudio externo.

Muestra

Participaron 5 mujeres adultas mayores, cuyas edades oscilaron entre los 65 y 75 años, y/o que se encontraban jubiladas desde hace por lo menos 2 años.

Se utilizó una muestra no probabilística debido a que no cualquier miembro de la población pudo ser seleccionado, del mismo modo es un muestreo propositivo pues la población estudiada es específica: personas adultas mayores de sesenta y cinco a setenta y cinco años de edad, y/o que estuvieran jubiladas desde hace por lo menos dos años.

Instrumento

Para el presente estudio se utilizó como instrumento, un cuestionario escrito, diseñado por la tesista (ver anexo 1), para recabar datos demográficos.

Técnica de estudio

Para la obtención de la información se hizo uso de la técnica de grupos focales, la cual puede definirse como un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y

vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos.

Autores como Kitzinger (en Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013) lo definen como una entrevista grupal que busca obtener información por medio de la comunicación entre investigador y participantes. Korman (1978) por su parte, lo define como la reunión de un grupo de personas seleccionadas por los investigadores para discutir y elaborar, desde la experiencia personal, una temática o hecho social que es objeto de una investigación elaborada.

Leonard Cargan hace énfasis en el papel del moderador del grupo focal definiendo a este último como “un proceso sistemático de entrevista de discusión previamente estructurada por el moderador del grupo” (p.83). En sí, se puede decir entonces; que el grupo focal es un método cualitativo de investigación, que utiliza la discusión grupal como una herramienta para la recopilación de información, siendo esta discusión cuidadosamente diseñada de manera previa por el investigador, con el fin de obtener las percepciones de un grupo de personas específico, sobre un área particular de interés.

La técnica de grupo focal fue utilizada en las décadas de los 80's y 90's inicialmente en marketing para la prueba de productos competencia; más tarde fue adoptada por la sociología, mezclando diversas técnicas de investigación social, como la entrevista guiada y el sondeo de opinión. Esta técnica se fundamenta en la epistemología cualitativa que define el carácter constructivo- interpretativo del conocimiento, destacando que el conocimiento es una producción humana (González, 2007).

Otra característica de la epistemología cualitativa es la legitimación de lo singular como instancia de producción del conocimiento científico, lo que da cuenta de que, a través de los elementos diferenciados de información, es decir; las subjetividades, es que se logra articular modelos de significación social (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013).

Actualmente, la técnica de grupo focal está conformada por criterios muy específicos, entre ellos los participantes; los cuales deben tener una participación libre y voluntaria, aunque deben ser seleccionados con base en características clave que sean congruentes con el objetivo de la investigación. Se considera que para la elección de estos se debe considerar al doble de personas que se desee formen parte del grupo, de modo tal, que, si alguno queda imposibilitado para colaborar, el grupo continúe siendo mayor a cinco integrantes y menor a diez, según refieren algunos autores (Lorenzo, s.f.).

De acuerdo con el objetivo, debe determinarse la guía de la entrevista, así como la logística para su consecución. Otro aspecto a resaltar en esta técnica es el espacio para la sesión, el cual debe ser preferentemente conocido y no amenazante para los participantes, de fácil acceso y con la acústica necesaria para grabar voz, vídeo o hacer uso de herramientas para la recolección de datos, evitando distractores.

Parte de las figuras centrales en un grupo focal es el moderador, ya que éste es quien dirige el diálogo, da la palabra a los participantes y estimula una participación equitativa (Chanfrault-Duchet, 1996). Se considera importante entonces que conozca el contexto de los participantes, aluda a temas importantes para ellos, propicie descripciones densas, sea sensible respecto a ciertos temas y que logre que sea una experiencia positiva para los participantes.

La sesión de grupo focal debe tener una duración media de dos horas en las cuales sea posible intercalar algunos descansos, si los participantes lo requieren, es deseable comenzar por una introducción general de la temática y los objetivos de la investigación, dando paso a la guía de discusión para dar inicio a la conversación.

Se eligió esta técnica debido a las ventajas que ofrece al ser flexible, tener un bajo costo, permitiendo investigar el tema en cuestión desde la perspectiva del propio participante, privilegiando el habla y ofreciendo resultados cualitativos.

Diseño

Se trata de un estudio cualitativo descriptivo transversal, donde a través de la técnica de grupo focal se busca observar y analizar el impacto de las redes sociales de apoyo en el proceso de jubilación en adultos mayores.

Escenario

Para realizar la sesión de grupo focal es necesario contar con un espacio amplio, aislado, preferentemente un salón que contenga mobiliario que sea sencillamente redistribuible, con sillas para cada participante, bien iluminado y ventilado.

Procedimiento

Para llevar a cabo la investigación, se comenzó con la búsqueda de las personas que cubrían con los requisitos previamente establecidos. Para reunir a la muestra se solicitó el consentimiento de la Fundación Dr. Héctor Vélez y de la Rosa I.A.P. por ser un espacio de esparcimiento y educación dedicado al apoyo de personas adultas mayores; a su vez se les informó a las autoridades de la misma, sobre las implicaciones de la investigación, los objetivos que se busca cubrir y el papel que desempeñarían los adultos mayores como participantes del presente estudio, del mismo modo, se pidió a las autoridades de dicha institución que refirieran a todos los adultos mayores, hombres y mujeres, mayores de 65 años de edad que se encontraran jubilados desde hace por lo menos 2 años.

Se utilizó como medio de selección de los participantes una asamblea programada por las autoridades de la Fundación para hacer la invitación de manera grupal a participar en el presente estudio, se procedió a explicarles a dichos adultos mayores el objetivo de la investigación y la forma en que ésta podría beneficiarles. Como resultado se recabaron los datos de 15 participantes hombres y mujeres, a quienes se les hizo de conocimiento los objetivos del presente estudio y el método para la recolección de la información (sesión de grupo focal), se acordó una fecha, hora y lugar para dicha sesión.

Días antes de la sesión programada se les realizó un primer recordatorio a los posibles participantes, descartando en ese momento a cinco de ellos, debido a

que así lo solicitaron ellos mismos, posteriormente se realizó un segundo recordatorio dos días antes de la sesión programada, quedando como participantes interesadas siete mujeres, entre ellas una mujer de 63 años de edad, quien fue incluida en el estudio por tener tres años jubilada.

Para el día programado para la sesión de grupo focal sólo se presentaron cinco mujeres, las cuales fueron consideradas para el presente estudio. A ellas se les hizo entrega de un cuestionario escrito (ver anexo 1) para recabar información demográfica y se les brindó un consentimiento informado (ver anexo 2). La sesión fue moderada por la sustentante y la directora de la presente investigación. Dicha sesión fue grabada en audio para su posterior reproducción escrita. Al final de esta sesión se llevó a cabo el cierre y la despedida a los participantes agradeciendo por su importante contribución a la investigación.

Finalmente, una vez recabados los datos del cuestionario y la grabación de la sesión de grupo focal, se procedió a vaciar todos los datos obtenidos en el programa SPSS, por medio del cual se obtuvieron resultados descriptivos.

Consideraciones éticas

Debido a las implicaciones que tiene trabajar con adultos mayores fue muy importante tomar en cuenta diversas consideraciones del ámbito ético, principalmente, fue necesario solicitar a las autoridades de la institución todos los permisos necesarios para la aplicación del grupo focal. Y para ello, se les entregó copia impresa del presente proyecto explicándoles detalladamente los componentes del mismo, la manera en que se conduciría la sesión y las acciones que se llevarían a cabo en caso de presentarse alguna contingencia. Donde de ser necesario se solicitaría la intervención de los especialistas de la institución.

Posteriormente se obtuvo el consentimiento informado de los adultos mayores participantes, explicándoles la importancia de su participación dentro del grupo focal, los beneficios que podrían obtener del mismo, así como las limitantes a las que nos enfrentaríamos, por ejemplo, el tiempo en el que se trabajaría con

ellos, dejando claro que al concluir la sesión yo dejaría de asistir a la institución y su participación habría culminado.

Asimismo, se informó y respetó la participación voluntaria de cada adulto mayor, así como el anonimato y confidencialidad de los datos recabados desde el momento en que se firmó el consentimiento y hasta una vez concluida la investigación, haciendo énfasis en que si bien sus respuestas serían grabas en audio, estas no serían reproducidas de manera escrita en la presente investigación y serían utilizadas únicamente para el análisis de resultados, según lo acordado con la directora de la Fundación. Entregando a manera de agradecimiento copia impresa de la presente investigación a la Fundación Dr. Héctor Vélez y de la Rosa I.A.P.

RESULTADOS

En los capítulos anteriores se habló del proceso de jubilación y las implicaciones que éste tiene para la vida de las personas adultas mayores, haciendo evidente la importancia de comprender cómo hace frente este grupo etario a mencionado proceso.

Siendo una de las principales herramientas de todo ser humano para afrontar las crisis las redes sociales con las que cuenta, pero, sobre todo, las redes sociales de apoyo que cubren sus diversas necesidades, surge el cuestionamiento de qué importancia tienen las redes sociales de apoyo en el proceso de jubilación de las personas adultas mayores.

Según diversos autores y la literatura revisada, las redes sociales tienen un papel muy importante a lo largo del ciclo vital, siendo éstas las que pueden ofrecer distintos apoyos a las personas, pero en particular, este estudio pretende conocer, cuáles son los efectos de las redes sociales de apoyo en las personas adultas mayores una vez que se jubilan, así como determinar si éstas amortiguan los efectos negativos de la jubilación o si bien, los incrementan o agravan.

En las siguientes páginas se pueden observar los resultados que dan respuesta a estas y a otras interrogantes previstas en la presente investigación, los cuales dan cuenta de los efectos que tiene el proceso de jubilación en las personas adultas mayores y los modos de afrontamiento que utilizan para adaptarse a los cambios que derivan de este importante proceso en el ciclo vital.

Para efectos de la presente investigación se realizó una sesión de grupo focal, en la cual participaron un total de cinco mujeres quienes asisten a la fundación Dr. Héctor Vélez y de la Rosa I.A.P., todas ellas son adultas mayores, cuyas edades oscilan entre los 63 y 75 años de edad y se encuentran actualmente jubiladas.

Los resultados se obtuvieron a través de la transcripción de una sesión de grupo focal con duración de dos horas, la cual tuvo lugar en las instalaciones de la

mencionada fundación. A lo largo de dicha sesión se guio al grupo en una discusión acerca de las vivencias de las personas adultas mayores durante el proceso de jubilación y cómo éste se ve influenciado o no, por sus redes sociales de apoyo.

Una vez transcrita la información, ésta fue analizada a través del programa SPSS obteniendo en un primer momento datos descriptivos de la muestra, los cuales nos brindan una visión general de la forma en que las personas adultas mayores se ven a sí mismas una vez jubiladas y el modo en que este proceso les ha impactado tanto positiva como negativamente.

Sí bien, esta muestra no intenta representar a toda la población de personas adultas mayores en México, sí nos ofrece la oportunidad de conocer el proceso de jubilación desde la perspectiva de su principal actor, la persona adulta mayor. Los resultados que a continuación se presentan, podrán ser precursor en posteriores investigaciones, donde se pueda comparar a esta población con otras muestras de diferentes características que ofrezcan un panorama más detallado de las necesidades actuales y futuras de este grupo etario.

Asimismo, los resultados obtenidos pueden contribuir a la implementación de estrategias que fortalezcan a los adultos mayores y los preparen para enfrentar la jubilación gozando en todo momento de calidad de vida. Ya que, realizar investigación cualitativa enfocada a esta población, puede ser el primer paso para poner en la mira un problema significativo para la sociedad mexicana en general, pero sobre todo también para nosotros, los futuros adultos mayores de este país.

Resultados descriptivos

Como se mencionó con anterioridad la edad de las participantes fluctuó entre los 63 y 75 años con una media de $\bar{X}=67.20$ y una desviación estándar de $s=4.604$. Cabe mencionar que para el presente estudio se contemplaba a una muestra con edades entre los 65 y 75 años de edad, pero se incorporó a una participante con edad menor a este rango debido a que, al momento del estudio ya tenía tres años jubilada, característica que cubría el segundo criterio de inclusión.

Figura 3. Edad de jubilación

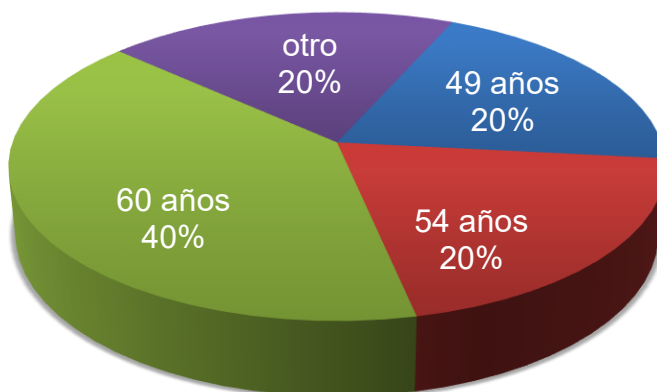


Figura 3. Edad a la que se jubilaron las participantes.

Con respecto a la edad en que se jubilaron, la mayor proporción correspondió a aquellas que lo hicieron a los 60 años (40%), como se observa en la Figura 3.

Cabe destacar que, en su mayoría, las participantes decidieron jubilarse tras cumplir el requisito mínimo por años de servicio, que era de 30 años para hombres y 28 años para mujeres bajo el régimen Décimo Transitorio del ISSSTE.

Esto permitió que el resto de las participantes pudiera jubilarse antes de cumplir los 60 años de edad, sin embargo; la edad de jubilación de una de las participantes no pudo recabarse a lo largo de la sesión de grupo focal.

Asimismo, es importante señalar que las participantes que refirieron jubilarse a los 60 años de edad, lo indicaron así porque, tras realizar los trámites correspondientes para su retiro del servicio público, continuaron trabajando en servicio privado, una de ellas como maestra en una escuela particular y la otra en una farmacia como vendedora.

Figura 4. Años de servicio

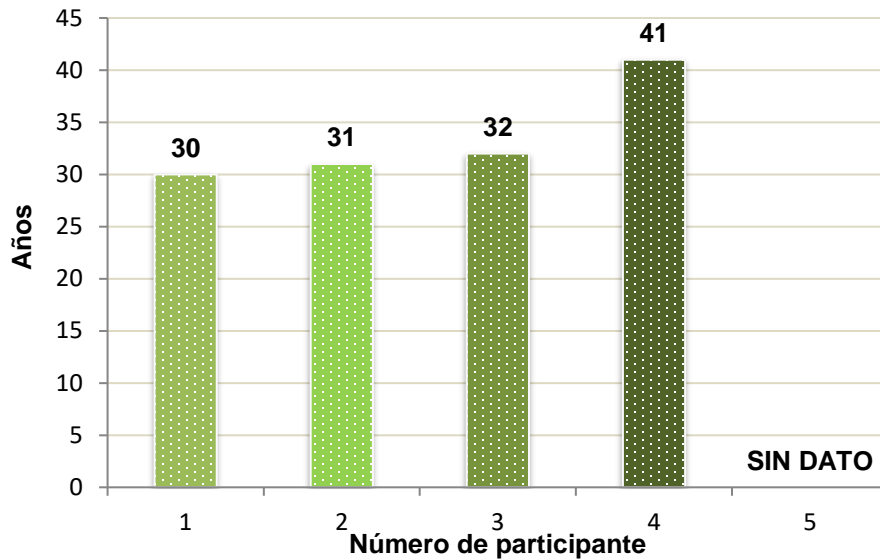


Figura 4. Años de servicio cumplidos al momento de la jubilación.

Aunado a lo anterior, podemos observar que solamente una de las participantes superó los 35 años de servicio, mientras que; el resto de las participantes se vieron orilladas a jubilarse inmediatamente después de cubrir el requisito de 30 años de servicio (ver Figura 4), debido a situaciones de su ambiente laboral y de su contexto familiar. Lo cual podrá observarse con mayor detalle más adelante, cuando se describa el motivo de jubilación de las participantes.

Nuevamente es importante señalar que sólo pudo recabarse la información de cuatro de las cinco participantes, por lo que únicamente se ven representadas las respuestas obtenidas, tanto en esta como en la siguiente figura.

Figura 5. Tiempo que llevan jubilados.

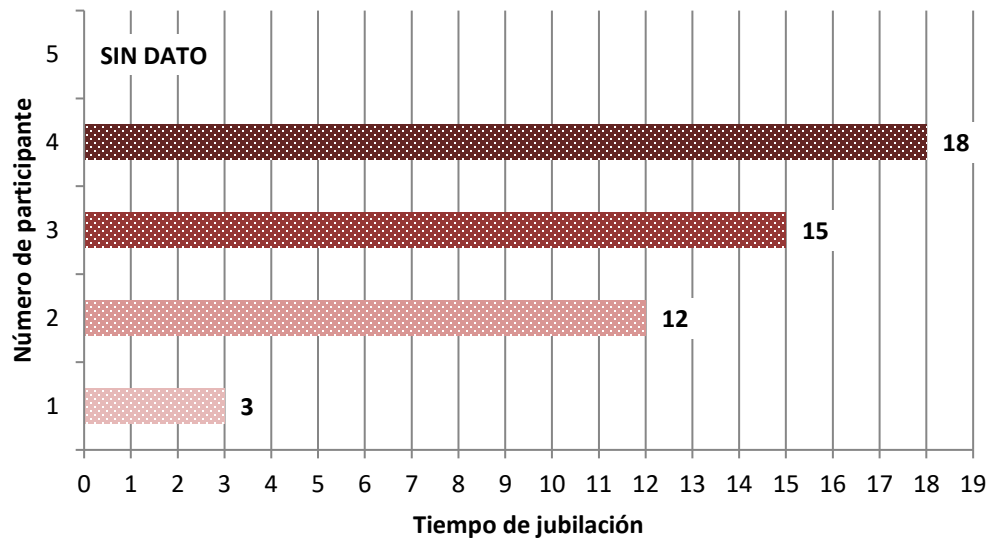


Figura 5. Años que llevan jubiladas las participantes.

Referente al tiempo que las participantes llevan jubiladas, es importante resaltar que el régimen del ISSSTE, ofrecía como beneficio jubilarse siendo aún personas jóvenes, si se había comenzado a laborar a temprana edad. Dando como resultado que el 60% de la muestra tenga más de diez años jubilada.

En la muestra estudiada se ejemplifica claramente este beneficio de la jubilación a temprana edad, por lo que la diferencia en tiempo de jubilación entre las participantes es evidente, aun cuando la diferencia en edad no sea tan discrepante.

Figura 6. Lugar de trabajo

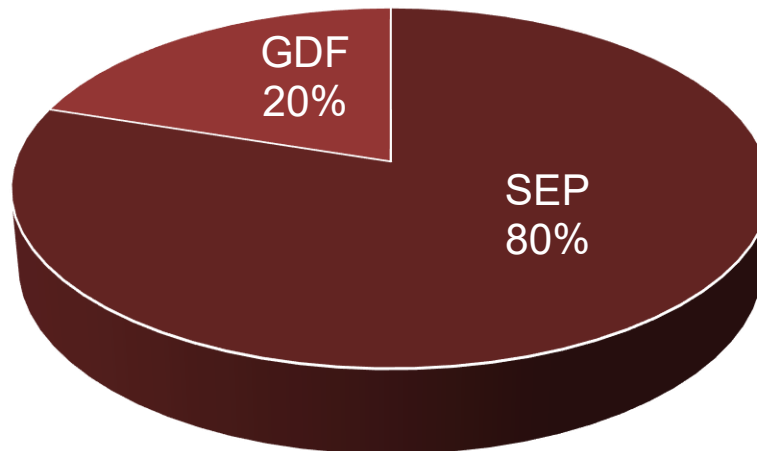


Figura 6. Lugar donde trabajaron el mayor número de años.

Como se puede observar del total de participantes, sólo una de ellas laboraba en un sector distinto a la educación, teniendo un puesto dentro de una dependencia de gobierno donde se desempeñó durante 30 años, cargo que dejó debido a un problema de salud.

Mientras que el otro 80% de la muestra se desempeñaba en puestos relacionados con la educación, siendo dos de ellas maestras durante todos sus años de servicio y las otras dos participantes se desempeñaron en diferentes cargos, desde maestras en nivel primaria y secundaria, hasta puestos directivos y de supervisión de zona.

Es preciso señalar, como se ha hecho mención antes que dos de las participantes decidieron continuar trabajando una vez que se retiraron de cargos públicos. En ambos casos, se debió a que no se sentían preparadas para dejar de trabajar, además de que, al volver al entorno familiar, se desarrollaron problemas de convivencia con sus hijas y esto las orilló a buscar distractores fuera del hogar. Laborando en ambos casos por lo menos 9 años más.

Figura 7. Jornada

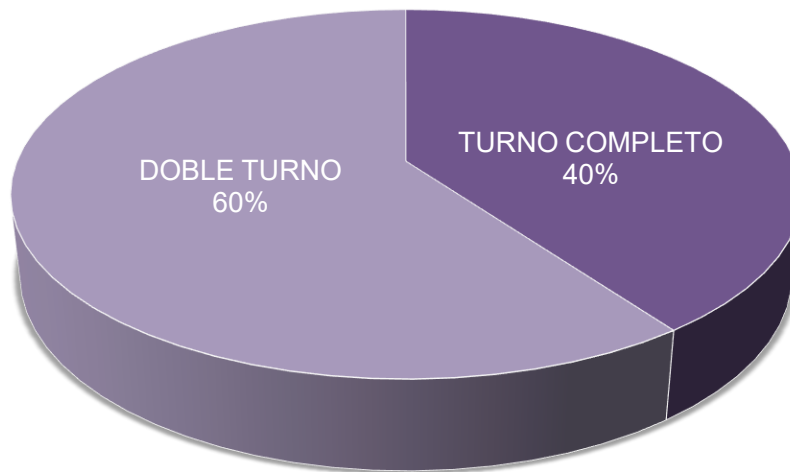


Figura 7. Tipo de jornada de trabajo de las participantes.

En cuanto al tiempo que las participantes dedicaban a sus empleos, se observa que el porcentaje más representativo, pertenece a aquéllas que se desempeñaban en un doble turno, o doble jornada (60%).

Sin embargo; al compararlo con el 40% restante, cabe resaltar que, en horas de trabajo, ambas partes de la muestra son equiparables, pues aquéllas que tenían un doble turno se desempeñaban como maestras de nivel escolar básico, teniendo turnos de trabajo de aproximadamente seis horas cada uno, lo que sumado equivale a 12 horas de trabajo al día, mismas horas de trabajo invertidas por día, para quienes laboraban en otros cargos de tiempo completo, con jornadas de 8 a 8 aproximadamente.

Figura 8. Estado civil

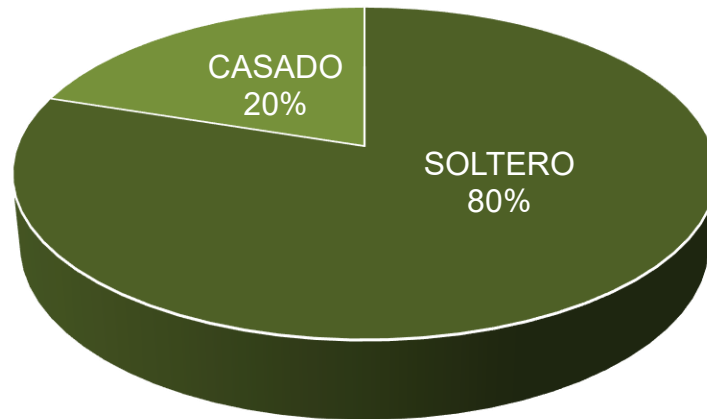


Figura 8. Estado civil de las participantes al momento del estudio.

Otra característica evaluada en la muestra fue el estado civil, el cual fue reportado por las participantes en el cuestionario escrito. Lo que se observa es que, el 80% de las participantes se describió como soltero, sin embargo; este estado civil se debe a diferentes causas en cada una de ellas, ya que algunas se separaron o divorciaron y otras son viudas.

Figura 9. Nivel escolar

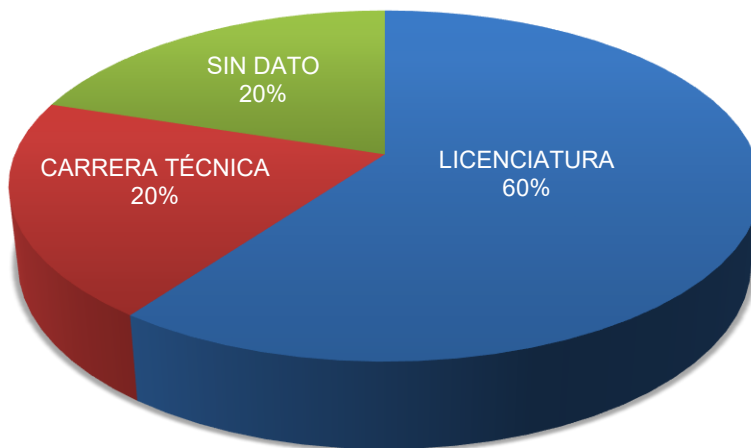


Figura 9. Nivel escolar de las participantes.

Referente al grado escolar de las participantes, se puede observar que solamente una de ellas (20%) tiene un nivel escolar inferior a licenciatura (ver Figura 9), lo cual puede relacionarse con el cargo que desempeñaba, que corresponde a nivel operativo, mientras que las otras cuatro participantes se desempeñaban en puestos medios y altos, por lo que se puede inferir que la participante que no dio respuesta, también tiene un nivel educativo alto, pues se desempeñaba como responsable de área en una dirección escolar perteneciente a la SEP.

Figura 10. Con quién vive

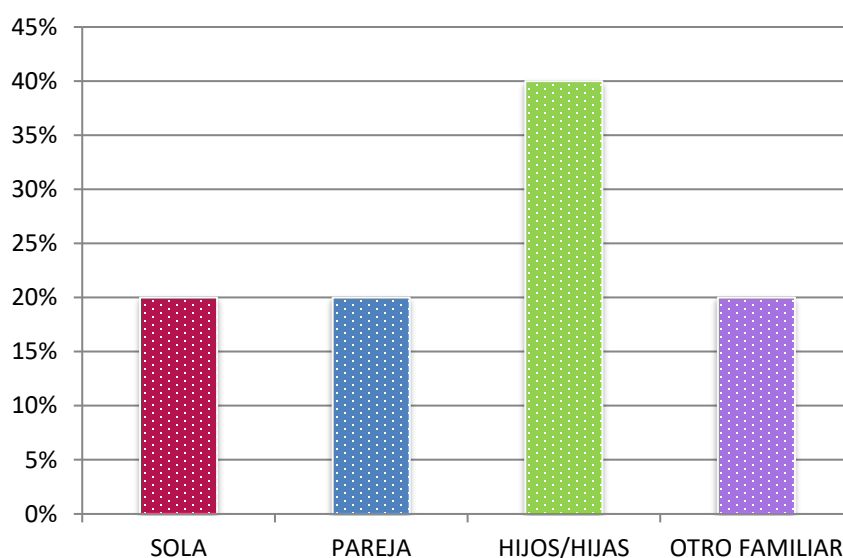


Figura 10. Con quién vive actualmente cada participante.

Como se indica en el gráfico, únicamente una de las participantes vive sola, mientras que el otro 80% de la muestra vive acompañada, ya sea por la pareja, los hijos o incluso otros familiares, siendo estos, los hermanos, hijos y nietos, principalmente.

Aunque es importante señalar que la participante que indicó vivir con la familia (esposo e hijos) de su hija, mencionó que ella tiene su propia vivienda con todos los servicios de manera independiente, en la parte superior de la casa de su hija. Mientras que su hermana le acompaña en su casa de lunes a viernes.

Dentro de los datos recabados para describir a la muestra, se tomó en cuenta la religión que profesan las participantes, siendo la religión católica la respuesta del 100% de la muestra. Resultados que se consideran la norma en nuestra sociedad, ya que es bien sabido, la mayoría de la población mexicana profesa el catolicismo.

Por otra parte, en el cuestionario escrito se les preguntó a las participantes si éstas contaban con ciertos servicios enfocados a la población adulta mayor, siendo el más popular entre este grupo etario, la identificación o tarjeta del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores con la cual tienen libre acceso en el transporte público como lo es el metro de la Ciudad de México, el Metrobús y el Trolebús. Así como también, acceso gratuito a algunos museos o actividades culturales organizadas por el gobierno de la Ciudad de México. Y como se pudo observar, el 100% de la muestra cuenta con esta identificación.

Figura 11. Programa social

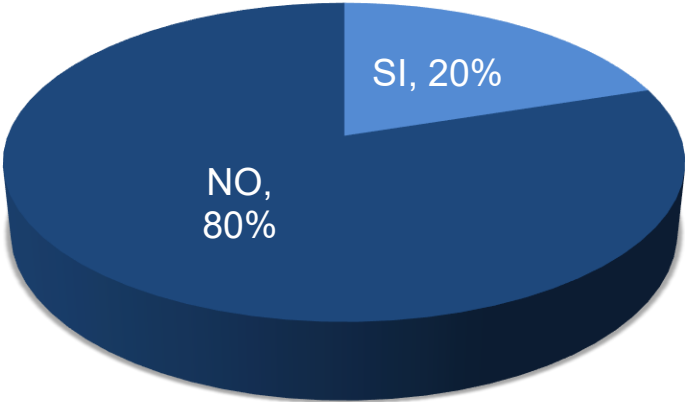


Figura 11. Participantes que pertenecen a algún programa social.

De igual modo que en el cuestionamiento anterior, se muestra a través de la Figura 11, el porcentaje de la muestra que pertenece a algún programa social, haciendo visible que sólo el 20% de la muestra, correspondiente a una participante, pertenece al programa de Pensión alimentaria del Gobierno de la Ciudad de México, que consta de una tarjeta con la cual las personas adultas

mayores pueden realizar compras en establecimientos específicos con un monto de \$1,000.00 pesos aproximadamente, depositados mensualmente. Lo anterior evidencia que si bien, este servicio es un derecho de toda persona adulta mayor que habita en la Ciudad de México, no todos acceden al mismo, por diversas causas.

Respecto a otros servicios, se evaluó el acceso a servicios de salud, observando que el 100% de la muestra cuenta con éste, debido a que todas las participantes se encuentran adscritas al ISSSTE.

Cabe aclarar que todas las participantes tuvieron acceso a este servicio por el cargo que desempeñaron, el cual, por ende, les otorgó el derecho de una pensión vitalicia por jubilación tras 30 años de servicio y el acceso a los servicios de salud aun cuando ya no laboren. Sin embargo; en nuestro país sólo un porcentaje mínimo de la población tiene acceso a servicios de salud gratuito, aún con los intentos del Gobierno por incluir a más beneficiarios al programa de Seguro Popular, que buscaba dar acceso a cualquier persona del país a servicios de salud, pero que dista mucho de cubrir las necesidades de los mexicanos en este ámbito.

Otro de los beneficios que tenía el régimen del ISSSTE, era brindar a sus beneficiarios, créditos para adquirir propiedades a través de su modelo FOVISSSTE, es así como el porcentaje de la muestra que cuenta con vivienda propia es equivalente al 100%.

Nuevamente, esto es posible debido al cargo que desempeñaban las participantes, al sueldo que tuvieron en dichos puestos y a la edad a la que comenzaron a trabajar.

Figura 12. Motivo de jubilación

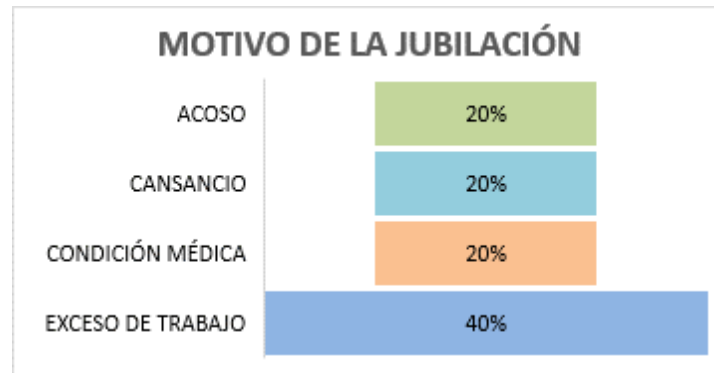


Figura 12. Motivo por el cual las participantes decidieron jubilarse.

Durante la sesión de grupo focal se estableció como uno de los temas centrales, conocer los distintos motivos que las participantes tuvieron para decidir jubilarse, siendo el de mayor predominancia el exceso de trabajo, esto se identificó en aquellas mujeres que tenían una doble jornada o tenían un cargo de mayor responsabilidad. Sin embargo; en el caso de la participante que indicó haber dejado de trabajar por sentirse muy cansada, dicho cansancio se debió a que también tenía una fuerte carga de trabajo y laboró por varios años en dos escuelas, en dos turnos, en diferentes localidades.

Asimismo, la participante cuyo motivo de jubilación fue una condición médica, comentaba que el tipo de trabajo que desempeñaba requería que pasara muchas horas sentada pero que subiera y bajara muchas escaleras, por lo que una afectación en las rodillas le provocó temor de no poder continuar caminando y prefirió dejar dicho trabajo, sin embargo; posteriormente presentó problemas emocionales por ya no tener actividades, por lo que decide seguir trabajando en una farmacia, lugar que le exigía poca movilidad.

Finalmente, cabe resaltar que, en su totalidad, se puede considerar que las participantes decidieron jubilarse principalmente por las condiciones de su trabajo y lo mucho que estos interferían con otras áreas de su vida como la maternidad, el descanso o esparcimiento y el cuidado de sí mismas.

Figura 13. Objetivo posterior a la jubilación

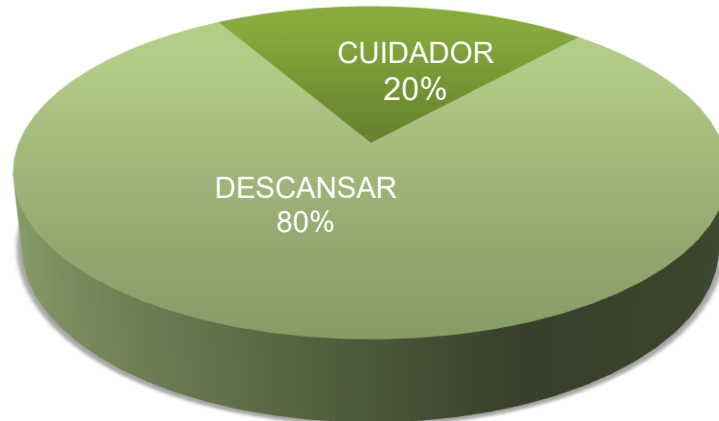


Figura 13. Objetivo de las participantes posterior a la jubilación.

A pesar de que los motivos para jubilarse fueron diversos, las participantes tenían objetivos o metas muy específicos para el momento en que se jubilaran, en esta Figura se muestra de manera sintetizada el objetivo principal de las participantes tras jubilarse, en esta, predomina con un 80% el objetivo de descansar, frente a un 20%, correspondiente a una participante, cuyo objetivo era poder ser cuidadora de su madre quien padecía Alzheimer.

En el caso de aquellas que describían como objetivo el descanso, cabe enfatizar que dedicaban la mayor parte de su tiempo al trabajo y no tenían actividades extralaborales que implicaran recreación o descanso propiamente. Además, como ya se expuso anteriormente, tenían dobles jornadas o exceso de trabajo y fuertes responsabilidades en sus puestos laborales.

Referente a la participante que señaló como objetivo ser cuidadora, resulta importante aclarar que ella se sintió obligada a realizar esta actividad al jubilarse, porque sus familiares así lo dispusieron, además la usuaria también tenía una hija que en ese momento era adolescente y comenzaba a tener problemas con ella porque no podía supervisarla, debido a que trabajaba en turno vespertino y nocturno. Por otra parte, una participante más refirió que su familia, en particular sus hermanos, deseaban que ella se jubilara para cuidar de su madre, quien por decisión propia había dejado de caminar y era totalmente dependiente de otros,

sin embargo; decidió no cuidar de su madre y continuar con su objetivo de descanso, lo que le causó sentimientos de culpa y la llevó a presentar síntomas de depresión como veremos más adelante.

A continuación, se muestra la parte central de la presente investigación, correspondiente a las redes sociales en las cuales se encuentran inmersas las participantes; haciendo visible que, si bien las participantes cuentan con múltiples redes sociales, éstas deben ser claramente diferenciadas de las redes sociales de apoyo, pues estar inmersa o pertenecer a una red social, no implica necesariamente recibir apoyo por parte de ésta, tal como lo refiere la literatura e investigaciones revisadas.

Figura 14. Redes Sociales

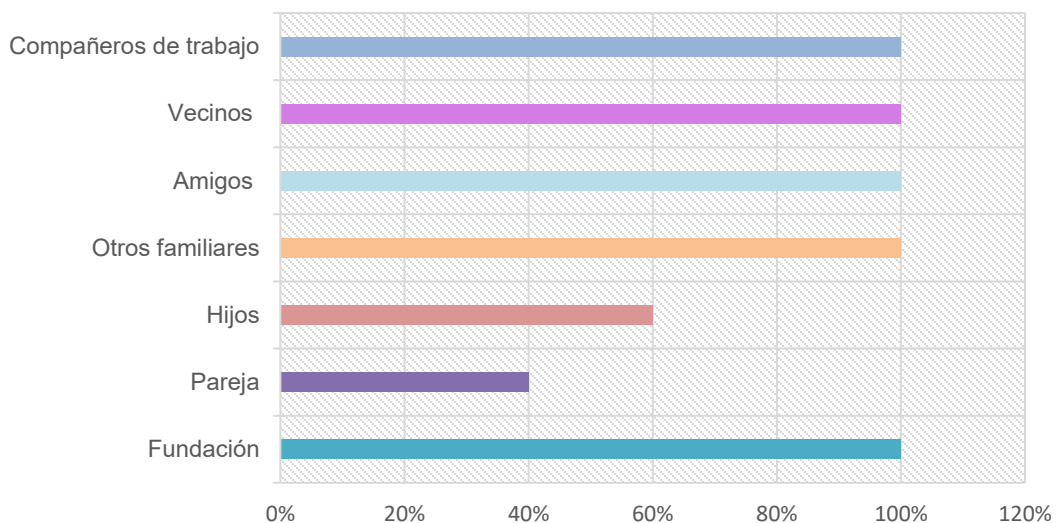


Figura 14. Redes sociales a las que pertenecen las participantes actualmente.

Como se puede observar en la presente Figura, al menos un 40% de la muestra refirió formar parte de las siete redes sociales consideradas. La red formal Fundación se considera la más significativa con el 100% de la muestra debido a que es la única en su tipo, mientras que se observan las redes sociales informales: vecinos, amigos, compañeros de trabajo y otros familiares también con un 100%.

Es importante considerar que las redes sociales informales son todas aquellas en las cuales se pueden o no ofrecer apoyos, pues éste no es un objetivo de la red social, tal es el caso de los amigos, la familia, los vecinos o sociedad en la que vivimos, etcétera, por lo tanto, es más común que cualquier individuo se encuentre inmerso en las mismas o forme parte por lo menos de una de estas redes.

En cambio, las redes formales son aquellas que generalmente están encaminadas hacia un objetivo específico, por lo que no incluyen a cualquier miembro de la sociedad, es decir; sólo personas con criterios específicos pueden acceder a cierta red formal, por lo que se considera relevante que las participantes hayan buscado el servicio de este tipo de red social.

En el caso de la Fundación donde se realizó el presente estudio, únicamente se integra a personas adultas mayores, pues su objetivo es atender a esta población y brindarles un espacio de educación y esparcimiento a un bajo costo, para ello solicitan los siguientes requisitos: Ser mayor de 55 años, valerse por sí mismo, física y mentalmente, asistir voluntariamente, llenar solicitud de ingreso, contestar estudio socioeconómico, acudir a valoración médica, psicológica y nutricional, así como cumplir con el reglamento interno.

Como se especificó anteriormente, se realizó una distinción entre redes sociales y redes sociales de apoyo con las que cuentan las participantes actualmente, las cuales se observan a continuación.

Figura 15. Redes sociales de apoyo

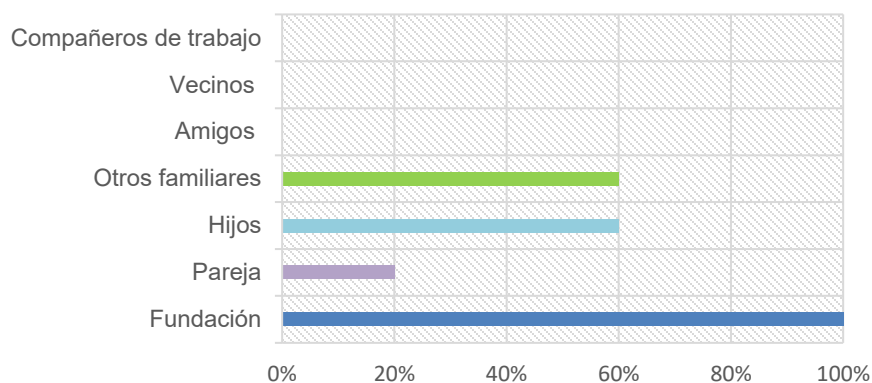


Figura 15. Redes sociales de apoyo con las que cuentan actualmente las participantes.

Con 100% de puntuación, se indica claramente que la principal fuente de apoyo para las participantes es la fundación a la que asisten, por otra parte, cabe resaltar que, ninguna participante reportó contar con el apoyo de compañeros de trabajo, e incluso indicaron que al jubilarse perdieron el contacto con sus colaboradores.

Lo mismo ocurre en el caso de los amigos, ya que ninguna participante reportó contar con el apoyo de esta red, esto sin tomar en cuenta a aquellas personas que las participantes consideran cercanas pero que, pertenecen a la fundación, por lo que no se agruparon en la red social amigos, sino en la red social fundación.

En este sentido, las participantes indicaron que aún permanecen en contacto con algún amigo o amiga de la Normal, pero que no consideran que sean un apoyo para ellas, sino únicamente alguien con quien conviven de manera esporádica, sobre todo en reuniones organizadas por ellas mismas o mediante vía telefónica.

En el caso de la pareja, solamente 20% de la muestra se encuentra casada y recibe apoyo de su pareja. El 60% de la muestra refieren recibir apoyo por parte de hijos y otros familiares, siendo el mayor apoyo que reciben de una red informal.

Figura 16. Depresión posterior a la jubilación

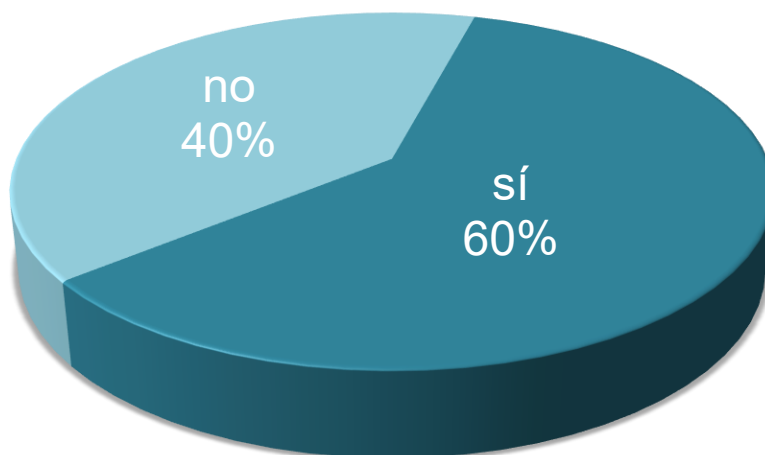


Figura 16. Participantes que presentaron síntomas de depresión posterior a la jubilación.

Respecto a los efectos negativos que tuvo la jubilación en las participantes, el 60% de ellas refirió haber presentado depresión una vez que se jubilaron, respecto a las causas de dicho malestar, cada participante reportó diferentes situaciones, pero todas iban encaminadas a la pérdida.

Una participante indicó que al dejar de trabajar perdió la libertad, pues pasó al menos nueve años cuidando de su madre con Alzheimer, quien era totalmente dependiente. Por otra parte, otra participante habló de cuatro pérdidas personales que vivió años antes de jubilarse, las cuales sólo pudo enfrentar una vez jubilada y que la hicieron permanecer en cama durante varios meses.

Finalmente, la tercera participante que señaló estos síntomas, indicó que se debieron al cambio de hábitos al que tuvo que hacer frente cuando dejó de trabajar, pues menciona que su vida se centraba en el trabajo, el cual le forzaba a salir desde las 7 u 8 hrs. y regresar hasta aproximadamente las 20 o 21 hrs. y una vez jubilada ya no sabía qué actividades realizar o cómo utilizar su tiempo libre, lo que además se sumó a tener conflictos familiares al pasar más tiempo con su hija en casa, con quien normalmente no convivía.

Es importante resaltar que, si bien una de las participantes no reportó haber sufrido depresión directamente por su jubilación, sí comentó que existió en su familia una ruptura, debido a que al jubilarse no aceptó cuidar de su madre postrada y su hermano, quien había cuidado de ella por varios años, dejó de hablarle, verle o tener comunicación con ella, lo que provocó en la participante múltiples sentimientos de culpa y tristeza por no poder ver a su hermano y a la familia de éste.

Sumado a ellos, se evaluó en la muestra, la reacción que tuvieron los familiares de las participantes cuando se jubilaron.

Figura 17. Reacción de la familia

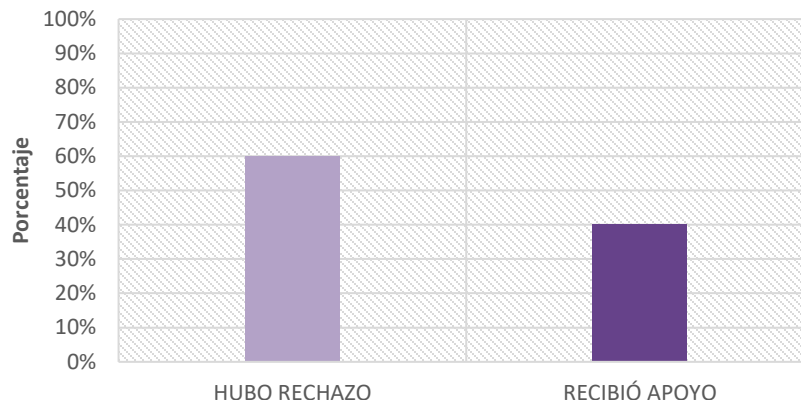


Figura 17. Reacción que tuvo la familia frente a la jubilación de las participantes.

Como se observa, únicamente el 40% de la muestra recibió apoyo por parte de sus familiares, de ellas, una participante indicó continuar siendo apoyada por su familia tanto emocional como económicamente.

Mientras que, el resto de la muestra indicó que no se sintieron apoyadas por parte de su familia, contrario a ello, una participante indicó que cuando presentó síntomas de depresión sus familiares se alejaron de ella y no le brindaban ningún apoyo.

Otra participante indicó que su familia la orilló a jubilarse y en lugar de apoyarle le relegaron los cuidados de su madre con Alzheimer, finalmente, como ya se mencionó, otra participante indicó que cuando se jubiló, su familia también

esperaba que ella cuidara de su madre quien había dejado de caminar por elección propia y era totalmente dependiente, sin embargo; ella se negó.

De los factores evaluados en la muestra, también se buscó conocer si las participantes han enfrentado problemas económicos a raíz de su jubilación.

Figura 18. Problemas económicos

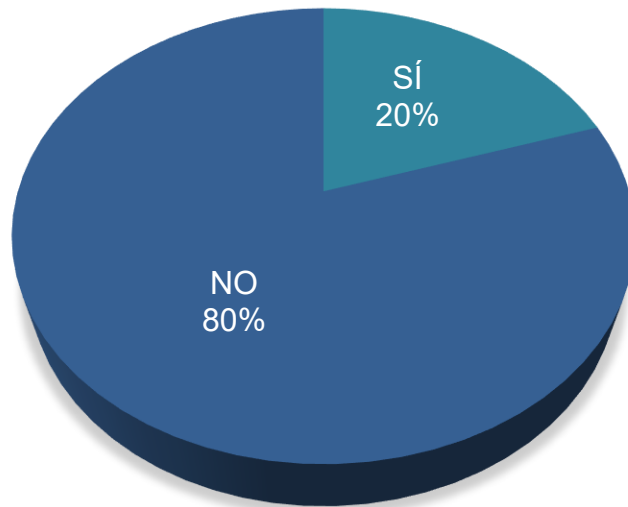


Figura 18. Participantes que han enfrentado problemas económicos posteriores a la jubilación.

El resultado obtenido indica que el 80% de la muestra no ha tenido problemas económicos. Sin embargo; el 20% de la muestra que sí reporta problemas económicos, comenta que el dinero que recibe como pensión por su jubilación no es suficiente para cubrir todas sus necesidades, sobre todo en materia de salud, pues el tratamiento que ella recibió para controlar su depresión, los estudios y tratamiento enfocados al mejoramiento de su desgaste de rodillas, fueron pagados por sus hermanos y familiares, esto debido a que a pesar de que cuenta con seguro por parte del ISSSTE, no tiene confianza en el servicio que le brindan y ha optado por servicio particular.

Esta información resulta de gran relevancia debido a que, es un indicativo de que, tal como refieren investigaciones previas y la literatura revisada, la mayor parte de la población adulta mayor no recibe apoyo económico por parte de sus

redes informales, siendo su único sustento el monto económico recibido a través de su pensión por jubilación, esto aplica sólo para aquellas personas que sí accedieron a tal derecho, y que; en el caso particular de la muestra del presente estudio, sí les ha sido suficiente para cubrir sus necesidades.

Otra consecuencia negativa de la jubilación evaluada en la muestra fue el sentimiento de soledad. Encontrando que el 60% de la muestra siente soledad a partir del momento de jubilación.

Figura 19. Soledad

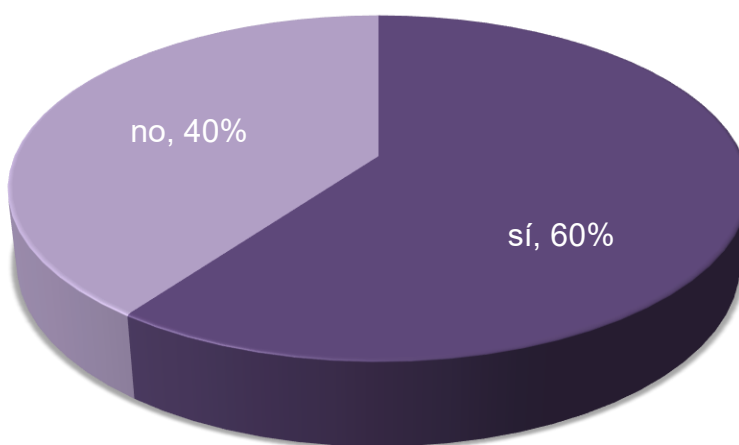


Figura 19. Participantes que han sentido soledad posterior a la jubilación.

Al respecto, las usuarias reportaron que una vez que se jubilaron comenzaron a sentirse solas, en el caso de la participante que debía cuidar de su madre, estuvo aislada por mucho tiempo, comentó que algunos días ni siquiera salía de casa, fue hasta que tuvo contacto con la fundación que logró tener tiempo de convivencia con otros, pero normalmente se encontraba sola con su madre quien debido a su enfermedad no podía convivir de manera adecuada.

Otra de las participantes que señaló sentimientos de soledad, indicó que se sintió sola principalmente cuando tuvo que enfrentar las muertes de sus padres y una histerectomía una vez que se jubiló, momento en el cual fue abandonada por su familia, pues no comprendían por lo que estaba pasando.

Finalmente, la última participante que mencionó sentirse sola después de jubilarse, explicó que se debió a la ruptura con su familia pues durante mucho tiempo no supo nada de sus hermanos, aunque actualmente ya se reconcilió con uno de ellos, continúa sin establecer contacto con su otro hermano y ni siquiera ha podido visitar el domicilio de sus padres por temor a un enfrentamiento con dicho hermano, así pues, sólo tiene contacto directo con su esposo, pero comenta que se siente sola porque él es muy introvertido y no disfruta de las mismas actividades que ella.

Figura 20. Conserva amistades del trabajo

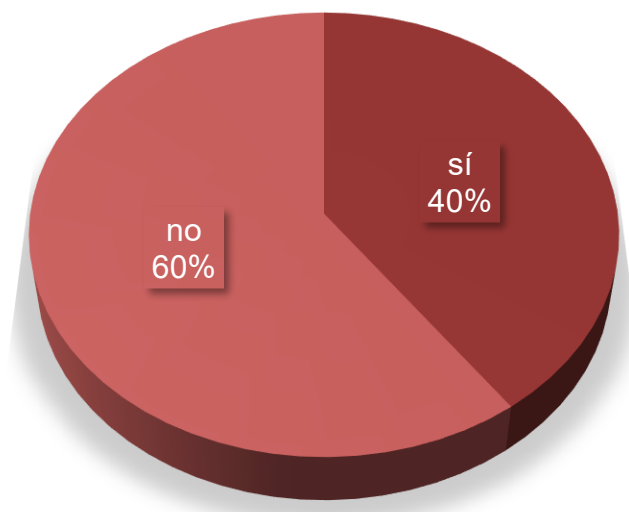


Figura 20. Participantes que han conservado amistades del trabajo.

Para conocer parte de las pérdidas a las que se enfrentan las personas adultas mayores jubiladas, se buscó conocer quiénes aún conservaban amistades del trabajo, obteniendo que solo el 40% dice conservar alguna amistad de su trabajo.

Sin embargo; cabe resaltar que, si bien mencionaron conservar algunas amistades del trabajo, estas se limitan a una o dos personas con quienes fueron muy cercanas durante la etapa laboral y que actualmente ya solo ven una vez por año o cuya comunicación se limita a la vía telefónica.

Figura 21. Recibe apoyo económico

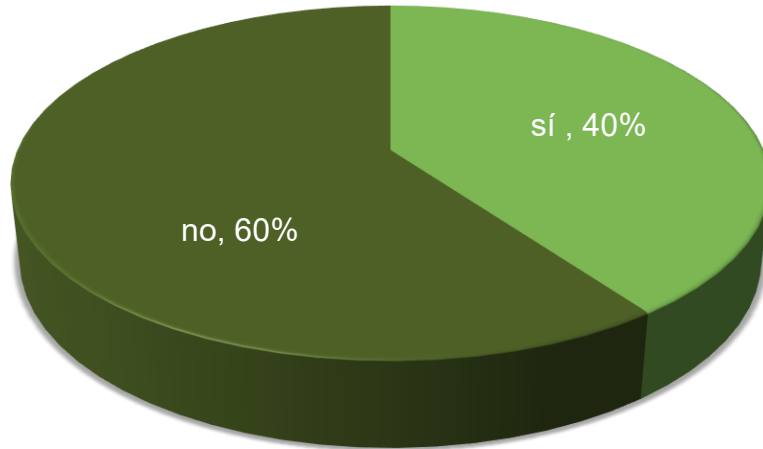


Figura 21. Participantes que reciben apoyo económico de sus redes sociales.

Debido a que, uno de los efectos de la jubilación evaluados, fue la presencia de problemas económicos, se consideró importante verificar, si las personas adultas mayores reciben apoyo económico de sus redes sociales formales e informales, detectando que solo el 40% de la muestra recibe apoyo económico de otros.

En los resultados obtenidos se pudo observar que únicamente dos participantes reportan recibir apoyo económico, la primera de ellas lo recibe por parte de familiares, entre ellos, hermanos y sobrinos y la otra participante que reportó este apoyo, indicó recibirlo de una red formal, a través de la tarjeta de pensión alimentaria del Gobierno de la Ciudad de México.

Figura 22. Recreación

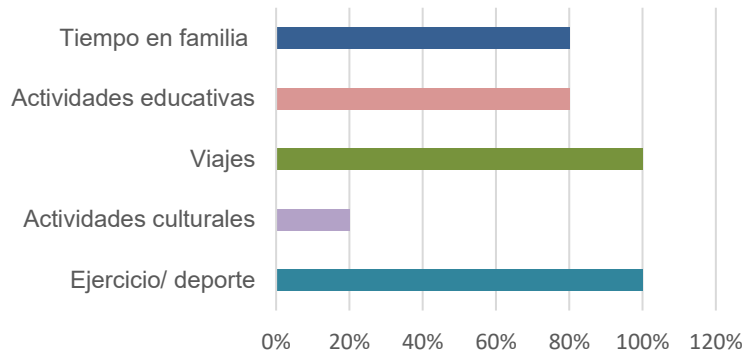


Figura 22. Actividades recreativas que realizan las participantes.

Finalmente, se evaluó el uso del tiempo libre posterior a la jubilación y el modo en que intervienen las redes sociales de apoyo en el uso del mismo. Se encontró nuevamente, que el 100% de la muestra utiliza su tiempo libre en actividades que les ofrece la fundación a la que asisten, siendo actividades que todas realizan, los viajes que la fundación ofrece a bajo costo y ejercicio o actividades deportivas como yoga, zumba, entre otros, que la fundación les brinda.

Cabe resaltar que el 80% de la muestra realiza actividades educativas, como el estudio de idiomas, computación, entre otros, pero de igual manera estas actividades son proporcionadas por la fundación.

Otra actividad reportada por el 80% de la muestra es el tiempo en familia, donde cuatro de las cinco participantes refirieron que pasan parte de su tiempo libre en actividades con sus familiares, ya sea porque viven en compañía de algún familiar o porque viajan para visitar a sus familiares en otros estados, tal es el caso de una de las participantes quien comenta que en ocasiones se queda hasta una o dos semanas con su hermano en Monterrey.

Finalmente, sólo el 20% de la muestra refirió utilizar su tiempo libre en actividades culturales, informando que aprovecha los beneficios que le brindan a las personas adultas mayores, como el ingreso gratuito a conciertos, museos, galerías de arte y otras con su tarjeta o identificación de INAPAM.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En México, el envejecimiento poblacional se ha convertido en un problema ineludible, las estimaciones indican que para 2030 la pirámide poblacional se habrá invertido y para 2050, uno de cada diez habitantes del país será persona adulta mayor (CONAPO, 2015).

La vejez es un constructo social que como otros, se modifica con base en la cultura, la época, la economía, la política e incluso según la creencia religiosa que adopta cada país, así lo que para unos puede ser símbolo de experiencia y sabiduría, para otros puede ser incapacidad, enfermedad y declive. En nuestro país, el concepto de vejez se ha ido modificando de tal manera que, en la actualidad, nuestro mayor reto es lograr que viejo, no sea equiparable a negativo y perjudicial.

En una sociedad que enaltece la juventud, que celebra la vida y que pone todo su empeño en la niñez, las personas adultas se enfrentan a un futuro desesperanzador, ya que, al llegar a la tercera edad, serán despojados de sus derechos más básicos, serán tratados como incapaces y perderán todo vínculo con la sociedad por el simple hecho de formar parte de ese grupo etario. Así, el edadismo viene a ser el principal problema al que todos nos enfrentaremos si no se trabaja hoy, por el bienestar integral del adulto mayor.

La jubilación no es por sí misma un evento catastrófico al que el adulto mayor deba enfrentarse ineludiblemente, el problema radica en que éste es también un constructo social, que viene a recordarle al adulto mayor todo lo que pierde a partir de que cumple 60 años y es reconocido ante la sociedad como parte de la población de la tercera edad.

Aquello que tendría que ser enaltecido como un derecho humano al que es acreedora toda persona por desempeñar una actividad laboral a lo largo de su vida adulta, un reconocimiento a su esfuerzo y dedicación, aquello que le permitirá

gozar de su tiempo libre y que le garantice una vida de calidad, se convierte en una constelación de pérdidas, caracterizada por la desvinculación.

Si bien, no se puede concluir que exista una regla general respecto a la percepción del adulto mayor sobre la jubilación, sí se puede inferir que es un proceso que lleva a todo adulto mayor a reestructurar en gran medida su identidad y su forma de vida, desde lo económico hasta lo personal, el adulto mayor debe reorganizar su vida a partir de que su etapa laboral culmina.

Ante este hecho inequívoco, es preciso también, que tanto el adulto mayor como la sociedad, realicen cambios y se preparen para esta importante transición mucho antes de que se presente. Ya que se ha demostrado que los síntomas de duelo se desarrollan con mayor frecuencia en aquellos adultos que no cuentan con proyectos posteriores a su jubilación.

Se ha demostrado también, que el principal problema al que se enfrentan los adultos mayores una vez jubilados es que son rechazados y relegados por la sociedad. Pierden su identidad debido a que no tienen un rol dentro de su contexto social, sobre todo cuando su fuente de identificación más fuerte es el trabajo y al verse separados de éste, dejan de percibirse como agentes activos de la sociedad, incluidos la comunidad, los amigos y la familia, tal como lo sostiene Arribas (2012).

Por ello, la presente investigación se centró en hacer visible el importante papel que juegan las redes sociales de apoyo sobre los efectos negativos de la jubilación, la reestructuración de la identidad en las personas adultas mayores y el uso del tiempo libre posterior a la jubilación. Encontrando que, si bien la muestra utilizada en el estudio fue muy pequeña y poco diversificada, existen múltiples coincidencias entre la teoría, las investigaciones revisadas y los resultados arrojados en la presente investigación, como se verá más adelante.

Hablar de jubilación y sus efectos, es hablar del contexto de cada persona, por lo que no se puede generalizar o hablar de un solo tipo de jubilación y un solo tipo de efectos. Como se pudo observar en la muestra estudiada, si bien algunos

aspectos del proceso de jubilación que vivieron eran coincidentes, el contexto y forma de vida de cada una de ellas, tuvo como consecuencia que sus modos de afrontamiento fueran distintos, así como los efectos de dicho proceso.

Un aspecto muy importante a resaltar es que la muestra estudiada se encontraba incorporada al sistema de pensión anterior a la reforma del 2007, lo que implica que todas ellas pudieran jubilarse al cumplir 30 años de servicio, sin importar la edad que tenían en ese momento, además de verse beneficiadas por una pensión vitalicia equivalente al sueldo que tenían mientras trabajaban. Diferencia de gran relevancia en comparación a todos aquellos que comenzaron a trabajar después de la Reforma y quienes no podrán jubilarse a menos que cumplan con una edad mínima y años de servicio específicos y que al momento del retiro únicamente serán acreedores al monto económico que hayan logrado ahorrar durante su trayectoria laboral.

Tal importancia radica en que los problemas y los efectos, sobre todo derivados del aspecto económico, a los que nos enfrentaremos los futuros adultos mayores son muy distintos a los que actualmente se enfrentan. Lo que se traduce en un gran reto para la sociedad, pues se ha demostrado que hasta el momento las personas no planean su jubilación (Ham,2003), tal es el caso de la muestra estudiada, donde el 100% de la misma refirió no haber planeado ningún aspecto de su jubilación.

Sin embargo; todas las participantes mostraron su preocupación por las futuras generaciones argumentando que ellas mantienen cierto nivel de calidad de vida, únicamente gracias a que contaban con una pensión vitalicia y que, de no haber contado con la misma, habrían atravesado por diversos problemas a los cuales desconocen cómo harían frente. Es entonces, cuando surge la importancia de contar con redes sociales de apoyo, pues posiblemente en ellas radicará que las futuras personas adultas mayores vean cubiertas sus necesidades de salud física, mental y emocional, así como de vivienda, económica, etcétera.

Así lo aseveran Kim y Moen (2002) al indicar que las personas adultas mayores que se adaptan mejor a su jubilación generalmente son aquellas que presentan un mejor estado de salud, tienen ingresos adecuados, se mantienen activos, poseen una mejor formación académica y/o bien, disponen de una amplia red social de apoyo. Este es el caso de dos de las participantes, quienes indicaron que ante sus problemas de salud requirieron de su familia y amigos para solventar los gastos de sus tratamientos, lo mismo ocurre con las necesidades de autocuidado y esparcimiento del resto de las participantes, las cuales son cubiertas por la fundación a la que asisten.

Asimismo, lo observado por Kim y Moen (2002) pudo constatarse en la muestra, ya que las participantes que mejor se adaptaron y que presentaron menos síntomas de duelo fueron las que desempeñaban puestos altos, tenían mayor formación profesional y continuaron activas de inmediato, tal es el caso de la participante que desempeñaba un puesto directivo y que no presentó síntomas de depresión o duelo posterior a la jubilación (ver Figura 16).

En general, se pudo observar que, de manera indirecta, los efectos negativos de la jubilación fueron mitigados por la presencia de las redes sociales de apoyo de las participantes, siendo las redes sociales formales las que mayor incidencia tuvieron sobre dichos efectos. Ya que ante las problemáticas que enfrentaban las participantes, la fundación fue el principal apoyo para resolverlas, siendo el caso de aquellas que se sintieron solas al jubilarse y de quienes tenían problemas de salud por el trabajo que realizaban y que, al ingresar a la fundación y con la actividad física que ahí llevaban a cabo pudieron disminuir dichos problemas o retrasar los efectos negativos a su salud, entre otros.

Respecto a los efectos negativos observados en la muestra, es importante aclarar que tal como lo sugiere la teoría, muchos de ellos no son propiamente provocados por la jubilación, sino que son problemas o efectos derivados de otras situaciones como son, enfermedades propias del envejecimiento, pérdidas familiares, personales o de otro tipo, rupturas familiares, etcétera, que se ven agudizadas por el proceso de jubilación (Ham, 2008; Costello, 1982; Buendía,

1990), es decir; es un cúmulo de situaciones negativas que se aseveran por la presencia de otra pérdida o evento crítico y de reestructuración, como lo es, el término de la vida laboral.

En este sentido, Carter y Cook (1995) señalan que la jubilación es una transición que implica el abandono de un rol laboral y, por consiguiente, requiere la capacidad de reestructurar el sistema de funciones y actividades personales. Es decir; la persona se ve forzada a reestructurar su identidad con base en los nuevos roles que adopte y las actividades que desempeñe fuera del campo laboral.

De igual modo, se pudo observar que el mayor porcentaje de la muestra tiene por lo menos 12 años jubilada por lo que, puede inferirse que no tienen tan presentes los efectos negativos causados por la jubilación, pues en la actualidad han logrado subsanarlos, mientras que, la participante que solamente tiene tres años jubilada se centró en mayor medida en los efectos negativos que ha tenido el proceso de jubilación sobre su estado emocional y estabilidad económica. Aunado a ello, se pudo observar que la mayoría de las participantes recibieron apoyo de diferentes personas, pertenecientes a sus redes sociales, para mitigar dichos efectos.

Ello refuerza lo demostrado por teóricos e investigaciones previas donde se señala que las redes sociales conforman la base sobre la cual se cubren las necesidades que las personas requieren (Pillmer, 2000), siendo en la mayoría de los casos la familia, amigos y las redes formales quienes cubren dichas necesidades. Esto permite visualizar la importancia que tienen las redes sociales de apoyo para cubrir las necesidades de orden emocional, económico y cognitivo, entre otros, de las personas adultas mayores.

Cabe notar que entre las redes de apoyo señaladas por la muestra se encontró en primer lugar la fundación a la que asisten, la cual pertenece a las redes formales, sin embargo; parece ser esta, la única red formal a la que han tenido acceso, pues el gobierno federal y de la Ciudad de México, han formado

diversas instituciones cuyos objetivos son atender a la población adulta mayor, sin embargo; únicamente una participante refirió pertenecer a un programa social, pero ninguna reportó pertenecer a alguna otra red formal.

Otro aspecto muy señalado en las investigaciones relacionadas con jubilación es el significado que las personas le otorgan a su empleo, el tiempo que invierten a esta actividad y la importancia que le confieren. Al respecto, Arribas (2012) sostiene que los mayores efectos tras jubilarse, los presentan aquellas personas que centraron de manera excesiva su vida en el rol laboral. En este sentido, las participantes que señalaron mayores síntomas de depresión o problemas de adaptación después del retiro fueron aquellas cuya única actividad diaria era el empleo en el que se desempeñaban.

Además, en el mejor de los casos, sobre todo las mujeres, al jubilarse, adoptan nuevamente roles que les son conferidos por sus familias, como amas de casa, cuidadoras, etcétera, redefiniendo así su sentido de vida, al menos de modo aparente, pero no a todas las personas adultas mayores les satisfacen esos roles que terminan dejándolos en un segundo plano. Como se pudo observar en el caso de la muestra estudiada, hay personas que sin objeción aceptan estos nuevos roles que la sociedad les impone, pues es lo que se espera de ellas, sin embargo; otras personas de la tercera edad no permiten dicha imposición, aún con los costes de esta decisión, que en el caso de las participantes fue la ruptura familiar y efectos negativos sobre su salud emocional.

Reforzando la idea anterior, Gallardo (2011) señala que a través de la actividad laboral la persona se identifica, tiene una percepción de sí misma y del mundo externo. En el caso de la muestra estudiada, esto es claramente visible, ya que todas las participantes se identificaban como educadoras o como empleadas que tenían un valor relacionado al puesto que desempeñaban y al retirarse tuvieron problemas para identificarse con los nuevos roles que debían adoptar, sobre todo en su red informal, familia.

Por su parte, Vásquez (1999) señala que las ideas desvalorativas acerca de la vejez, así como las normas que marcan la edad de retiro de las personas adultas mayores, han obligado a que muchas de ellas se vean presionadas a cambiar sus ocupaciones por otras en las que, por lo regular, no tienen una retribución económica, tal es el caso de aquellas participantes que se vieron orilladas a dejar de trabajar para cuidar se sus familiares enfermos, o bien, para retomar el rol de madre de familia, actividades por las cuales no solo no eran remuneradas, sino que además les generaron problemas emocionales, ya que las adultas mayores no se identificaban con dichos roles.

Con base en lo anterior se pudo concluir, que las redes sociales informales como la familia, obstaculizaron el proceso de reestructuración de la identidad de la muestra, pues lejos de devolverles un papel protagónico o bien, cubrir sus necesidades de recreación, salud u otras que les permitieran elevar su autoconcepto, las llevaron a desempeñarse en roles de cuidadoras, principalmente.

Entonces, ¿cómo devolverle a la persona adulta mayor ese papel protagónico en la sociedad?, no es que el adulto mayor requiera seguir trabajando para sentirse valorado, ya que esa etapa de su vida como muchas otras termina en cierto punto de su ciclo vital, lo que requiere entonces el adulto mayor, es ser reinsertado y valorado por la sociedad en la que se desenvuelve, como lo que es, una persona con logros, experiencia, con una trayectoria de vida, una nacionalidad, una cultura, en síntesis, devolverle y fortalecer su identidad, acunarlo para mostrarle que la pérdida de la actividad laboral no lo define como persona.

En este sentido, las redes formales como la fundación a la que asiste la muestra, se posicionaron como la principal fuente de apoyo que las adultas mayores requerían para reestructurar su identidad. Ya que, de manera coincidente con lo afirmado por Atcheley (1971 en Chiesa & Sarchielli, 2008) si bien, al comienzo de su jubilación, la reestructuración de la identidad de las adultas mayores se vio obstaculizada porque durante su vida laboral no tenían actividades

extra-laborales, una vez que ingresaron a la fundación, lograron sustituir el papel del trabajo abandonado con actividades de esparcimiento, deportivas, educativas, entre otras, identificándose a sí mismas como personas capaces de aprender, con un mejor estado de salud físico y emocional.

Si se toma en cuenta, además, que las personas dedicamos dos terceras partes de la vida al trabajo, dejando solo el tiempo restante para otros aspectos como la recreación, es claro que esto dificulte a las personas adultas mayores identificarse más allá de su empleo, tal es el caso de la muestra, donde una de las participantes dijo sentirse totalmente deprimida cuando dejó de trabajar, pues esta actividad representaba su rutina diaria en un cien por ciento.

Aunado a ello, Arribas (2012) sostiene que dejar de lado el ocio puede generar mayores problemas en las personas adultas mayores, lo que da paso al tercer objetivo de este estudio, concluyendo que las redes sociales de apoyo son de primordial importancia en el uso del tiempo libre posterior a la jubilación.

En su totalidad, las adultas mayores que participaron, afirmaron que su única y más importante actividad, era su empleo, ya que, a través de éste se identificaban, se relacionaban con otros, generaban amistades, etcétera, por lo que al culminar esta etapa de vida, todas adquirieron mucho tiempo libre, que un primer momento no sabían cómo utilizar o en qué invertirlo, sobre todo porque con el retiro perdieron contacto con sus compañeros de trabajo y en la actualidad únicamente conservan algunas amistades de su etapa escolar.

De modo que, fue a través de la red formal fundación, que lograron establecer nuevas rutinas y formas de ocupar dicho tiempo libre, hecho que coincide con lo establecido en otras investigaciones como la de Craig (2009) quien sostiene la importancia de buscar nuevas formas de ocupar el tiempo libre y así crear nuevos patrones y conductas de afrontamiento, posteriores a la jubilación.

Sobre la misma línea, Gallardo (2008) afirma que cuando el uso del tiempo libre es visto como un problema, esto deriva en mayores sentimientos de insatisfacción, aburrimiento e inutilidad. Tal es el caso de las participantes quienes

referían sentirse mal física y emocionalmente cuando no tenían actividades definidas o bien, sus actividades estaban únicamente relacionadas al cuidado de otros.

Sin embargo; todas las participantes afirmaron que previo a jubilarse tenían como objetivo principal descansar, o bien, realizar actividades que el trabajo no les permitía, como ejercitarse, aprender nuevos idiomas, entre otras. Lo cual confirma lo encontrado por Hernández D. (2009) quien muestra en sus investigaciones, que las mujeres ven a la jubilación como una oportunidad para desarrollar otras actividades.

A pesar de ello, estos objetivos no siempre son una tarea sencilla para las personas adultas mayores, ya que tal como lo menciona Herrera-Santi (2008), los bajos ingresos económicos posteriores a la jubilación limitan las opciones para participar en eventos y actividades sociales. Siendo así, que las adultas mayores de este estudio tuvieron que buscar alternativas a bajo costo o que fueran gratuitas, por ejemplo, a través de la identificación que les brinda INAPAM y con la cual acceden a museos, exposiciones y eventos culturales, de manera gratuita.

Otro obstáculo que al que se enfrentan las personas adultas mayores y el cual se menciona de manera reiterada en la literatura, es la pérdida de los sentidos que muchas veces forma parte natural del envejecimiento y que dificulta la capacidad de realizar ciertas actividades sociales, reduciendo así también las oportunidades de mantener y establecer nuevas redes sociales informales, como pueden ser los amigos. Hecho que pudo confirmarse con las participantes quienes señalaron que, debido a la disminución en la movilidad, la pérdida de la visión, entre otras, vieron limitadas sus opciones para seguir integradas a la sociedad.

Asimismo, en su totalidad, las adultas mayores enfatizaron lo importante que fue para ellas integrarse a la fundación, pues fue a través de ella que no solamente pudieron disminuir o controlar los efectos negativos de la jubilación, también la fundación les dio herramientas para reestructurar su identidad y les brindó el espacio necesario para hacer uso de su tiempo libre de una manera

saludable y positiva para ellas. Entonces, tal como lo describe Montes de Oca (2003) resulta de gran importancia contar con redes sociales que cubran las necesidades de orden emocional y cognitivo de las personas adultas mayores.

En la misma línea, la CELADE (2003) refiere que la percepción de adultos mayores que participan en redes sociales, constituyen un elemento clave en su calidad de vida, ello coincide con lo encontrado en la muestra, pues si se compara la calidad de vida que describían las adultas mayores antes de integrarse de manera activa en esta red formal, con la calidad de vida que adquirieron, existen diferencias muy notables, pues en su totalidad se percibieron a sí mismas como más saludables, estables emocionalmente y en general, con sus necesidades cubiertas.

Sin embargo; aunque la red formal fundación apareció como la más importante para la muestra, no fue la única red social presente, ya que, en el caso de una participante, se pudo observar que tal como lo señala la teoría, convivir con su esposo evitó que sus síntomas de depresión prevalecieran (Puga, 2007), e incluso, poder pasar más tiempo con él y viajar juntos, le ayudo a mejorar su salud emocional.

De igual modo, algo también señalado por Puga (2007) y que pudo constatarse en la muestra, fue que aquellas adultas mayores que permanecen en contacto con sus hijos mostraron una mejor salud y estabilidad emocional, aunque en algunos casos tuvieron que atravesar un periodo de adaptación pues al ser coresidentes no lograban mantener una relación estable inmediato a la jubilación.

Es así, que se comprueba la importancia que tienen las redes sociales en el proceso de jubilación pues la integración con familia y comunidad, así como relaciones sociales activas pueden conducir a un sentimiento de satisfacción por cumplir papeles sociales relevantes (Krause, 2004) tal es el caso de las participantes quienes tuvieron una mejor adaptación a su jubilación una vez que estuvieron reintegradas con su familia, accedieron a la fundación y a través de esta última lograron restablecer una nueva red informal de amigos.

Esta importancia es sostenida también por Pillmer (2000) quien subraya los efectos positivos de los apoyos sociales y el desempeño de roles significativos en la sociedad, sobre la calidad de vida de las personas adultas mayores. Lo que como ya se mencionó antes, también se vio reflejado en la muestra cuando en su discurso las participantes señalaban mejorías en su calidad de vida una vez integradas de manera activa en la fundación y en otras redes sociales.

Por su parte, autores como Antonucci y Jackson (1987) sustentan que el cúmulo de apoyos sociales brindados a las personas adultas mayores reducen los sentimientos de aislamiento y promueven conductas saludables, tal es el caso de la fundación que llevó a las participantes a ejercitarse y continuar aprendiendo, lo que además les transmite la idea de que son capaces, valiosas e importantes.

En cuanto a salud se refiere, investigaciones como la de Antonucci y Akiyama (2001) sostienen que las personas que se encuentran más apoyadas pueden hacer frente a enfermedades, estrés y otras dificultades de la vida, lo que también pudo observarse en la muestra, pues las participantes que señalaron haber sufrido enfermedades como depresión, problemas visuales u otros, únicamente mejoraron con el apoyo económico y emocional de familiares y amigos, estos últimos pertenecientes a la fundación.

Tal como lo señala Krassoievitch (1998) en la muestra se constató que las adultas mayores percibían más cambios positivos cuando la actividad realizada en la red social formal (fundación) era significativa y no estaba limitada a una asistencia pasiva. El mismo autor, puntualiza también que las personas adultas mayores con mejor estado de salud son aquellas que reciben un mayor apoyo social en términos de conversaciones telefónicas y visitas con amigos, familiares, vecinos y cuando participan en actividades sociales, conductas que se presentaron en el total de la muestra estudiada.

Coincidiendo con lo establecido por Barros (1991), se encontró que las participantes adquirieron conocimientos y hábitos para el mejor cuidado de sí mismas, estableciendo lazos amistosos que les brindan compañía y afectos;

permitiéndoles mantener independencia. Empero, según lo señala Méndes de León (2001) no todas las relaciones sociales tienen efectos positivos. En el caso de la muestra, la mayoría se vieron afectadas por familiares, mientras que, el apoyo provino de otras redes sociales como la fundación y las amistades que ahí generaron.

Finalmente Kim (2000) subraya la importancia de un intercambio recíproco de apoyo y considera que un apoyo no balanceado puede derivar en maltrato, violencia, abandono, etcétera; lo cual coincide con los resultados del presente estudio, donde se encontró que aquellas participantes que se vieron obligadas a ofrecer apoyos a otro adulto mayor perteneciente a su familia, dieron paso a rupturas o separaciones, sentimientos de frustración, enojo y culpa, en algunos casos por negarse a brindar dichos apoyos.

Limitaciones

Debido a que la muestra se conformó únicamente de mujeres, el presente estudio carece de perspectiva de género. Asimismo, el mayor porcentaje de la muestra se componía por mujeres jubiladas del sector de educación, lo que generó que el proceso de jubilación y sobre todo los efectos del mismo, fueran muy similares, por lo que no fue posible evaluar qué sucede con las personas adultas mayores que laboran en otros campos.

Por otro lado, todas las participantes se jubilaron conforme a lo establecido en el artículo décimo transitorio de la Ley del ISSSTE, razón por la que se ignora lo que acontece con los pensionados del IMSS y las oportunidades u obstáculos que este les genera.

El tiempo que llevan jubiladas las participantes pudo ser otro factor que influyera en el tipo de información que brindaron, ya que en su mayoría, habían afrontado los efectos de la jubilación, sin tener presente las herramientas que utilizaron para ello.

La técnica de grupo focal arrojó abundante información respecto a los objetivos planteados, sin embargo; el tiempo de la sesión resultó insuficiente para abordar todos los temas contemplados previamente.

Sugerencias

Se considera de gran importancia, basar las próximas investigaciones en la búsqueda de aquellos factores que fortalecen y definen la identidad de un sujeto, para de ese modo brindarle herramientas al propio adulto mayor para sostener su identidad independientemente de las múltiples pérdidas a las que ya vimos se enfrenta.

Asimismo, no bastará con reeducar al adulto mayor para que se vea a sí mismo como un ser valioso, será de igual e incluso mayor importancia proveer a sus redes de apoyo social de una visión positiva hacia la vejez, despojarlos de los mitos que rodean a la vejez y al envejecimiento, proponer intervenciones basadas en la sensibilización de la discriminación, el rechazo y el maltrato que sufren los adultos mayores, para así empoderar a la persona que se jubila.

La jubilación no es un evento que atañe únicamente a las personas adultas mayores, es un proceso que involucra múltiples factores, desde económicos, políticos, legislativos, entre otros, es un proceso tan diverso y que abarca tantas áreas de la vida, que debe de igual forma estudiarse desde múltiples perspectivas.

Por supuesto, no todos los cambios dependen de nuestra labor como psicólogos, pero es fundamental para que se establezcan dichos cambios, que todos los involucrados, desde el adulto mayor hasta el estado, visualicen todas las aristas derivadas del proceso de jubilación, ya que por medio de la presente investigación y de mi experiencia en atención a la población adulta mayor, puedo concluir que la jubilación es un proceso transdisciplinario, que requiere de múltiples esfuerzos para ser estudiado y atendido de manera integral.

De modo tal que a partir de los resultados que arroje la investigación centrada en los adultos mayores que se jubilan, se puedan establecer campos de acción, de prevención y de tratamiento, para evitar que esta población desarrolle

problemas mentales y emocionales derivados del retiro. Y para aquellos que lleguen a presentarlos se puedan abrir espacios, preferentemente gratuitos y de fácil acceso, especializados en la atención a este grupo etario.

Asimismo, en cuanto a prevención se refiere, será importante desarrollar planes en al menos tres niveles, prevención universal; cuyo objetivo sea concientizar a toda la población de los problemas que enfrentan las personas adultas mayores, haciéndolos responsables de su propio envejecimiento y por lo tanto partícipes de la inclusión de este grupo en la sociedad. Prevención selectiva; dirigida principalmente a población próxima a jubilarse donde se busque concientizar a estos adultos de la transición y los posibles efectos que les generará la jubilación, para que puedan evaluar por sí mismos si ya tienen un plan de retiro acorde a sus necesidades y donde se les responsabilice de desarrollarlo en caso de que aún no cuenten con uno.

Finalmente, un tercer nivel de prevención indicada, con la cual se genere conciencia en el adulto mayor jubilado de cuáles son las pérdidas a las que debe hacer frente durante esta nueva etapa de vida y brindarles la información necesaria para empoderarlos y que busquen por sí mismos el apoyo en sus redes sociales para resolver las situaciones que se les presenten para evitar así que desarrollen duelo patológico.

Sobre esta base, se estará evitando entonces el viejismo a la vez que se promoverá en toda la población la preparación hacia la jubilación. Sin embargo; seguirán existiendo casos de duelo por pérdida de la actividad laboral en adultos mayores debido a que la prevención no resulta eficaz para todos y muchas veces se ve limitada por diversos factores.

Por ello, se deberán desarrollar de manera paralela a la prevención, planes de tratamiento acordes al contexto de cada grupo a tratar, debido a que como ya se estableció en la presente investigación, cada persona jubilada está rodeada de múltiples pérdidas, se desenvuelve en un contexto social y económico muy

particular y, por lo tanto, el retiro tendrá un significado específico para cada uno, lo que implica que el tratamiento no podrá ser generalizado.

Se sugiere también para próximas investigaciones, ampliar la muestra o bien asegurarse de que los participantes sean tanto hombres como mujeres pertenecientes a ambos regímenes, es decir; pensionados por el ISSSTE y pensionados por el IMSS.

De igual modo sería importante considerar para futuras investigaciones, realizar más de una sesión de grupo focal para obtener información más detallada y lograr abordar más líneas de investigación.

Más adelante, será relevante poder evaluar de manera comparativa, los efectos del proceso de jubilación en personas adultas mayores jubiladas antes y después de las reformas del IMSS 1997 y del ISSSTE 2007.

Finalmente, se sugiere realizar estudios similares al presente, que evalúen qué sucede con los adultos mayores que no cuentan con empleos formales y que por lo tanto no cuentan con los beneficios que la jubilación otorga.

REFERENCIAS

- Abengózar, M. (1994). *Cómo vivir la muerte y el duelo*. España: Valencia.
- AMAFORE (2016). *Asociación Mexicana de Administradoras de Fondos para el Retiro*. Recuperado el 23 de abril de 2016, de Antecedentes: la reforma de 1997: www.amafore.org.
- Amezcuca N. (2007) *Nueva ley del ISSSTE*. México: Gasca-SICCO.
- Antonucci, T., & Akiyama. (2001). Social networks in adult life and preliminary examination of the covoy model. *Journal of gerontology*.
- Antonucci, T., & Jackson, J. (1987). Apoyo social, eficacia interpersonal y salud: una perspectiva del transcurso de vida. En *Intervención psicológica y social. Gerontología Clínica* (págs. 129-148). Barcelona : Martínez Roca.
- Aranda, C. & Pando, M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista IIPSI*, 16 (1), 233-245
- Arribas, R. (Noviembre de 2012). Una mirada sociológica al desempleo. *Nomadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 2(33), 37-52.
- Barros, C. (1991). Viviendo el envejecer. En *Cuadernos del Instituto de Sociología Pontificia*.
- Berger, K. (2009). *Psicología del desarrollo. Adulthood y vejez*. Madrid: Panamericana.
- Berkman, L. (1984). Assign the physical health effects of social networks and social support. *Reviews of the public health*, 5.
- Blazer, D. (1982). Social support and mortality in an elderly population. *American Journal of Epidemiology*(115), 684-689.
- Boss, P. (2001). La "Pérdida ambigua". Cómo aprender a vivir con un duelo no terminado. España: Gedisa.
- Bowlby J. (1997). *La pérdida afectiva: tristeza y depresión*. [2ª reimpresión]. Barcelona, España: Paidós.
- Buendía, J. (1990). Psicopatología del desempleo. *Anales de Psicología* 6 (1), 21-36.

- Buendía, R. M. (2001). *Duelo factores que lo obstaculizan y lo facilitan*. [Tesina de licenciatura]. Facultad de Psicología: UNAM.
- Castro, M. (2008). *Tanatología. La inteligencia emocional y el proceso de duelo*. Ed. 2. México: Trillas.
- Carter, M. & Cook, K. (1995). Adaptation to retirement: Role changes and psychological resources. *The Career Development Quarterly*, 44 (1), 67-82.
- CELADE (2003). Las personas mayores en América Latina y el Caribe: diagnóstico sobre la situación y las políticas. *Conferencia regional intergubernamental sobre envejecimiento: hacia una estrategia regional de implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*. Santiago de Chile.
- Centeno, C. (2013). *Gestión del duelo y las pérdidas*. Jaén: Formación Alcalá.
- Chanfrault-Duchet MF. (1996). El sistema interaccional del relato de vida. *Traducción inédita en español*. 4-7.
- Chappell, N. (1992). Social support and aging buttherworths perspectives on individual and population. *Aging series*. Toronto: Butterworths
- Chavarria, M. (2015). *Istmo*. Recuperado el 30 de Enero de 2015, de sitio web de Centros Culturales de México A.C.: http://istmo.mx/2003/11/jubilacion_reto_y_oportunidad/.
- Chiesa, R. & Sarchielli, G. (2008). Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 24 (3), 365-388.
- Consejo Nacional de Población (Conapo) (2015). *Proyecciones de la población 2010-2050*. Recuperado el 25 de Enero de 2017, de sitio web CONAPO: http://www.conapo.gob.mx/es/Conapo/Proyecciones_Datos.
- Craig, G. & Baucum, D. (2009). *Desarrollo psicológico* [Novena edición]. México: Prentice Hall.
- De la Peña, G. (2001). Redes sociales, cultura y poder. En *Ensayos de antropología latinoamericana* (págs. 9-18). México: Porrúa.
- El Financiero. (03 de Marzo de 2016). *Economía*. (V. Chávez, Ed.) Recuperado el 13 de Octubre de 2016, de Se triplicará número de jubilados al día en 2050: <http://www.elfinanciero.com.mx/economia/se-triplicara-numero-de-jubilados-al-dia-en-2050.html>.

- Fericgla, J. (2002). *Envejecer. Una antropología de la ancianidad*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V.E. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Gallardo Góngora, J d C; (2011). Juventud, trabajo, desempleo e identidad: un enfoque psicosocial. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 11(3) 165-182. Recuperado de <http://2fwww.redalyc.org/articulo.oa?id=53721277011>.
- García (2001). *Estudio comparativo de retiro por jubilación bajo la nueva ley del Seguro Social*. [Tesis de Licenciatura]. FES Acatlán: México.
- García, M. D., & Pérez, A. (1994). *Ancinidad, familia e institución*. España: Amurú Ediciones.
- González de la Rocha, M. (1999). Los recursos de la pobreza: Familias de bajos ingresos en Guadalajara.
- González, R. (2007). *Investigación cualitativa y subjetividad. Los procesos de construcción de la información*. México: McGraw Hill.
- Gotllieb, B. (1981). *Social networks and social support*. Los Ángeles : Sage.
- Greller, M. & Richtermeyer, S. (2006). Changes in social support for profesional development and retirement preparation as a function of age. *Human Relations*, 59 (9), 1213-1234
- Ham, R. (2003). *El envejecimiento en México: el siguiente reto de la transición demográfica*. México: El colegio de la frontera norte.
- Guzmán, J., Huenchuan, S., & Montes de Oca, V. (2003). Redes de apoyo social de personas mayores: marco teórico conceptual. *Simposio viejos y viejas. Participación, ciudadanía e inclusión social 51 Congreso internacional de americanistas*. Santiago de Chile: CELADE- División de Población de la CEPAL.
- Hakkert, R. & Guzmán, J. M. (2001). *Envejecimiento demográfico y arreglos familiares de vida en América Latina*. México: UNFPA Country Support Team.
- Hamui-Sutton, A., & Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 2(5), 55-60.
- Hernández, D. (2009). *La representación social de la jubilación*. [Tesis de licenciatura]. Facultad de Psicología, UNAM: México.

- Hernández, S. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Herrera-Santi, M. (2008). Jubilación y vejez, su repercusión en la salud familiar. *Revista cubana de medicina general integral*, 24 (4).
- Hogan, D., & Eggebeen, D. (1995). Sources of emergency help and routine assistance in old age. *Social Forces*, 3(73), 917-936.
- HYPATIA. (9 de Febrero de 2010). *QuHist*. Recuperado el 31 de Enero de 2015, de La jubilación también nos llegó desde la Antigua Roma: <http://quhist.com/cayo-mario-invento-jubilacion-legiones-antigua-roma/>.
- Ibarra, D. (2008). *Propuesta de cambio, el nuevo sistema de pensiones del ISSSTE*. México: Centro de Investigación para el Desarrollo, A.C.
- INEGI. (2010). *Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. Recuperado el 09 de Abril de 2016, de Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo: <http://www.beta.inegi.org.mx/app/biinegi/?t=004000100000>.
- Instituto BBVA de Pensiones. (12 de Enero de 2015). *Mi Jubilación*. Recuperado el 31 de Enero de 2015, de Instituto BBVA de Pensiones: <https://www.jubilaciondefuturo.es/es/blog/la-historia-de-la-seguridad-social.html>.
- Instituto de Geriátría. (2012). *Numeralia de los adultos mayores en México*. México.
- Izquierdo-Rus, T., & López Martínez, O. (2013). El rol de las actitudes en la inserción laboral de los desempleados mayores de 45 años. *Universitas Psychological*, 12 (3), 911-922.
- Jahoda, M. (1982). *Empleo y desempleo: un análisis socio-psicológico*. Madrid: Ediciones Morata.
- Khan, R., & Antonucci, T. (1980). Convoys over the life course: attachment, roles and social support. 3, 254-283.
- Kim, H., Hisata, M., Kai, I. & Lee, S. (2000). Social support exchange and quality of life among the Korean elderly. *Journal of cross-cultural gerontology*, 15 (4), 331-47
- Kim, J. E. & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: A life-course, ecological model. *Journals of Gerontology B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57, 212-222.

- Korman, A. (1978). *Psicología de la industria y de las organizaciones*. España: Marova.
- Krassoievitch, M. (1998) *Psicoterapia Geriátrica*. México: Fondo de cultura económica.
- Krause, N. (1990). Perceived health problems, formal/informal support, and life satisfaction among older adults. *Journal of cross-cultural gerontology*, 45 (5), 193-205
- Ley Federal del Trabajo. Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Diario Oficial de la Federación, 1º de abril de 1970. Última reforma DOF 30-11-2012.
- Lomnitz, L. (1977). *Cómo sobreviven los marginados* . siglo XXI.
- Lomnitz, L. A. (1994). *Redes sociales, cultura y poder. Ensayos de antropología latinoamericana*. México: Porrúa.
- Lopata, H. (1979). *Women and widows: support systems*. New York.
- Lorenzo, J. (s.f.). Introducción a los grupos focales. Cátedra de Estadística y Sistemas de Información Educativa. *Escuela de Ciencias de la Educación: Facultad de Filosofía y humanidades, Universidad Nacional de Córdoba*.
- Méndez, E., & Cruz, L. (2008). Redes sociales de apoyo y persona adulta mayor: Costa Rica. *I Informe del Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica*. Universidad de Costa Rica : Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor .
- Mingione, E. (1994). Sector informal y estrategias de sobrevivencia. Hipótesis para el desarrollo de un campo de indagación en Milán. *Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM*.
- Mishara, B., & Riedel, R. (1986). *EL proceso de envejecimiento*. Madrid, España: Ediciones Morata.
- Montes de Oca, V. (2003). Relaciones familiares y redes sociales. Envejecimiento demográfico en México: Retos y perspectivas. *Consejo Nacional de la Población*, 289-326.
- Morales Tello, E. (2005) *Los problemas psicosociales y los niveles de depresión generados por el desempleo* [Tesis de Licenciatura]. Universidad de San Carlos de Guatemala Escuela de ciencias psicológicas: Guatemala.

- Moreno, A. (2010), Viejismo. Percepciones de la población acerca de la tercera edad: estereotipos, actitudes e implicaciones sociales, *Revista Poiésis*, 19 1-10.
- National Research Council. (2001). Preparing for an aging world. The case for cross-national research. *National academy press*.
- Olivera, & Salles. (1989). *Grupos domésticos y reproducción cotidiana*. México: Colegio de México.
- Orozco, I., Reyes, L., Robles, L., & Vázquez, F. (2006). *Miradas sobre la vejez: Un enfoque antropológico*. México: El Colegio de la Frontera Norte, Plaza & Valdés.
- Ortega Ricoma, P. (1982). El paro una nueva patología. *La Vanguardia*, nº especial sobre el paro.
- Palomba, R. (2002) Calidad de Vida: Conceptos y medidas. *Institute of Population Research and Social Policies*. Santiago de Chile: CELADE, CEPAL.
- Papalia, D., Feldman, R. & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. México: McGraw-Hill Education.
- Pillmer, K., Phyllis, M., Elaine, W., & Nina, G. (2000). *Social integration in the second half of life*. Johns Hopkins University Press.
- Plut, S. (s.f.). *Trabajo y psicoanálisis*. Recuperado el 27 de marzo de 2016, de Espacios temáticos Psicomundo: <http://www.psicomundo.com/foros/trabajo/desempleo.htm>
- Portocarrero, C., Cely, J., Nemequén, R. & Sanabria, W. (Junio de 2008). Características del proceso de duelo por pérdida de actividad laboral que se presenta en población en proceso de pre-jubilación del dancés. *Umbral Científico*, 12, 101-116. Universidad Manuela Beltrán: Bogotá, Colombia
- Puga, D., Rosero-Bixby, L., Glaser, K. & Castro, T. (2007). Redes sociales y salud del adulto mayor en perspectiva comparada: Costa Rica, España e Inglaterra. *Población y Salud en Mesoamérica*, 5 (2), 1-21.
- Ramírez (2009). *El sistema de pensiones en México: perspectiva global de sus reformas: 1997 y 2007* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Autónoma de San Luis Potosí: San Luis Potosí.

- Rivera-Ledesma, A. & Montero-López, M. (Noviembre-Diciembre de 2008). Estructura de pérdidas en la adultez mayor: una propuesta de medida. *Salud mental*, 31(6), 461-468.
- Rofman, R. & Lucchetti, L. (2007). *Sistemas de pensiones en América Latina: conceptos y mediciones de cobertura*. Washington: The World Bank.
- Ronzón, Z. (2011). La percepción subjetiva de la vejez en la vida cotidiana. Una visión antropológica, en B. J. Montoya y H. Montes, *Análisis sociodemográfico del envejecimiento en el Estado de México*, Toluca, México: Universidad Autónoma del Estado de México, 209-229.
- Ruiz, A. (2004). *Las Afores: El nuevo sistema de ahorro y pensiones*. México, D.F.: Porrúa.
- Sanabria, W., Nemequen, R., Cely, J., & Carmona Portocerro, C. I. (Junio de 2008). Características del proceso de duelo por pérdida de la actividad laboral que se presenta en población en proceso de pre-jubilación del dane. *Umbral Científico*, 101-116.
- Sánchez. (1990). Sistema de apoyo informal de viudas mayores de 60 años en Puerto Rico. *organización panamericana de la salud y asociación americana de personas jubiladas*, 286-299.
- Sánchez Ayendes, M. (1994). El apoyo social informal. La atención de los ancianos: un desafío para los años 90. *Organización panamericana de la salud*(546), 360-368.
- Santrock, J. (2006). *Psicología del desarrollo. El ciclo vital*. Madrid: McGraw-Hill.
- SEDESOL. (2013). *2° Informe de labores 2013-2014*. Obtenido de www.gob.mx
- Solís, R., Ortega, R., & Villegas, E. (Noviembre de 2008). Sumas y restas: la nueva ley del ISSSTE. *Este País*(212).
- Super, D.E. (1990). A life span, lifespace approach to career development. En D. Brown, L. Brooks & Associates (Eds), *Career choice and development (2nd ed.)* (197-261). San Francisco: Jossey-Bass.
- Tiffon, N., Bernart-Noël. (2002). *Estudio psicopatológico del estatus de desempleo desde una perspectiva socio-laboral* [Tesis Doctoral]. Universitat de Barcelona.
- Tizon, J. (2004). *Pérdida, pena y duelo*. Barcelona, España/ México: Paidós

- Torrejón, M. J. (2007), *Imaginario social de la vejez y el envejecimiento. Análisis de contenido de prensa escrita: El Mercurio, Las últimas noticias y la cuarta* [Tesis de Maestría] Santiago, Universidad de Chile.
- Varela, J. (1990). *Autoestima en jubilados* [Tesis de Licenciatura]. Facultad de Psicología, UNAM: México.
- Vásquez, F. (1999), Hacia una cultura de la ancianidad y de la muerte en México, *Papeles de población*, 5, 65-75.1x^ofd
- Vásquez, R. (03 de junio de 2018). *Instituto Tecnológico de Sonora* . Obtenido de Instituto Tecnológico de Sonora:
http://biblioteca.itson.mx/oa/desarrollo_personal/oa17/valor_servicio_trabajo/index.htm
- Walker, K., Mac Bride, A. & Vachon, M. (1977). Social support network and the crisis of bereavement. *Social Science & Medicine*, 11 (1), 35-41
- Web Laboral Profesional. (s.f.). *Web Laboral-Social*. Recuperado el 30 de enero de 2015, de Información para el Ciudadano Trabajador:
<http://www.weblaboral.net/ss/ss001236.htm>
- Worden, W. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona; México: Paidós.

ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO ESCRITO



UNAM
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DATOS DEMOGRÁFICOS



Los datos que a continuación se le solicitan son de uso estadístico y serán protegidos y resguardados en todo momento, siendo utilizados únicamente para fines de la presente investigación, la cual formará parte de la tesis Importancia de las redes sociales de apoyo en el proceso de jubilación.

NOMBRE:

EDAD:

ESTADO CIVIL:

LUGAR Y PUESTO DEL QUE SE JUBILÓ:

NIVEL ESCOLAR:

CON QUIÉN HABITA ACTUALMENTE:

RELIGIÓN:

¿TIENE TARJETA INAPAM?:

¿ES BENEFICIARIO DE ALGÚN PROGRAMA SOCIAL?:

¿CUÁL?:

¿ES DERECHOHABIENTE?:

¿EL LUGAR DONDE VIVE ES PROPIO?

ANEXO 2. CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Por medio de la presente, yo _____ doy mi consentimiento para participar de manera voluntaria en la sesión de grupo focal para la Tesis de licenciatura en Psicología sobre el tema de **Jubilación y Redes Sociales de Apoyo**. Donde participaré de manera activa, dando mi opinión y hablando de mi experiencia, siendo escuchado y respetando las opiniones de los otros participantes. Asimismo, afirmo estar de acuerdo en que mis respuestas sean grabadas y reproducidas de forma escrita con el objetivo de apoyar a la investigación de la que formare parte, donde la información será reservada para los fines antes descritos y los datos que proporcione serán confidenciales por lo que no se utilizarán los nombres reales de los participantes.