



UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA – UNIBE

Escuela de Psicología

**“Relación entre el apoyo social percibido, el bienestar psicológico y el ajuste a la
jubilación”**

Sustentante(s):

Esther Ogando / 19-0866

Paula Díaz / 19-0348

Loralba Lora / 19-0065

Proyecto Final de Grado para optar por el título de
Licenciado(a) en Psicología Clínica

Nombre asesoras:

Dra. Laura V. Sánchez Vincitore

Dra. Iris E. Bello-Castillo

Santo Domingo, D.N.

República Dominicana

Diciembre 2021

Los conceptos expuestos en el presente trabajo son de la exclusiva responsabilidad del/la (los) sustentante(s) del mismo.

Resumen

Esta investigación buscó conocer la relación que guarda el apoyo social percibido y el bienestar psicológico en el ajuste a la jubilación en adultos mayores. Se realizó un estudio no experimental correlacional con una muestra de N= 41 participantes de ambos sexos entre 60 y 75 años de edad. Se construyó un cuestionario sociodemográfico y se administró el Cuestionario del Estudio de Desenlaces Médicos de Apoyo Social (MOS), el Cuestionario de Significados Acerca de la Jubilación (CSAJ) y la Escala de Calidad de Vida (CASP-19). Encontramos correlaciones significativas entre el apoyo instrumental y el social; el bienestar psicológico y la percepción de la jubilación como un comienzo; y entre el índice de continuidad y placer. Los resultados muestran relación entre el apoyo social percibido, bienestar psicológico y el ajuste a la jubilación. Se demostró que los adultos mayores que perciben la jubilación como el comienzo de una nueva etapa, refieren mayor sentido de control de su vida y ambiente, evidenciando así un mayor bienestar psicológico y un buen ajuste a la jubilación.

Palabras clave: Adulto mayor, jubilación, ajuste a la jubilación, bienestar psicológico, apoyo social percibido.

Abstract

This investigation aimed to find the relationship between social support, psychological wellbeing and adjustment to retirement in elderly population. We conducted a no experimental correlational study with a total of N=41 participants, male and female and their ages ranged from 60 to 75 years old. We created a sociodemographic questionnaire and administered the following tests: Cuestionario del Estudio de Desenlaces Médicos de Apoyo Social, Cuestionario de Significados Acerca de la Jubilación (CSAJ) and Escala de Calidad de Vida (CASP-19). We found positive correlations between instrumental and social support, psychological wellbeing and perception of retirement as a beginning, continuity and pleasure. The results show a relationship between perceived social support, psychological well-being and adjustment to retirement. It was shown that older adults who perceive retirement as the beginning of a new stage, report a greater sense of control of their life and environment, thus showing greater psychological well-being and a good adjustment to retirement.

Keywords: Senior, elderly adult, retirement adjustment, psychological wellbeing, perceived social support.

Relación entre el apoyo social percibido, el bienestar psicológico y el ajuste a la jubilación

La jubilación puede ser definida como la etapa de culminación laboral alcanzada tras haber cumplido con la edad establecida y el tiempo de trabajo requerido (Talavera, 2019). La jubilación también es conocida como un proceso en el cual las personas pasan a una nueva etapa donde experimentan cambios en sus rutinas diarias, ingresos económicos y relaciones sociales; cambios que pueden provocar una sensación de bienestar en las personas que tenían un empleo estresante, así como también pueden llegar a promover el tiempo de calidad en familia y la práctica de actividades recreativas (Acosta et al., 2015). La culminación de la vida laboral da lugar a un nuevo estilo de vida para el adulto (Cruz Meléndez, 2011). A pesar de esta ser una etapa por la cual muchas personas pasan, no todas tienen un buen ajuste a los cambios que esta conlleva (Estacio & Emilia, 2013).

El ajuste a la jubilación hace referencia al proceso de adaptación de la persona hacia un nuevo rol social más pasivo, caracterizado por un mayor tiempo para el ocio y la inactividad laboral (Cruz Meléndez, 2011; van Solinge & Henkens, 2008). El paso a la vida como jubilado conlleva la pérdida y cambio de roles que estaban asociados a la vida laboral de la persona. En esta nueva etapa los adultos se enfrentan a los nuevos retos que se asocian a la vejez, tales como: asumir nuevos roles en la sociedad, nuevas expectativas y una red social que podrá llegar a requerir más proactividad de parte del adulto que antes en el ámbito laboral (Henning et al., 2016). Algunos adultos ven esta etapa con expectativas positivas, como el inicio de un ciclo con nuevas oportunidades. Sin embargo, para otros, esta nueva etapa es un ciclo de incertidumbre, angustias y tristezas, la cual provocaría cambios en sus conductas (Estacio & Emilia, 2013).

La transición hacia la jubilación podría provocar en las personas efectos negativos, así como también una disminución en sus niveles de bienestar al sufrir la pérdida de su red social relacionada con el trabajo, de sus vínculos ocupacionales y la pérdida de un factor importante de su identidad (Kim & Moen, 2002; van Solinge & Henkens, 2005). Del mismo modo, un mal ajuste a la jubilación por pérdida de recursos podría ocasionar incrementos en los niveles de estrés de las personas jubiladas, así como también un estilo de vida menos saludable y satisfactorio al que llevaban antes de su jubilación (Bacharach et al., 2008).

Existen rasgos de la personalidad que influyen en el nivel de ajuste a la jubilación (Henning et al., 2016). Según establecen Henning, Lindwall y Johansson (2016), estos pueden llegar a predecir el nivel de satisfacción personal durante la jubilación. La extraversión y la apertura son dos rasgos que se asocian directamente con un buen ajuste a la jubilación debido a que facilitan el mantenimiento y establecimiento de relaciones sociales, aumentando el apoyo social percibido. De la misma manera, se ha comprobado que los bajos niveles de salud y seguridad económica pueden regularse mediante altos niveles de autonomía, apoyo social y habilidad cognitiva. Esto indica que los mecanismos psicológicos y algunos rasgos de la personalidad impactan de forma positiva en el ajuste a la jubilación (Hansson et al., 2019). Van Solinge & Ne Henkens, (2005) exponen que la singularidad del individuo y estado marital durante el proceso de jubilación han demostrado ser factores igualmente importantes afectando directamente el ajuste del individuo a la misma (van Solinge & Henkens, 2005).

Kim y Moen (2002) encontraron que el estado marital del jubilado guarda una relación relevante con la satisfacción matrimonial y el bienestar psicológico, así como con el ajuste a la jubilación (Kim & Moen, 2002; van Solinge & Henkens, 2005). Según los autores esto se debe a que los individuos que permanecen casados en la etapa de jubilación son más propensos a estar

satisfechos con sus matrimonios debido a que han sobrevivido juntos la crisis de la edad adulta. Los hallazgos de la investigación revelaron que la calidad del matrimonio será más relevante a la hora de evaluar el bienestar psicológico en mujeres que en hombres (Kim & Moen, 2002). Sin embargo, no se ha encontrado evidencia de que las mujeres muestran niveles significativamente menores que los hombres de bienestar psicológico durante este proceso (Atchley, 1976).

Los datos recopilados por Hermida, Tartaglino, Ofman y Stefani (2014) revelan que las mujeres ven la jubilación desde una dimensión de descanso y libertad en los horarios mientras que los hombres como un exceso de tiempo libre y de poca productividad (Hermida et al., 2014). Esto puede deberse a los roles de género impuestos por la sociedad, donde la mujer retoma su rol de cuidadora del hogar y el hombre pierde su estatus de proveedor de la familia (Pérez Ortiz, 2006). Los datos mostrados señalan la relación que guardan las variables: género y estatus marital en la buena adaptación a la jubilación. El apoyo social percibido y bienestar psicológico igualmente guardan estrecha relación con un buen ajuste a la jubilación (Hermida, Tartaglino, Ofman, et al., 2014).

Cadenas-Salazar y colegas (2009) encuestaron a un grupo de personas jubiladas y encontraron una asociación positiva entre el apoyo social percibido y el ajuste a la jubilación. Los datos del estudio refieren que las relaciones positivas aumentan el bienestar percibido en la jubilación, además guardan relación con elevados niveles de satisfacción, afianzando el yo, manteniendo la autoestima y sensación de realización (Cadenas-Salazar et al., 2009). Esto se debe a que las relaciones positivas sirven de soporte en las situaciones de la cotidianidad, reduciendo los síntomas de soledad que la persona puede experimentar durante la jubilación (Asebedo & Seay, 2014). El entorno social igualmente jugará un papel importante en el ajuste (Fernández Solís & Jiménez Terrazas, 2020). El mantenimiento de relaciones sociales es un

factor determinante en el bienestar de los jubilados, enfatizando en el entorno y los factores personales (Fernández Solís & Jiménez Terrazas, 2020).

Los resultados del estudio realizado por Hermida y colegas (2014) van de la mano con la teoría de Efecto Buffer de Cohen (Cohen, 1988) donde explica que los adultos mayores que mantienen relaciones sociales satisfactorias señalan actitudes más positivas hacia la jubilación (Cohen, 1988; Hermida et al., 2017). Estos datos se relacionan con los resultados del estudio realizado por Feijóo (2007) que encontró que las actitudes desfavorables hacia la jubilación en su mayoría provenían de adultos mayores que no contaban con relaciones sociales satisfactorias (Rodríguez Feijóo, 2007). El nivel de satisfacción con las redes de apoyo juega un papel importante en el ajuste a la jubilación (Hermida, Tartaglino, & Stefani, 2014). Igualmente, el nivel de actividad de los adultos mayores durante el proceso de jubilación se ha visto asociado con el bienestar psicológico y la satisfacción vital (Ojeaga, 2017).

De igual manera, participar en actividades facilita la adaptación a la jubilación, mientras que el aburrimiento y la falta de actividad dificulta la adaptación a este proceso (van Solinge & Henkens, 2005). Considerando los datos de la investigación realizada por Jain, Kumar y Jain (2017), aquellos adultos mayores jubilados que no participan en ningún tipo de actividad han expresado menores niveles de bienestar psicológico. Mientras que los que llevan a cabo cualquier tipo de actividades refieren niveles más adaptativos de bienestar psicológico (Jain & Kumar, 2017). Las autoras comparten que esto se debe a que permanecer en constante interacción con la sociedad aumenta las expectativas de las actividades diarias y alimenta el sentido de pertenencia a la comunidad. La inactividad puede repercutir de forma negativa en la percepción propia del adulto jubilado, afectando así su bienestar psicológico y ajuste al proceso de jubilación (Oxley, 2009).

George (1993) en la teoría de roles, propone la jubilación desde una perspectiva que valora el rol profesional, indicando que los adultos mayores jubilados son más propensos a experimentar emociones negativas hacia la pérdida de su rol. Desde esta perspectiva, el trabajo es parte central de la identidad humana y por consecuencia la pérdida del mismo significara un declive en la moral e incremento en los sentimientos depresivos (Kim & Moen, 2002).

Alternativamente, Kim y Moen (2002) plantean que la jubilación bien puede significar el corte definitivo con el estrés impuesto por la sociedad y los deberes laborales, lo que puede producir un impacto positivo en el bienestar psicológico de la persona. La teoría de continuidad de Atchely (1989) argumenta que las personas tienden a mantener sus estilos de vida, valores, principios y autoestima tras culminar su vida laboral. Por lo que la jubilación no necesariamente debe suponer un proceso de mal adaptación y síntomas negativos como estrés y depresión (Atchley, 1989).

El envejecimiento de la población ha ido en crecimiento en los últimos años, de forma específica en los países que aún se encuentran en desarrollo (Jain & Kumar, 2017). Se documenta que, en República Dominicana entre el año 1950 y 2010 la edad media de la población aumentó desde los 17.1 hasta los 24.8 años y se estima que para el año 2100, la edad será de 47.8 años, lo que indica que la población estará 21.5 años más envejecida (ONE, 2020). En países en vías de desarrollo se han planteado nuevos desafíos en el desarrollo de la vida cotidiana debido al cambiante perfil demográfico que existe actualmente, el cual ha afectado a los adultos mayores y a la población en general. Dichos desafíos en las personas mayores implican una serie de problemas debido a la ausencia de ingresos seguros con los cuales puedan suplir sus necesidades básicas, así como también la escasez de oportunidades para ocupar el

tiempo libre y la pérdida de reconocimiento social, son factores que influyen en el bienestar psicológico de las personas mayores (Jain & Kumar, 2017).

Los adultos mayores en República Dominicana están protegidos por varias leyes, entre las que destacan la ley 24-97 sobre Violencia Intrafamiliar y la ley 352-98 sobre Protección a la Persona Envejeciente (Congreso Nacional, 1998; SESPAS, 2007). A pesar de esto, son una población vulnerable al maltrato y al abandono, lo cual se atribuye a la carga económica que pueden llegar a representar y, sobre todo, al nivel de cuidados y atenciones que algunos requieren, lo que puede llegar a provocar que los familiares a cargo no asuman de manera voluntaria la responsabilidad sobre estos, reflejando así la ausencia de redes de apoyo con la que viven muchos adultos mayores en el país (Campos & Domingo, 2020).

En un estudio comparativo de bienestar psicológico entre adultos mayores españoles y dominicanos, los investigadores encontraron un menor grado de bienestar psicológico en los adultos mayores dominicanos que en los españoles. Los investigadores relacionan estos resultados con el nivel de desarrollo de cada país, y la escasez de investigaciones empíricas realizadas en República Dominicana sobre el tema (Tomás Miguel et al., 2009). Debido a esto, es relevante estudiar esta población en la sociedad dominicana.

El propósito de este estudio de investigación es conocer el grado de apoyo social percibido y de bienestar psicológico ante la jubilación, así como también determinar si existe una relación significativa entre el nivel de apoyo social percibido, el bienestar psicológico y el ajuste a la jubilación. De tal forma, hipotetizamos que existe una correlación positiva significativa entre el ajuste a la jubilación y el nivel de apoyo social percibido y que, a mayor nivel de bienestar psicológico de un individuo, mejor ajuste a la jubilación tendrá.

Método

El presente estudio sigue un diseño no experimental correlacional ya que buscamos conocer la relación entre las variables de apoyo social percibido, bienestar psicólogo y ajuste a la jubilación.

Participantes

Utilizamos una muestra de adultos mayores jubilados de entre 60 y 75 años de edad que residen en la República Dominicana y se encuentran en proceso de jubilación o jubilados desde hace un máximo de 2 años, dentro de estos se encontraron 21 mujeres y 20 hombres, la muestra general fue de 41 participantes y la edad media de estos fue de 67 años con una desviación estándar de 1.44. El 56% de los participantes indicó haber tenido un trayecto laboral de más de 30 años, el 22% indicó 25 años, un 10% indicó 20 años, otro 10% indicó 15 años y un 2% indicó 30 años. El tipo de muestreo fue no probabilístico por cuota. Como criterio de exclusión para selección de la muestra se encuentra: tener un trayecto laboral menor a 10 años. Se realizó un análisis de potencia para establecer el tamaño de la muestra con una potencia de .9 y un alfa de .05 que pudiera predecir un tamaño de efecto mediano ($r = .3$). El análisis arrojó un total de 109 participantes.

Instrumentos

A los participantes se le aplicaron los siguientes instrumentos: Cuestionario del Estudio de Desenlaces Médicos de Apoyo Social (MOS), Cuestionario de Significados Acerca de la Jubilación (CSAJ), Escala de Calidad de Vida CASP-19 y un cuestionario sociodemográfico.

Cuestionario del Estudio de Desenlaces Médicos de Apoyo Social (MOS)

El Cuestionario del Estudio de Desenlaces Médicos de Apoyo Social (Rodríguez Espínola & Enrique, 2007; Sherbourne & Stewart, 1991). En su adaptación argentina, se mide el apoyo social percibido, el cual conceptualizamos como la interacción de aspectos psicosociales en la valoración que una persona hace sobre su círculo de apoyo.

Este cuestionario consta de 20 ítems, los cuales están presentados en escala Likert, graduado de 1 a 5 (1 “nunca” ; 2 “pocas veces” ; 3 “ algunas veces”; 4 “la mayoría de veces” ; 5 “siempre”) , los cuales evalúan la percepción de apoyo social que tienen los participantes en 4 subescalas, las cuales son: apoyo social emocional/informacional (ítems 3, 4, 8, 9, 13, 16, 17 y 19), definida como la que explora el soporte emocional y orientación; apoyo instrumental (ítems 2, 5, 12 y 15), abarca la conducta y material de apoyo con el que cuenta el individuo; interacción social positiva (ítems 7, 11, 14 y 18), indaga la disponibilidad de personas con las que pueda hacer cosas que disfrute; y apoyo efectivo (ítems 6, 10 y 20), abarca las expresiones de amor y cariño con las que cuenta el individuo.

De acuerdo con Espínola y Enrique (2007) la confiabilidad del instrumento ha arrojado valores cercanos a 1, lo que comprueba la confiabilidad del instrumento (Rodríguez Espínola & Enrique, 2007). Para este levantamiento de datos, el instrumento total arrojó un alfa de Cronbach de .935. Mientras que las escalas de apoyo emocional; .954; apoyo afectivo .917; interacción social positiva .953 y finalmente apoyo instrumental .887.

Cuestionario de Significados Acerca de la Jubilación (CSAJ)

El Cuestionario de Significados Acerca de la Jubilación (Pastor, Villar, Boada, López, Varea, et al., 2003) revisado por Hermida et al. (2013) mide los posibles significados que la persona pueda tener acerca del constructo de la jubilación, esto se refiere a las distintas formas de afrontamiento frente a la jubilación.

Esta adaptación del cuestionario consta de 17 ítems de tipo LÍkert que van desde el 1 (total desacuerdo) a el 7 (bastante acuerdo). Las cuatro subescalas en las que se divide el test son: Continuidad, definida como la continuación de una etapa, en este caso la jubilación donde no se generan grandes modificaciones. Esta dimensión está compuesta por los ítems 2,7 y 10. Descanso, situación o estado en la cual se cesa el trabajo e inicia un momento de recesión, utilizado también para recobrar energía y fuerza. Dimensión que abarca los ítems 5, 9, 12, y 17. Comienzo, considerado como el inicio de una nueva etapa en la cual el adulto mayor cuenta con más tiempo para realizar actividades bien puedes vincularse a sus intereses y deseos. La misma contiene los ítems 1, 4, 11, 14 y 15. Por último, la pérdida en este contexto se refiere a la ruptura de la rutina laboral. Dicha dimensión está compuesta por los ítems 3,6,8,13, y 16. La consistencia interna del instrumento fue evaluada utilizando el alfa de Cronbach, dando como resultado .84, lo que sugiere una confiabilidad satisfactoria. La fiabilidad para cada una de las subescalas fue calculada por medio del mismo método, arrojando una puntuación en la escala de pérdida de .67; escala de comienzo de .78; escala de continuidad de .59 y en la escala de descanso .83, estas puntuaciones son consideradas como adecuadas para este instrumento.

Escala de Calidad de Vida (CASP-19)

La escala de calidad de vida (Hyde et al., 2003) en su adaptación colombiana, se trata de una escala de cuatro factores fundamentales que pretende medir el bienestar psicológico relacionado a la calidad de vida en envejecientes (Vinaccia Alpi, 2021). De acuerdo con Vinaccia el bienestar psicológico es un concepto que abarca varias dimensiones, enfocándose fundamentalmente en las aptitudes y crecimiento personal de la persona. Tomando en consideración la percepción propia de las personas y las características de funcionamiento que demuestran. El CASP-19 es una escala tipo Likert que va desde frecuentemente (0) a nunca (3). Cada subescala contiene de cuatro a cinco preguntas, resultando en un total diecinueve ítems.

La subescala realización personal es un concepto amplio que se refiere a la satisfacción total en todas las áreas del ser humano, puede ser alcanzada a través del cumplimiento de metas y objetivos, de tal forma que se logre una convivencia armónica. Abarca los ítems del 15 al 19. La subescala de control se pudiera definir como la habilidad que tiene el ser humano para controlar o acceder a su ambiente y alrededor. Abarca los ítems del 1 al 5. La subescala de autonomía se refiere al poder accionar con libertad sin interferencia de terceros. Abarca los ítems del 5 al 9. La subescala placer trata sobre las experiencias gratificantes de la vida, haciendo referencia al disfrute. Abarca los ítems del 10 al 14.

El instrumento presenta una consistencia interna aceptable, arrojando un alfa de Cronbach de .835. Por otro lado, la subescala de realización personal mostró una confiabilidad moderada, con un coeficiente de Cronbach de .833. La subescala de placer muestra ser igualmente confiable ya que posee un coeficiente de Cronbach entre .660. La subescala de control arrojó una puntuación de .781 y autonomía .278.

Procedimiento

El presente estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Iberoamericana, garantizando la protección de sus participantes.

Los participantes fueron contactados a través de las redes sociales (Instagram, Facebook y Twitter) y posteriormente accedieron a responder de una encuesta virtual ubicada en la plataforma en línea Papersurvey. En la misma, todos los participantes firmaron acápites de consentimiento informado escribiendo sus iniciales, donde se detallaban los riesgos y beneficios de participar en la investigación presente y llevar a cabo la participación virtual. La modalidad del levantamiento de datos fue online. En primer lugar, administramos el cuestionario sociodemográfico, seguido del Cuestionario del Estudio de Desenlaces Médicos de Apoyo Social, continuando con el Cuestionario de Significados Acerca de la Jubilación y culminamos con la Escala de Calidad de Vida. Para el análisis de los resultados obtenidos utilizamos dos plataformas estadísticas: JASP y Excel.

Resultados

En la tabla 1 se muestran los resultados de las correlaciones entre las variables de estudio de la presente investigación, las cuales son: bienestar psicólogo, ajuste a la jubilación y apoyo social percibido.

Para determinar cómo se relacionan las variables calculamos el coeficiente de correlación de Pearson. Entre las correlaciones estadísticamente significativas para la investigación se puede observar en la Tabla 1, el índice de continuidad (C3) el cual evidencia una correlación negativa débil con el índice de apoyo instrumental ($r = -.32$; $p < .05$), esto quiere decir que, a mayor

percepción de la jubilación como una pérdida, menor apoyo instrumental el adulto mayor percibe. El índice de comienzo (C2) muestra una correlación positiva débil con el índice de control ($r=.32$; $p < .05$), esto indica que, a mayor percepción de la jubilación como un comienzo, mayor control de su ambiente tiene el adulto mayor.

Tabla 1.

Correlaciones entre las subescalas del Cuestionario del Estudio de Desenlaces Médicos de Apoyo Social (MOS), Cuestionario de Significados Acerca de la Jubilación (CSAJ) y la Escala de Calidad de vida (CASP-19).

	B1	B2	B3	B4	C1	C2	C3	C4	D1	D2	D3	D4
B1	—											
B2	.91***	—										
B3	.47**	.43**	—									
B4	.77***	.86***	.26	—								
C1	-.15	-.14	.05	-.19	—							
C2	.25	.11	.08	.15	-.5***	—						
C3	.22	.22	-.32*	.12	-.27	.06	—					
C4	.26	.14	.1	.06	-.32*	.56***	.23	—				
D1	.64***	.61***	.21	.50***	-.17	.32*	.29	.02	—			
D2	-.005	.06	-.11	.05	.07	.11	-.05	-.14	.27	—		
D3	.61***	.60***	-.01	.61***	-.27	.29	.36*	.14	.73***	.11	—	
D4	.42**	.41**	-.02	.39*	-.51	.59***	.29	.2	.64***	.08	.74***	—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Nota: B1= Apoyo emocional, B2= Interacción social positiva, B3= Apoyo instrumental, B4= Apoyo afectivo, C1= Pérdida, C2= Comienzo, C3= Continuidad, C4= Descanso, D1= Control, D2= Autonomía, D3=Placer, D4= Autorrealización.

Así mismo, los resultados de la tabla 1 muestran una correlación positiva media entre el índice de comienzo (C2) y el índice de autorrealización ($r=.59$; $p < .001$), esto sugiere que, a mayor percepción de la jubilación como un comienzo, mayor sentido de autorrealización tiene el adulto mayor. De igual manera, el índice de continuidad (C3) se correlaciona positivo débil con el índice de placer ($r=.36$; $p < .05$), esto quiere decir que, a mayor percepción de la jubilación como una continuidad, mayor placer y experiencias gratificantes experimenta el adulto mayor.

Discusión

La presente investigación tenía como objetivo identificar si el ajuste a la jubilación se relaciona con el apoyo social percibido y con el bienestar psicológico. Los resultados obtenidos demuestran una relación negativa entre algunos aspectos del apoyo social y el ajuste a la jubilación, así como una relación positiva entre algunos aspectos del bienestar psicológico y el ajuste a la jubilación.

Los datos recabados en esta investigación apoyan la hipótesis que hemos planteado sobre la existencia de una relación significativa entre el ajuste a la jubilación y el bienestar psicológico, ya que, se encontró que cuando el adulto mayor percibe la jubilación como un comienzo de una nueva etapa, mayor sentido de control este tiene de su ambiente. En ese mismo sentido, García Pazmiño et al. (2020) encontraron en su estudio que, docentes universitarios jubilados reportaron un grado de bienestar elevado, específicamente relacionado con el dominio de su entorno, es decir, estos experimentaron una gran sensación de control y competencia. Dichos resultados coinciden con los obtenidos en esta investigación.

Los resultados de la investigación realizada por van Solinge y Hekens (2008) se relacionan con nuestros hallazgos, puesto que estos encontraron que el proceso de ajuste a la jubilación guarda estrecha relación con el bienestar psicológico, debido a la separación de la vida social con la laboral (van Solinge & Henkens, 2008). En ese sentido, los datos de la misma investigación afirman que los problemas de ajuste a la jubilación pueden venir a raíz de una percepción de pérdida de control sobre el entorno y falta de decisión. Contrario a esto, Kim y Moen (2002) en un estudio que realizaron sobre las transiciones de la jubilación, encontraron

evidencia poco significativa para relacionar el bienestar psicológico con el proceso de ajuste a la jubilación (Kim & Moen, 2002). Este último resultado del estudio de Kim y Moen (2002), contradicen los resultados que hemos encontrados ya que en nuestro estudio si encontramos una correlación significativa entre las variables de ajuste a la jubilación y bienestar psicológico, esto puede deberse a que su estudio se enfoca mayormente en las diferencias de género y recursos personales, financieros y sociales.

Así mismo, en los hallazgos de esta investigación se mostró que aquellos adultos mayores que perciben la jubilación como una continuidad, muestran mayor bienestar psicológico y sentido de placer en sus vidas. Esto refiere que, aquellos adultos mayores que viven la jubilación como un evento que no genera grandes modificaciones en sus vidas, ni perciben la etapa de la jubilación como una crisis, evidencian aparte de un buen ajuste a la jubilación, un mayor bienestar psicológico. De igual manera, evidencian un sentido de placer en la vida elevado y sobre esto, Salami (2010) en su estudio del contexto de la jubilación y los factores psicológicos establece que, los jubilados que mostraron una mayor autoeficacia, también evidenciaron expectativas más positivas ante la jubilación, lo que se relaciona con un buen ajuste a la jubilación, así como también refirieron menos estrés; todo esto lo relacionaron con un mayor sentido de placer con la vida y satisfacción (Salami, 2010).

Van Solinge y Henkens (2005) encontraron que, factores psicológicos como las expectativas negativas, y una falta de control podría influir en un mal ajuste a la jubilación, tanto para la persona jubilada como para su pareja (van Solinge & Henkens, 2005). Estos resultados concuerdan con los obtenidos en nuestra investigación, relacionándose con la percepción de la jubilación como una continuidad y como un comienzo; ambas percepciones indicaron un incremento en el sentido de control, autorrealización y placer del adulto mayor acerca de la

jubilación, los cuales son factores que según los resultados de nuestra investigación influyen en un buen ajuste y bienestar psicológico ante la jubilación.

Los resultados obtenidos también demuestran que los adultos que perciben la jubilación como una etapa de comienzo, experimentan un mayor nivel de autorrealización, es decir, sienten una mayor satisfacción en la mayoría de las áreas de sus vidas. De acuerdo con estos resultados, previos estudios han demostrado que existe una asociación positiva entre el nivel de logro de un individuo y la satisfacción con la jubilación (Asebedo & Seay, 2014). Esto sugiere que mientras más logros el adulto mayor sienta que ha alcanzado, mayor será su sentido de realización con sí mismo, por consiguiente, mejor ajuste a la jubilación tendrá.

Nuestros resultados confirman una de las hipótesis de la investigación, en la cual planteamos que existe una relación significativa entre el ajuste a la jubilación y el apoyo social percibido. En el presente estudio encontramos una correlación entre el apoyo instrumental y la percepción de la jubilación como un comienzo, lo que sugiere que, cuanto mayor sea la cantidad de recursos y materiales con los que cuenta el adulto mayor, mayor será la percepción de apoyo social de parte del individuo. Yeung y Zhou (2017) reportaron resultados similares a los nuestros en su investigación, donde afirman que los adultos jubilados que reportan mayores niveles de apoyo tangible refieren mayor apoyo social en sus interacciones (Yeung & Zhou, 2017). Esto puede deberse a que el adulto mayor cuenta con mayores recursos para enfrentar el proceso de transición.

Por otro lado, Sherbourne y Stewart (1991) encontraron resultados ligeramente diferente a los nuestros en un estudio que señala una relación moderada entre el apoyo instrumental y apoyo social (Sherbourne & Stewart, 1991). Los datos de dicha investigación arrojaron una

correlación de bajo a moderado entre el apoyo social, que consta de amigos y familiares cercanos y el apoyo tangible, referente a recursos y servicios que puede necesitar el adulto mayor. Dichos investigadores enfocaron su estudio en los diferentes tipos de apoyo social, buscando conocer cuál de estos es más relevante para el ajuste a la jubilación.

La jubilación es un proceso de la vida del adulto en la que este experimenta una transición hacia una nueva etapa, la cual se ha asociado con impactos tanto negativos como positivos en el bienestar y calidad de vida de los adultos jubilados (Pastor, Villar, Boada, López, Zaplana, et al., 2003).

Un mal ajuste a esta nueva etapa se ha visto asociado con la disminución en los niveles de bienestar del adulto mayor, el incremento en sus niveles de ansiedad, una autoeficacia baja y estilos de vidas perjudiciales para su bienestar (Bacharach et al., 2008; van Solinge & Henkens, 2005). En base a los resultados obtenidos de esta investigación, se concluye con que, sí existe una relación entre el apoyo social percibido, bienestar psicológico y ajuste a la jubilación. Una relación positiva entre el bienestar psicológico y un buen ajuste a la jubilación pueden ayudar a que el jubilado mantenga o mejore su calidad de vida a través del proceso.

Por último, se destacan las limitaciones del presente estudio, ya que las mismas no se deben desatender y sirven como guía para estudios venideros. Se obtuvo una muestra pequeña la cual no es representativa e impide hacer interpretaciones que sean generales para el resto de la población de adultos mayores jubilados. Por otra parte, el método de recolección de datos fue mediante las redes sociales, lo cual se presentó como un reto para algunos de los participantes los cuales expresaron no saber manejar por si solos el teléfono móvil y necesitaban de apoyo de alguien más para acceder a la encuesta; lo cual se atribuye a la edad en la que se encontraban

muchos de los participantes y que algunos ven como un reto el manejo de la tecnología. Sobre esto, Barcia y otros investigadores (2020) comprobaron que los adultos mayores carecen de conocimientos sobre cómo utilizar, manejar y acceder a las nuevas tecnologías, incluso aquellos que residen en ciudades con oportunidades de desarrollo (Barcia et al., 2020). De igual forma, en nuestro estudio se utilizaron cuestionarios de auto-reporte y es posible que los participantes hayan contestado bajo la deseabilidad social.

Esta investigación contribuye al conocimiento científico existente sobre la relevancia del bienestar psicológico en los adultos mayores y demuestra su relación con un buen ajuste a la jubilación, resaltando así desde los resultados obtenidos la importancia que tiene la percepción de control, autonomía, placer y de autorrealización en un buen ajuste a la jubilación. Así mismo, los resultados obtenidos se pueden tomar como referencia para la creación de programas de transición a la jubilación a través de los departamentos de recursos humanos de empresas e instituciones cuyos empleados estén en proceso de jubilarse, así como lo hicieron Estacio & Emilia (2013), quienes diseñaron un programa de acompañamiento psicológico dirigido al personal activo en proceso de jubilación, con la intención de que la ejecución de este programa minimice los posibles síntomas negativos que puede llegar a generar el proceso de jubilación y así mismo, que permita el ajuste del adulto mayor a esta nueva etapa de su vida. También se recomienda seguir realizando investigaciones que contrasten las variables expuestas y analizadas en esta investigación, con una muestra mayor y un ambiente controlado.

Referencias

- Acosta, C., Vales, J., Palacio, R., Subjetivo, B., Ocio En, Y., Mayores, A., Mexicanos, J., Oswaldo, C., Quiroz, A., José, J., García, V., René, R., & Cinco, P. (2015). Ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y ocio en adultos mayores jubilados mexicanos. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 20(3), 316–325.
- Asebedo, S. D., & Seay, M. C. (2014). Positive psychological attributes and retirement satisfaction. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 25(2), 161–173.
<https://doi.org/10.2469/dig.v45.n6.1>
- Atchley, R. C. (1976). Selected social and psychological differences between men and women in later life. *Journals of Gerontology*, 31(2), 204–211.
<https://doi.org/10.1093/GERONJ/31.2.204>
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29, 183–190.
<https://doi.org/10.1093/GERONT/29.2.183>
- Bacharach, S., Bamberger, P., Biron, M., & Horowitz-Rozen, M. (2008). Perceived agency in retirement and retiree drinking behavior: Job satisfaction as a moderator. *Journal of Vocational Behavior*, 73(3), 376–386. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.07.007>
- Barcia, Q., Mosquera, M., & Vázquez-Martínez, A. (2020). Brecha digital en adultos mayores: Accesibilidad tecnológica y redes sociales. *GIGAPP Estudios Working Papers*, 7, 744–757.
- Cadenas-Salazar, R., Villarreal-Ríos, E., Vargas-Daza, E. R., Martínez-González, L., & Galicia-Rodríguez, L. (2009). Relación entre apoyo social funcional y satisfacción vital del adulto

mayor jubilado. *Revista Médica Del Instituto Mexicano Del Seguro Social*, 47(3), 311–314.

<http://www.cddhcu.gob.mx/cronica57/>

Campos, J., & Domingo, S. (2020). *Adultos mayores son víctimas de distintas formas de maltrato*. Listin Diario.

Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. In *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association* (Vol. 7, Issue 3). <https://doi.org/10.1037/0278-6133.7.3.269>

Congreso Nacional. (1998). *Ley No.352-98 sobre protección de la persona envejeciente*.

Cruz Meléndez, R. (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Actualidades Investigativas En Educación*, 11(1), 1–28.
<https://doi.org/10.15517/aie.v11i1.10170>

Estacio, G., & Emilia, maría. (2013). Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico. *Visión Gerencial*, 1, 103–122.

Fernández Solís, M. E., & Jiménez Terrazas, C. P. (2020). Ajuste y apoyo en la preparación para la jubilación: Una aproximación desde la socialización. *NovaRUA*, 11(18), 63.
<https://doi.org/10.20983/novarua.2019.18.4>

García Pazmiño, M., Gamboa Proaño, M., Quimbata, N., Castillo, L., & Centeno, M. J. (2020). Bienestar asociado a la jubilación en docentes universitarios de latinoamérica. *Revista Científica Retos de La Ciencia*, 4(1), 25–37.

- Hansson, I., Buratti, S., Johansson, B., & Berg, A. I. (2019). Beyond health and economy: Resource interactions in retirement adjustment. *Aging and Mental Health, 23*(11), 1546–1554. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1506745>
- Henning, G., Lindwall, M., & Johansson, B. (2016). Continuity in well-being in the transition to retirement. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry, 29*(4), 225–237. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000155>
- Hermida, P. D., Tartaglino, M. F., Feldberg, C., & Stefani, D. (2017). Jubilación, trastornos psicofisiológicos y bienestar psicológico en una muestra de adultos mayores argentinos. *Ciencias Psicológicas, 11*(2), 213–221. <https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1498>
- Hermida, P. D., Tartaglino, M. F., Ofman, S. D., & Stefani, D. (2014). Gender effect on retirement meanings in seniors. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 6*(2), 71–80. <https://doi.org/10.5872/psiencia/6.2.23>
- Hermida, P. D., Tartaglino, M. F., & Stefani, D. (2013). Adaptación y evidencias de validez del cuestionario de significados acerca de la jubilación en adultos mayores argentinos. *Investigaciones En Psicología, 3*, 35–49.
- Hermida, P. D., Tartaglino, M. F., & Stefani, D. (2014). Redes de apoyo social en la vejez y su relación con la actitud hacia la jubilación. *Revista Argentina de Clinica Psicologica, 23*(3), 209–218. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/7878>
- Hyde, M., Wiggins, R. D., Higgs, P., & Blane, D. B. (2003). A measure of quality of life in early old age: The theory, development and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Aging and Mental Health, 7*(3), 186–194. <https://doi.org/10.1080/1360786031000101157>

- Jain, S., & Kumar, S. (2017). Late-life engagement after retirement: Implications for psychological well-being and distress in elderly. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(6), 525–529. <https://www.researchgate.net/publication/321251820>
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: A life-course, ecological model. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(3), 212–222. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.3.P212>
- Ojeaga, E. (2017). Effects of locus of control orientation, financial status and marital quality on life satisfaction among local government retirees in south-east Nigeria. *Online Journals Of Arts, Management and Social Sciencies*, 2(2), 99–112.
- ONE. (2020). *República Dominicana se encamina a ser un país de adultos y envejecientes*. <https://www.one.gob.do/noticias/2020/republica-dominicana-se-encamina-a-ser-un-pais-de-adultos-y-envejecientes/>
- Oxley, H. (2009). Policies for Healthy Ageing: An Overview. *OECD Health Working Papers*, 42. <https://doi.org/10.1787/226757488706>
- Pastor, E., Villar, F., Boada, J., López, S., Varea, M. D., & Zaplana, T. (2003). Significados asociados a la jubilación e influencia con la actividad de ocio y la ética del trabajo. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13(1), 15–22.
- Pérez Ortiz, L. (2006). Jubilación, género y envejecimiento. In Giró Miranda Joaquín (Ed.), *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo* (pp. 89–122).
- Rodríguez Espínola, S., & Enrique, H. C. (2007). Validación Argentina del Cuestionario MOS de Apoyo Social Percibido. *Psicodebate*, 7, 155–168. <https://doi.org/10.18682/pd.v7i0.433>

Rodríguez Feijóo, N. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5–42.

Salami, S. O. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe's Journal of Psychology*, 6(2), 47–64.

<https://doi.org/10.5964/ejop.v6i2.184>

SESPAS. (2007). *Normas nacionales para la atención integral en salud de la violencia intrafamiliar y violencia contra la mujer*.

Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). The MOS social support survey. *Social Science & Medicine*, 32(6), 705–714. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90150-B](https://doi.org/10.1016/0277-9536(91)90150-B)

Talavera, J. C. (2019). Factores psicosociales asociados a la jubilación. *Ciencia Latina*, 3(1), 245–258.

Tomás Miguel, J. M., Oliver Germes, A., Navarro Pardo, E., Meléndez Moral, J. C., & Molina Sena, C. (2009). Comparación del bienestar psicológico de personas mayores dominicanas y españolas. *Revista Espanola de Geriatria y Gerontologia*, 44(4), 180–185.

<https://doi.org/10.1016/j.regg.2009.01.004>

van Solinge, H., & Henkens, K. (2005). Couples' adjustment to retirement: A multi-actor panel study. *Journals of Gerontology*, 60(1), S11–S120. <https://doi.org/10.1093/geronb/60.1.S11>

van Solinge, H., & Henkens, K. (2008). Adjustment to and satisfaction with retirement: Two of a kind? *Psychology and Aging*, 23(2), 422–434. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.2.422>

Vinaccia Alpi, S. (2021). Calidad de vida, resiliencia y depresión en adultos mayores de

Montería, Colombia. *Diversitas*, 17(2). <https://doi.org/10.15332/22563067.CITATIONS>

Yeung, D. Y., & Zhou, X. (2017). Planning for retirement: Longitudinal effect on retirement resources and post-retirement well-being. *Frontiers in Psychology*, 8(JUL).

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01300>