

RAE

1. TIPO DE DOCUMENTO: Trabajo de grado para optar por el título como ESPECIALISTAS EN PSICOLOGÍA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

2. TITULO: Estrategias de afrontamiento en la prejubilación y en la jubilación en un grupo de trabajadores de la ciudad de Bogotá D.C.

3. AUTORES: María Camila Bahamón Jimenez, Angela Rosaura Camacho Sánchez, Diana Marcela Gualteros Poveda.

4. LUGAR: Bogotá, D.C.

5. FECHA: enero de 2020.

6. PALABRAS CLAVE: Estrategias de afrontamiento, jubilación, prejubilación, psicología, trabajo.

7. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO: El objetivo principal es describir las estrategias de afrontamiento que utilizan un grupo de trabajadores próximos a jubilarse y jubilados en la ciudad de Bogotá para determinar cómo se asocian según el nivel educativo, su apoyo social y que estrategias predominaban en cada grupo de estudio, en este sentido, se identificó una problemática asociada a la manera en que las personas jubiladas y prejubiladas afrontan este proceso, en el cual, aquellas que lo hacen obligatoriamente presentan conflictos.

8. LINEAS DE INVESTIGACION:

9. METODOLOGÍA: Estudio de carácter descriptivo.

10. CONCLUSIONES: De acuerdo con lo encontrado en esta investigación, se demuestra que las variables sociodemográficas intervienen en el uso o desarrollo de las estrategias de afrontamiento en ambos grupos, evidenciando que según el nivel educativo estas estrategias pueden aumentar o disminuir, a su vez se encontró que ambos grupos contaban con fuertes estrategias de afrontamiento asociadas al apoyo social. En conclusión, se recomienda en próximas investigaciones continuar con la línea de investigación en este grupo poblacional para mejorar la adaptación del proceso de jubilación y el uso de las estrategias.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA PREJUBILACIÓN Y EN LA
JUBILACIÓN EN UN GRUPO DE TRABAJADORES DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ
D.C.

MARÍA CAMILA BAHAMÓN JIMÉNEZ
ANGELA ROSAURA CAMACHO SANCHEZ
DIANA MARCELA GUALTEROS POVEDA

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN
EL TRABAJO

BOGOTA, D.C. – 2020

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA PREJUBILACIÓN Y EN LA
JUBILACIÓN EN UN GRUPO DE TRABAJADORES DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ
D.C

MARIA CAMILA BAHAMON JIMENEZ
ANGELA ROSAURA CAMACHO SANCHEZ
DIANA MARCELA GUALTEROS POVEDA

Trabajo presentando como requisito para optar por el título de especialista en
psicología de la seguridad y la salud en el trabajo.

Asesor: Lady Catheryne Lancheros Florian.

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN
EL TRABAJO

BOGOTÁ, DC - 2020

Tabla de contenido

Resumen, 6

Abstract, 7

Introducción, 8

Problema, 20

Objetivos, 21

Método, 21

 Tipo de estudio, 19

 Diseño, 22

 Participantes, 22

 Instrumentos, 24

 Procedimiento, 25

 Consideraciones éticas, 26

 Resultados, 27

 Discusión, 44

 Referencias, 48

 Apéndice A, 52

 Apéndice B, 53

 Apéndice C, 55

Lista de Tablas

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de Escala de Coping Modificada (EECM).....	19
Tabla 2. Estadísticos descriptivos de jubilados y prejubilados.....	23
Tabla 3. Estadísticos de frecuencias por variable jubilados y prejubilados.....	24
Tabla 4. Estrategias de afrontamiento vs sexo.....	26
Tabla 5. Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento de la muestra total...27	
Tabla 6. Significancia de las estrategias de afrontamiento vs nivel académico.....	30
Tabla 7. Significancia de las estrategias de afrontamiento vs apoyo social.....	34
Tabla 8. Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento por grupo.....	37

Resumen

Esta investigación está fundamentada desde el área de Seguridad y salud en el trabajo con el fin de describir las estrategias de afrontamiento en un grupo de personas jubiladas y prejubiladas, donde participaron un total de 50 personas, 16 mujeres con el 32% y 34 hombres con el 68%, con un promedio de edad de 61.4 años. Es un estudio descriptivo de corte cuantitativo con diseño transversal, se utilizó la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) validada para población colombiana, la cual cuenta con doce factores. En cuanto a los resultados se obtuvo una media de las estrategias de afrontamiento con los siguientes puntajes: Solución de problemas (36,66), Búsqueda de apoyo social (23,24), Espera (25,42), Religión (29,04), Evitación emocional (25,44), Búsqueda de apoyo profesional (12,68), Reacción agresiva (11,36), Evitación cognitiva (18,18), Reevaluación positiva (20,24), Expresión de la dificultad de afrontamiento (12,58), Negación (8,38), Autonomía (6,04). Se comprueba que el apoyo social es un factor determinante en los procesos de jubilación en contraste con los modelos expuestos en la investigación y los resultados obtenidos, adicional a esto, los grupos de estudio cuentan con estrategias de afrontamiento, sin embargo, las variables socio demográficas como el nivel educativo y el apoyo social intervienen en el desarrollo de las mismas.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, jubilación, prejubilación, psicología, trabajo.

Abstract

This grounded research on the area of Occupational Health and Safety has the aim to describe coping strategies in a group of retired and pre-retired people, with a total of 50 participants, 16 women with 32% and 34 men with 68%, with an average age of 61.4 years. It is a quantitative, descriptive study with cross-sectional design, the Modified Coping Strategies Scale (EECM) validated for Colombian population was used, which has twelve factors. Regarding the results, an average of the coping strategies was obtained with the following scores: Problem solving (36,66), Search for social support (23,24), Wait (25,42), Religion (29,04), Emotional avoidance (25,44), Seeking professional support (12,68), Aggressive reaction (11,36), Cognitive avoidance (18,18), Positive reevaluation (20,24), Expression of coping difficulty (12,58), Denial (8,38), Autonomy (6,04). It is proven that social support is a determining factor in the retirement processes in contrast to the models exposed in this research and the results obtained, in addition to this, the population sample have coping strategies, however, sociodemographic variables such as educational level and social support are involved in their development.

Keyword: coping strategies, work retirement, psychology, work.

Estrategias de afrontamiento en la prejubilación y en la jubilación en un grupo de trabajadores de la ciudad de Bogotá D.C.

El desarrollo humano se considera un proceso natural que cuenta con etapas evolutivas las cuales conllevan a que el individuo genere habilidades que le permitan enfrentarse a las demandas del entorno. Una de estas etapas abarca la transición de adultez a vejez; durante este periodo se observan cambios en sus áreas de ajuste como en el área laboral, teniendo como secuencia de este proceso el retiro laboral. Es allí donde se cumple un ciclo de productividad máxima y la persona se enfrenta a la prejubilación y a la jubilación; este concepto es subjetivo ya que, de acuerdo con la percepción de cada individuo, puede llegar a ser temprana pues aún se consideran personas activas y vitales en el entorno laboral (Villanueva, 2000).

Al identificar y reconocer cómo se asocia el desarrollo humano con las condiciones sociales, cabe resaltar una proyección realizada por la Organización de las Naciones Unidas, que indica que el porcentaje de la población de 65 años o más se triplicará para las próximas décadas en Latinoamérica, existirá una gran cantidad de personas cumpliendo esta edad cada año, así como nuevos nacimientos, esto denota que el envejecimiento constituye una amenaza de sobrecarga social para la juventud donde los más vulnerables serían los adultos mayores quienes tienen que afrontar las dificultades de la vejez (Benítez, 2017).

A partir de la trascendencia de lo mencionado, la jubilación como fenómeno social posee antecedentes en la población mundial que se consideran importantes, por lo cual cabe destacar la relevancia de las implicaciones que se manifestaron en la primera guerra mundial, donde los sistemas de seguros se desarrollaron rápidamente siendo Alemania el pionero en contribuir en la conformación de un programa de seguro social para la vejez diseñado por Bismarck en 1880 con el objetivo de promover el bienestar de los trabajadores (Organización Internacional del Trabajo, 2009).

Mientras que en Colombia la historia del concepto de jubilación nace entre 1935 y 1936, con la creación del régimen de pensiones de los Magistrados, luego, entre 1945 y 1946 se crea Caja Nacional de Previsión Social (CAJANAL) y el Instituto Colombiano de los Seguros Sociales (ISS), con base a la ley del seguro obligatorio en Alemania en el año 1883.

La seguridad social aparece entonces para garantizar a los trabajadores sus prestaciones sociales, para funcionarios públicos denominados seguridad social y para los empleados privados como previsión social (Rocha-Buelvas, 2010). En la actualidad, la ley 100 de 1993 organiza el sistema de salud, el de pensiones y el de riesgos laborales, la cual pretende disponer al trabajador y a su grupo familiar en una situación de bienestar y favorecer su calidad de vida.

En relación con lo anterior, en Colombia la jubilación se encuentra en crisis, de acuerdo con las cifras del Ministerio de Trabajo existen aproximadamente 22 millones de trabajadores, de los cuales el 7.7 millones cotizan o ahorran activamente en el sistema general de pensiones, sin embargo, de los 7.7 millones únicamente el 1.6 obtendrán una pensión en su retiro laboral, como consecuencia se identifica que un 90% de la población no tendrá acceso a una pensión, ya sea por no realizar un ahorro pertinente o porque no se tienen la cantidad de semanas suficientes (Echeverri, 2017).

A partir de las cifras antes mencionadas, la población colombiana es cada vez más consciente de que la jubilación afecta directamente aspectos de su equilibrio tanto económico como social y emocional al atravesar este proceso. Por ello, es importante abordar el envejecimiento, la prejubilación y la jubilación desde el enfoque psicológico, entendiendo que en el ciclo vital se cumplen diferentes etapas a lo largo de la vida. Featherman, Smith y Peterson (1990) exponen tres componentes para llegar a un concepto evolutivo del envejecimiento, el primero indica que se requiere de madurez física, biológica y psicológica; en segundo lugar, las responsabilidades que se desarrollan dependiendo la edad, sus niveles madurativos, la sociedad y su cultura, y por último la socialización y cumplimiento de las mismas tareas que hacen que las personas adopten estas como propias y personales.

Dentro de este proceso, las estructuras de roles generan nuevos hábitos y una reorganización de la cotidianidad en su ámbito laboral, así mismo se tiene en cuenta la eficacia de cada persona y sus competencias personales para la adaptación a estos procesos y a los cambios que se avecinan (Galvanovskis y Villar, 2000).

De acuerdo con lo anterior reconoce la relevancia del concepto de prejubilación, Fernández (2010) la define como una forma de retiro laboral temprano que puede manifestarse con características específicas como son las condiciones negativas y

desmotivación en la organización, una actividad rutinaria o sobre carga laboral, los trabajadores con prioridades diferentes a su ámbito laboral y con la percepción del trabajo como una actividad que genera solo remuneración económica y se convierte en algo mecánico, aceptan con mayor motivación el retiro laboral temprano.

Es importante reconocer que no hay esquemas claros sobre en qué consiste ser una persona prejubilada, existiendo una desorientación que no sólo ha supuesto la salida de la organización sino también de la propia vida laboral, de esta manera, para la adaptación a este proceso se tienen en cuenta dos tareas: la elaboración del “duelo” que supone la pérdida de la vida laboral y la reorganización de la vida post-laboral (Crego y Alcover, 2008).

Adicional a la definición y concepto de la prejubilación, se puede resaltar la definición de la jubilación en donde autores como Bueno y Buz (2006) indican que la jubilación contempla dos formas, una desde el cambio de una vida sin trabajo remunerada y otra el enfrentar la vida después de la jubilación, debido a que es un proceso que produce tensión emocional y genera una reestructuración en la economía, la vida cotidiana, las relaciones sociales y el entorno. Se considera también como un proceso de transición que genera cambios en las personas y hacen que se origine un factor protector para afrontar los cambios psicosociales y poner en marcha los recursos personales y sociales que favorezcan el proceso de envejecimiento (Giró, 2006).

En el marco legal que abarca temas sobre la jubilación se sitúa el Ministerio de Trabajo (2016), que define como requisito mínimo para jubilarse la edad, que en las mujeres corresponde a los 57 años y a los hombres 62 años. Además, necesitan de 1300 semanas cotizadas y el monto de la pensión es calculado sobre el promedio de las cotizaciones efectuadas por el trabajador los últimos diez años de su vida laboral.

Como norma suprema para jubilación y todo lo que refiere a la legislación para adultos mayores, la Constitución Política de Colombia en su artículo 46 refiere a la asistencia y protección de las personas de la tercera edad, indicando que el estado garantizará los servicios de seguridad social integral para esta población.

Por otro lado, por medio de la ley 100 de 1993, se crea el Sistema de Seguridad Social y en su artículo 257, se indica que el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social tiene la responsabilidad de promover en las entidades públicas y privadas la inclusión del

componente que permita a sus empleados la preparación para la jubilación, por su parte en el decreto 2113 de 1999, mediante el cual se reglamenta la Ley 271 de 1996, y se establece el último domingo del mes de agosto, como el “Día Nacional de la tercera edad y del jubilado”. A partir de la normativa, se identifica la importancia de abordar la jubilación como un proceso que hace parte del ciclo vital del ser humano, se reconocen los derechos de las personas adultas mayores y que están en el periodo de jubilación.

Atchley (1976) como se citó en Triadó y Villar (2014), propone que la jubilación se puede describir mediante etapas, en las que cada persona tiene diferentes maneras de adaptarse a este proceso; a) la prejubilación, en la que la persona genera expectativas y planes que cree poder realizar; b) la luna de miel, en la cual se intenta llevar a cabo lo que planeó y no pudo hacer cuando se encontraba en sus actividades laborales; c) en la fase del desencanto, las personas no pueden encontrar actividades satisfactorias, ya que no cumplen sus expectativas; d) la reorientación, en la cual se construyen percepciones realistas respecto a este proceso de jubilación y e) la estabilización al lograrse un equilibrio entre las percepciones y la realidad.

Para tener una mayor comprensión del proceso de jubilación, es necesario definir algunos de los modelos teóricos relacionados con este. Havighurst y Albrecht (1953) plantean la teoría de la actividad basada en las relaciones sociales y su importancia para sustituir las consecuencias negativas que genera la pérdida de roles durante el periodo de jubilación, como aspectos positivos identifica un sentimiento de utilidad y la protección contra el excesivo uso del tiempo libre a partir de actividades que reestructuren su entorno social. Por otro lado, el modelo de la desvinculación de Cumming y Henry (1961) señala que las personas presentan un distanciamiento a nivel social que puede llegar a ser provocado por el individuo o su entorno social, es por ello que es importante que cada persona cuente con un reforzamiento de su identidad y un adecuado desarrollo de las diferentes estrategias de adaptación (Fernández, 2010).

Según el modelo de la continuidad desarrollada por Neugarten (1968) y Atchley (1993) como se citó en Alcalde y Laspeñas (2005), las habilidades y patrones adaptativos que una persona ha ido forjando durante su vida van a persistir en el tiempo y van a estar presentes con mayor relevancia durante esta etapa. Para esta teoría, la continuidad va a

representar un modo de afrontar los cambios físicos, mentales, sociales y en general todos los cambios que acompañan al proceso de jubilación. Por lo tanto, es importante que el individuo establezca estrategias eficaces de afrontamiento para sobrellevar los cambios físicos, psicológicos, familiares, sociales y laborales, ya que la forma y la actitud con que las personas próximas a jubilarse afronten la situación dependerá de los recursos que dispongan.

Conforme a lo anterior, se identifica que la disposición hacia la jubilación depende de factores personales y económicos. Una persona que sea optimista ante la vida y tenga una buena situación económica podrá afrontar su retiro laboral con mayor adaptación a su nueva situación; por el contrario, una persona poco optimista, con pocas relaciones sociales fuera del trabajo y con dificultades económicas, afrontará la jubilación como una situación difícil de superar, a partir de esto se identifica que la actitud hacia la jubilación puede considerarse como una estructura aprendida y duradera de creencias y cogniciones, con cierto grado de carga afectiva a favor o en contra de la jubilación y que conlleva a una acción coherente con base a esas cogniciones y creencias (Rodríguez, 2006).

De los factores personales y económicos relacionados con la jubilación, puede resaltarse lo demostrado en un estudio realizado por Hermida, Florencia, Ofman y Stefani (2014), las mujeres valoran más a la jubilación como un descanso luego de varios años de trabajo, de poder tener mayor libertad de horarios y lo asumen como la posibilidad de cumplir su rol como cuidadoras en la familia; mientras que los hombres la perciben más como una pérdida pues no saben en qué utilizar el tiempo, no encuentran actividades que suplan sus empleos, esto los hace sentirse menos productivos y lo ven como una pérdida de su rol como proveedor económico del hogar.

Igualmente, una persona con bajo apoyo social, entendiéndose este como la existencia de relaciones familiares y sociales, percibe la jubilación como un suceso negativo con pocas posibilidades de actuación y desarrollo personal (Sáez, Aleixandre y Meléndez, 1995). En la investigación realizada por Chiesa y Sarchielli (2008), destacan la importancia del apoyo social ofrecido por los superiores, supervisores, familiares y relaciones de amistad para tener una mejor adaptación al proceso de jubilación.

Adicional a esto, otro aspecto relacionado con la jubilación es el estatus ocupacional ya que en él se percibe el impacto en el bienestar de la persona que atraviesa por este proceso,

ya que los trabajadores que tienen cargos más altos, con mayor nivel educativo, aluden a razones positivas para la jubilación, ya que podrán disfrutar de otras actividades y tener más libertad. Así mismo, pueden mantener contactos profesionales e implicarse en grupos con más frecuencia. Los que aluden a razones negativas como el tener un trabajo estresante o tener conflictos con sus compañeros, con frecuencia son trabajadores con profesiones con niveles inferiores y con menor formación y en el sector industrial, también son más vulnerables a tener problemas de ajuste a la jubilación. Los trabajadores tienden a tomar la decisión de jubilarse de manera anticipada, si sus trabajos tienen características no muy agradables para ellos y si las demandas son más altas que los recursos para asumir estas situaciones (Bermejo, 2006).

Por tanto, es importante, dentro de la jubilación y la prejubilación, definir el afrontamiento como un proceso donde se presentan esfuerzos activos orientados a manejar las demandas generadas por eventos estresantes que conllevan al desarrollo de posibles factores de riesgo en la salud física y mental de cada individuo (Taylor y Stanton, 2007).

Vinculado a lo anterior, el afrontamiento se deriva de las diferentes situaciones estresantes en las que una persona puede verse involucrada, por tanto, se considera importante implicar la definición de estrés y sus factores asociados, entendido como la calidad de experiencia que puede derivarse de una transacción persona-medio ambiente y que, por una gran o menor exposición, puede causar trastornos tanto físicos como psicológicos (Aldwin, 2007).

Para lograr un equilibrio emocional, social y personal durante la etapa de jubilación es importante ubicarse en las diferentes perspectivas que hay sobre el afrontamiento el cual puede generar un impacto a nivel individual. Para Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento se presenta como esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, orientados a manejar las demandas externas o internas que son evaluadas como demandantes o excediendo los recursos de la persona.

Del mismo modo, Skinner, Edge, Altman y Sherwood (2003) definen el afrontamiento como un concepto organizativo que se aplica a un extenso repertorio de acciones individuales que son usadas para hacer frente a experiencias estresantes, mientras que para Edwards (1988) como se citó en Sauter, Murphy y Hurrell (2012) define el

afrontamiento como el conjunto de “esfuerzos por reducir los efectos negativos del estrés sobre el bienestar individual” (p.56).

Por otro lado, Macías, Madariaga, Valle y Zambrano (2013) identifican a las estrategias de afrontamiento como aquellos recursos psicológicos que el individuo utiliza para enfrentarse a las situaciones estresantes, sin embargo, los autores afirman que estas no siempre garantizan el éxito, pueden ser útiles para mitigar o evitar los conflictos en los seres humanos contribuyendo a su fortalecimiento y bienestar. Por su parte, McCubbin, Cauble y Patterson (1982) indican que el afrontamiento se puede presentar de forma individual y puede ser mediador en el ámbito social.

Al vincular las definiciones de jubilación con los conceptos de afrontamiento, se encuentran investigaciones que pueden ejemplificar y dar evidencia de la asociación de estas variables como en el estudio elaborado por Rubio, Dumitrache, García y Cerdón-Pozo (2018) en donde se analizó el efecto de las características sociodemográficas y el nivel de actividad en las estrategias de afrontamiento evaluando cuál de estas variables tenía un mayor impacto en el afrontamiento. Las variables de estrategias de afrontamiento medidas en el inventario se examinaron utilizando un modelo de indicador múltiple y causas múltiples, encontrándose que existe una relación significativa entre las características sociodemográficas, el nivel de actividad y las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas adultas mayores, los autores identifican la importancia de entender esta relación para así, a su vez, reconocer a los adultos mayores que utilizan el manejo ineficaz e incluirlos en los programas de intervención para mejorar sus estrategias de afrontamiento.

A su vez, en un estudio realizado por Boehlen, Herzog, Schellberg, Maatouk, Saum, Brenner y Wild (2017) se describieron los recursos de los adultos mayores y se compararon los subgrupos con fragilidad, necesidades complejas de atención médica y/o trastornos mentales. Este estudio fue basado en la población ESTHER donde se incluyeron 3124 personas con edades entre 55 a 85 años; los recursos psicosociales se describieron para el grupo total, separados por sexo y para los tres grupos relacionados con trastornos mentales y necesidades de atención médica. En este sentido, se encontró que las estrategias de afrontamiento en adultos mayores están asociadas con el sexo y la discapacidad de los individuos, así mismo, la evaluación y el apoyo de los recursos personales de personas

frágiles o con enfermedades mentales y necesidades complejas de atención médica deben vincularse con el proceso psicológico terapéutico.

Para realizar una intervención adecuada en las estrategias de afrontamiento que pueden presentarse en bajo nivel, debe tenerse en cuenta aspectos como los mencionados por Skinner y Edge (2002) al determinar que existen dos factores relevantes en el proceso de afrontamiento, uno es el sentido de control, en donde las personas que tienen una regulación intrínseca generan mayor optimismo frente a las situaciones, al no percibir las como obstáculos sino como desafíos que son alcanzables, mientras que el segundo factor hace referencia al apoyo social, en cuanto las personas tienen una mejor red de apoyo logran afrontar de manera adecuada el estrés.

Por su parte, Lazarus y Folkman (1984) identifican la clasificación del afrontamiento agrupando los estilos de afrontamiento centrado en los problemas que incluye la búsqueda de información y la resolución de problemas y el centrado en las emociones que abarca la expresión y la regulación de las emociones. Ambos se complementan en ocasiones con un tercero, el estilo centrado en la valoración con componentes como la denegación, la aceptación, la comparación social, la redefinición y el análisis lógico.

Adicional a la tipología de afrontamiento, también se reconoce que puede ser visto como un proceso con tres características principales. En primer lugar, las observaciones se describen como aquello que la persona realmente piensa y/o hace diferenciándose de lo que la persona generalmente hace, haría o debería hacer. Como segundo punto, lo que la persona realmente piensa o hace se puede examinar en un contexto específico, es decir, los pensamientos y acciones vinculadas con el afrontamiento siempre van dirigidos hacia condiciones particulares; por último, al hablar de un proceso de afrontamiento, debe mencionarse un cambio en los pensamientos y actos de afrontamiento, es decir, puede considerarse como un proceso de cambio en el que un individuo debe puede asumir más de una forma de afrontamiento, ya sea en estrategias defensivas y/o en otras estrategias de resolución de problemas ya que pueden vincularse con el estado de la relación personal de este individuo (Lazarus y Folkman, 1984).

Es por lo que se reconoce la forma en que el afrontamiento puede influir en las consecuencias de la exposición a diferentes situaciones estresantes en las que una persona

puede verse involucrada. Por tanto, se considera importante implicar la definición de estrés y sus factores asociados, entendido como la calidad de experiencia que puede derivarse de una transacción persona-medio ambiente y que, por una gran o menor exposición, puede causar trastornos tanto físicos como psicológicos, es decir, esta definición puede ser vista como esa experiencia generada por una transacción y que, como consecuencia, puede tener transacciones entre los recursos del individuo y el desafío percibido o necesidad. Esta definición surge de un marco transaccional integrativo, es decir, este marco reconoce la importancia de componentes como el medio ambiente y la persona (Aldwin, 2007).

En relación con el concepto de estrés surgen los diferentes estilos de afrontamiento que abarcan pensamientos, creencias y comportamientos, en el concepto de estrés, se identifica el tipo de estresor y la experiencia proveniente de este, se combinan pensamientos, creencias y comportamientos que generan un estilo de afrontamiento que se determina a partir de los rasgos de personalidad, es decir, las diferencias de cada individuo en cuanto a personalidad, edad, experiencia, género, capacidad intelectual y estilo cognitivo que pueden ser determinantes en cómo la persona puede afrontar el estrés relacionándose con las experiencias y el conocimiento previo (Sauter, Murphy y Hurrell, 2012).

Conforme con lo anterior y en relación con el concepto de estrés del enfoque transaccional de Lazarus y Folkman (1984) en su modelo transaccional del estrés enfocándose en la visión de la persona y el entorno en una relación dinámica, recíproca y bidireccional, por otro lado, cabe aclarar que este modelo compone el fundamento teórico en el que se basa la teoría cognitiva del estrés de los autores. Así mismo, autores como Bhetelmy y Guarino como se citó en Bucci (2012) reconocen a Lazarus y Folkman como los precursores de este modelo dimensionando que la evaluación e interpretación que las personas hacen sobre su entorno es lo que determina aquello que puede ser estresante o no y la manera de afrontarlo.

Según este enfoque establecido por Lazarus y Folkman, pueden evidenciarse estudios en donde este se tiene en cuenta. Uno de ellos es el realizado por Stefani y Feldberg (2006), en este caso se utilizó para la evaluación de dos grupos senescentes, uno de ellos institucionalizado y el otro no institucionalizado, analizando la influencia del tipo de contexto en el que habitan (residencia geriátrica o domicilio) sobre las situaciones que pueden ser

percibidas como amenazantes y las estrategias de afrontamiento utilizadas para disminuir estas amenazas y por medio de este, se encontró que las estrategias dominantes de los adultos mayores que habitaban en su domicilio mostraban haber reevaluado la situación y llevaban acciones concretas para afrontar la situación, esto asociado a mantener un equilibrio afectivo por medio de la resignación resguardándose en sus creencias religiosas y la extroversión del malestar generado por la situación.

Por su parte, Shanan (1967) reconoció una primera visión del estilo de afrontamiento adaptativo, mencionando que puede ser el conjunto de respuestas caracterizadas por la disponibilidad de energía con una visión hacia las fuentes del problema, la diferenciación de los acontecimientos internos y externos, el enfrentamiento de problemas en lugar de evitar las dificultades externas y el equilibrio de las demandas externas con las necesidades. A su vez, Greenglass (1993) definió un estilo de afrontamiento asociado con los aspectos sociales, este incluye factores sociales e interpersonales implicando factores cognitivos, se enfatiza la relación existente entre las diferentes clases de apoyo social y los estilos de afrontamiento, en este sentido, se identificó que las mujeres pueden acudir al estilo social, por último, existe el estilo de afrontamiento preventivo mencionado por Roskies (1991) que se asocia con los estilos de vida saludables, Wong y Reker (1984) identifican que este estilo facilita el bienestar y disminuye el riesgo de dificultades donde el individuo realice actividades como el ejercicio físico y la relajación, el desarrollo de hábitos de alimentación y sueño correctos, la administración del tiempo y destrezas de apoyo social (Sauter, Murphy y Hurrell, 2012).

De igual manera, conforme a lo establecido en cuanto al afrontamiento Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre-Acevedo (2006) mencionan que las estrategias asociadas a estas variables pueden ser el conjunto de recursos cognitivos y comportamentales de cada persona orientadas a resolver los problemas o disminuir las respuestas emocionales modificando la situación inicial, esto se representa a través de doce factores descritos de la siguiente manera: **a.)** el factor religión como la creencia en un Dios como estrategia para tolerar el problema o para generar soluciones ante el mismo, **b)** el apoyo social recibido por el entorno que rodea la persona y el uso de redes sociales, teniendo en cuenta el apoyo emocional y sirve para tolerar o enfrentar la situación problema y detener el estrés que puede generar experiencias dañinas o amenazantes, **c)** la espera como estrategia cognitiva

conductual en la cual se espera que los problemas se solucionen de manera efectiva con el pasar del tiempo, **d)** la evitación emocional que usa recursos para ocultar o inhibir las propias emociones o normalización de los sentimientos, **e)** la búsqueda de apoyo profesional visto como un tipo de apoyo social para conocer y utilizar los recursos que tiene a través de una persona experta, **f)** la reacción agresiva definida como una reacción impulsiva de la emoción hacia cualquier objeto que se expresa a través de la ira y la hostilidad hacia sí mismo o hacia los demás, **g)** la evitación cognitiva se plantea a través de la eliminación o neutralización de los pensamientos valorados como perturbadores centrándolos en otras actividades, **h)** la reevaluación positiva que identifica los aspectos de una situación, que contribuyen a tolerar y generar pensamientos favorables, **i)** la solución de problemas como el conjunto de acciones planificadas para analizar e intervenir el problema, **j)** el factor expresión de la dificultad de afrontamiento, al percibir una eficacia no favorable surge la tendencia de expresar las dificultades para sobrellevar la situación, en la negación, se busca evitar, confrontar, pensar y asumir la realidad del problema, **k)** la autonomía que hace referencia a la manera en que las personas buscan soluciones sin el apoyo de otros.

De este modo se puede establecer que el afrontamiento tiene características específicas en cada persona y depende de las situaciones en las que se encuentren, así desarrollarán maneras y formas que le permitan generar un bienestar. Es por lo que se encuentra una clasificación tipológica del afrontamiento: **a)** centrada en los problemas que incluye la búsqueda de información y la resolución de problemas y, **b)** centrada en las emociones que incluye la expresión y la regulación de las emociones. Ambos se complementan con un estilo centrado en la valoración cuyos componentes son: denegación, aceptación, comparación social, redefinición y análisis lógico (Lazarus y Folkman, 1984).

Así mismo, Moos y Billings (1982) distinguen los estilos de afrontamiento en tres tipos: **a)** activo-cognitivo donde la persona procura controlar su valoración de la situación de estrés, **b)** activo de comportamiento que implica conductas directamente relacionadas con la situación de estrés y **c)** de evitación donde la persona evita enfrentarse al problema.

A partir de lo anterior, cabe resaltar la importancia de considerar el afrontamiento como un proceso con tres características principales. En primer lugar, las evaluaciones u observaciones se describen como aquello que la persona realmente piensa y/o hace diferenciándose de lo que la persona generalmente haría o debería hacer. Como segundo

punto, lo que la persona realmente piensa o hace se puede examinar en un contexto específico, es decir, los pensamientos y acciones vinculadas con el afrontamiento siempre van dirigidos hacia condiciones particulares y, en tercer lugar, al hablar de un proceso de afrontamiento, debe mencionarse un cambio en los pensamientos y actos. Por lo tanto, el afrontamiento puede considerarse como un proceso de cambio en el que un individuo cuenta con una forma de afrontamiento que puede llegar a tener estrategias defensivas y estrategias de resolución de problemas (Lazarus y Folkman, 1984).

Según Forteza (1993), cuando el individuo se acerca al retiro laboral genera un estado de intranquilidad e incertidumbre que tiene afectación en la concentración y rendimiento en el trabajo, es decir, las actitudes hacia el retiro laboral generan ambigüedad ocasionando que las personas tengan diferentes consecuencias en su cotidianidad dependiendo de la cercanía a la edad obligatoria de jubilación o el tiempo en el que se avecina este proceso, a raíz de esto, se genera la necesidad de identificar qué tipo de estrategias de afrontamiento están presentes o surgen al enfrentar esta etapa.

Del mismo modo, la identidad del ser humano se fundamenta en el tiempo que emplea formado relaciones interpersonales y la consecución de metas y objetivos tanto laborales como personales, un cambio en este aspecto implica el asumir y afrontar la jubilación como un proceso dinámico que no siempre indica la pérdida de capacidades si no que se asocia al inicio de la vejez como otra etapa activa del ser humano. Por tanto, se reconoce la necesidad de entender el afrontamiento a partir de los recursos psicológicos que el individuo utiliza para enfrentar situaciones estresantes (Burgos, Carretero, Elkington, Pascual-Marssetin y Lobaccaro, 2000) ya que puede ser considerada como una variable que interviene en los niveles de calidad de vida y el bienestar psicológico (Amarís, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013).

Por su parte, según Potocnik, Tordera, & Peiró (2008), demuestran que hay diferentes perspectivas donde se muestra para algunos, que la jubilación no genera consecuencias sobre la calidad de vida, si no se presentan ajustes al poco tiempo de iniciar esta etapa, mientras que otras indican que el impacto de la jubilación es significativo, sobre todo a nivel económico ya que se disminuye el ingreso. A partir de ello se propone un estudio para identificar las estrategias de afrontamiento que tiene el proceso de prejubilación y jubilación

para poder reconocer qué estrategias deben ser desarrolladas en las personas y, a su vez, que las organizaciones puedan planificar el proceso de la salida laboral buscando el bienestar de estas personas.

Conforme a lo anterior, las personas pueden identificar estas estrategias de dos formas o se puede percibir con un doble rol. En primer lugar, puede ser visto como un castigo debido a las implicaciones en el modo de vida y, en segundo lugar, puede identificarse como la liberación de un trabajo que estaban obligados a realizar sin querer. Es por esto, que con la presente investigación se pretende describir las estrategias de afrontamiento que actualmente son usadas en el proceso de prejubilación y jubilación, identificando aquellos pensamientos, reinterpretaciones y las conductas que las personas atraviesan este proceso que sean utilizados para la obtención de los mejores resultados posibles de cualquier situación que pueda presentarse (Echeverri, 2017).

La presente investigación se enfocará en reconocer las estrategias de afrontamiento en el proceso de prejubilación y jubilación de un grupo de personas con edades entre 50 y 80 años de la ciudad de Bogotá, para realizar un contraste de la teoría y los datos recolectados.

Las estrategias de afrontamiento son necesarias para disminuir el impacto que ejerce este periodo de transición en la vida de la persona, ya que es posible que se generen alteraciones emocionales, conductuales, económicas, sociales, familiares y personales, y se puede no estar preparado para ese cambio y aunque se percibe como la ganancia de nuevas actividades y espacios, es también un cambio trascendental en el estilo de vida al que se estaba acostumbrado.

En estudios previos se ha identificado que los individuos que logran jubilarse obligatoriamente presentan conflictos en el momento de afrontar este proceso, mientras que las personas que se jubilan de manera voluntaria tienen mayor capacidad de afrontamiento, puesto que ya tienen un plan de vida previsto para esta etapa (Potocnik, Tordera y Peiró, 2008).

De acuerdo con lo anterior, se puede analizar que se debería fomentar un plan de acción que permita direccionar los comportamientos de los sujetos que están por jubilarse hacia una mejor calidad de vida.

Por tanto, surge la siguiente pregunta de investigación ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento en un grupo de trabajadores próximos a jubilarse y jubilados con edades entre los 50 y 80 años en la ciudad de Bogotá DC?

Objetivos

Objetivo general

Describir las estrategias de afrontamiento que utilizan un grupo de trabajadores próximos a jubilarse y jubilados en la ciudad de Bogotá D.C

Objetivos específicos

- Determinar cómo se asocian las estrategias de afrontamiento según el nivel académico del grupo de trabajadores jubilados y próximos a jubilarse.
- Establecer el vínculo entre las estrategias de afrontamiento de las personas jubiladas y prejubiladas con el apoyo social existente en su entorno.
- Reconocer las estrategias de afrontamiento que se establecen en la población de jubilados y próximos a jubilarse.

Método

Tipo de estudio

El presente estudio es de tipo descriptivo, ya que el investigador se limita a la presencia de la característica en un momento concreto y sobre todo limitándose a explicar los fenómenos sin intención de establecer relaciones causales; ya que el objetivo principal es recolectar datos e información con respecto a las variables planteadas (Hernández, 2018).

Diseño

Siguiendo la finalidad de la investigación, se realizó un estudio de corte cuantitativo ya que está orientado en variables medibles, con el uso de un instrumento estandarizado, se realiza un análisis estadístico de los resultados, con diseño transversal, ya que por medio de este estudio se miden las características de una población en un momento determinado, esta información se recolecta a partir de características, conductas o experiencias de los individuos (Sampieri, 2018).

Para concluir, la investigación se centra en las estrategias de afrontamiento que utilizan las personas en un determinado contexto, en este caso la prejubilación y la jubilación, así mismo, logra mostrar con precisión cómo se están dando las estrategias de afrontamiento en la población alrededor de la situación que van a vivir. Las relaciones causales entre variables no harán parte de la presente investigación ni se estimarán los riesgos de determinado factor ya que no hace parte del tipo de estudio seleccionado. (Sampieri, 2018)

Participantes

La población de este estudio se conformó por trabajadores activos y no activos de la ciudad de Bogotá y Soacha con edades entre 50 a 80 años, quienes fueron seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico, según Hernández (2018), la elección de la muestra se tiene en cuenta por las características y el contexto del estudio y dependerá de las decisiones tomadas por el investigador.

La muestra total estuvo compuesta por 50 personas; el (86%) residentes de la ciudad de Bogotá y el (14%) en el municipio de Soacha Cundinamarca. Participaron 16 mujeres (32%) y 34 (68%) hombres jubilados o en proceso de jubilación, con un nivel educativo entre primaria (45%), primaria incompleta (2%), bachiller completo (23%), bachiller incompleto (14%), nivel técnico (10%), con estudios superiores (2%) y sin ninguna escolaridad un (4%). La muestra de prejubilados fue obtenida por medio de una empresa dedicada al sector de la construcción con sedes en la ciudad de Bogotá y el municipio de Soacha Cundinamarca, en donde participaron un total de 30 personas, las cuales se encontraban en su horario y sitio de trabajo y fueron contactadas en la sala de reuniones de cada sede.

La muestra de jubilados fue obtenida por conveniencia de las investigadoras donde participaron un total de 20 personas, las cuales se encontraban en su lugar de domicilio, las dos poblaciones participaron de manera libre y voluntaria bajo consentimiento informado de la investigación.

La edad promedio de los participantes fue de 61.4 años (DE= 5.01; con una edad mínima de 50 años y una edad máxima de 80 años). En relación con los años de trabajo, se observó que fluctuaban entre 6 y 30 años para la población jubilada y entre 8 y 37 años para la población prejubilada. Para el estado civil, se observó que las personas que están casadas equivalen al 38%, divorciados al 2%, separados al 8%, solteros al 10%, unión libre al 30% y viudos al 12%. En el tema de convivencia el 20% convive con su esposo o esposa, el 46% con su familia, lo que corresponde a hijos, nietos y otros. El 16% convive con sus hijos, el 10% convive con su pareja y un 8% vive solo. Con respecto a con quien comparten más tiempo el 2% refirió que, con sus amigos, el 8% con sus compañeros de trabajo, el 38% con su familia y el 52% con su pareja.

Con respecto al régimen de pensión las personas que se encuentran a espera de jubilarse son el (86%) los cuales cuentan con pensión oficial de entidades privadas o entidades del estado, mientras que un (14%) se encuentra a espera de recibir su pensión o bono pensional.

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta para la presente investigación fueron los siguientes: hombres y mujeres que se encontraban entre los 50 y 80 años próximos a jubilarse y jubilados, sin importar nivel académico y que aceptaran voluntariamente la participación en la investigación. En los criterios de exclusión se tuvo en cuenta el rango de edad y las personas que sobrepasaron el rango de siete años para su jubilación.

Instrumentos

Se aplicó el consentimiento informado en el cual se determina voluntariedad en la participación, con el fin de que los participantes tengan conocimiento de los fines de la aplicación.

Para la evaluación de este estudio se utilizó la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) validada para población colombiana basada en la versión del instrumento de Charot y Sandín (1993) fundamentada en la teoría de Lazarus y Folkman, cuenta con 12 factores como la solución de problemas, apoyo social, espera, religión, evitación emocional, apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, reevaluación positiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, negación y autonomía y 69 ítems los cuales cuentan con opciones de respuesta tipo Likert en un rango de frecuencia de 1 a 6 iniciando desde nunca y terminando hasta siempre. La validación de la Escala, realizada en una muestra colombiana arrojó un alfa de Cronbach de 0,847 (Londoño, et. al, 2006).

Para analizar los resultados obtenidos en la investigación, es necesario retomar la tabla para la calificación elaborada por los autores del instrumento de Coping, la cual permite ubicar los puntajes de los factores de las dos poblaciones evaluadas conforme a lo establecido por los autores que realizaron la validación del instrumento.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de Escala de Coping Modificada (EECM)

Factor	Media	DE	Por encima	Por debajo
SP	33.5	8.4	41.9	25.1
BAS	23.2	8.2	31.4	15
ESP	22.5	7.5	30	15
REL	20.7	9.0	29.7	11.7
EE	25.0	7.6	32.6	17.4
BAP	11.0	5.6	16.6	5.4
RA	12.7	5.1	17.8	7.6
EC	15.9	4.9	20.8	11

RP	18.4	5.4	23.8	13
EDA	14.8	4.8	19.6	10
NEG	8.8	3.3	12.1	5.5
AUT	6.8	2.8	9.6	4

Nota DE: Desviación estándar

SP: Solución de Problemas; BAS: Búsqueda de Apoyo Social; ESP: Espera; REL: Religión; EE: Evitación Emocional; BAP: Búsqueda de Apoyo Profesional; RA: Reacción Agresiva; EC: Evitación Cognitiva; RP: Reevaluación Positiva; EDA: Expresión de la Dificultad de Afrontamiento; NEG: Negación; AUT: Autonomía

Adicionalmente se aplicó una ficha de datos sociodemográficos, la cual incluye datos como sexo, estado civil, nivel de estudios, año de nacimiento, lugar de residencia, entorno social, y datos adicionales para determinar características de jubilados y prejubilados (Ver apéndice A).

Procedimiento

En primer lugar, se tuvo el contacto con la empresa designada, la cual proporciona la población de las personas que se encuentran próximas a jubilarse. En cuanto a la población jubilada las personas fueron seleccionadas a conveniencia de las investigadoras.

Se realizó la aplicación de los instrumentos a las personas prejubiladas, en donde participaron un total de 30 personas. En días posteriores, se aplican los instrumentos a la muestra de personas jubiladas, donde participaron un total de 20 personas. Las dos muestras aceptaron de manera voluntaria la participación en la aplicación de los instrumentos.

Para el análisis de los resultados, se elaboró una base de datos en Excel, se ingresaron los datos sociodemográficos en la base de datos y se realizaron los análisis descriptivos de la población, se tabularon de manera individual por cada instrumento el cual, generando la calificación individual de cada prueba aplicada, y esto arrojó el puntaje de cada uno de los factores evaluados en la prueba. El análisis se hizo usando el programa estadístico para ciencias sociales, SPSS- PC (versión 22).

Consideraciones éticas

La presente investigación se encuentra regida por la Ley 1090 de 2006 en la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión del Psicólogo que es estipulada en el Código Deontológico y Bioético teniendo en cuenta el artículo 50 que menciona la importancia de salvaguardar la dignidad y el respeto de los participantes de esta investigación por medio de principios éticos, el artículo 36 que habla sobre la práctica de intervenciones con autorización previa, en este caso de los participantes, donde se hará uso del consentimiento informado (Apéndice B).

La segunda doctrina (2018) con respecto al secreto profesional en Psicología, toda información que en su praxis profesional le sea suministrada al Psicólogo, o que haya llegado a su conocimiento por cualquier condición como profesional, deberá mantenerse en secreto profesional concedido como derecho del usuario o participante, el secreto profesional como manera de garantizar y proteger el ámbito y la vida privada que es condición para una buena calidad de vida.

La tercera doctrina, con respecto al consentimiento informado en el ejercicio de la Psicología en Colombia (2018) donde no puede ser entendido solamente como la manifestación libre y espontánea que hace el usuario al Psicólogo, si no la realización de un proceso que contiene cuatro componentes importantes que vale destacar por la relevancia de la presente investigación:

a) El proceso dialógico mediante el cual el Psicólogo investigador informa al usuario o participante de manera clara acerca del procedimiento, técnica, estrategia y finalidad a seguir y las finalidades de la investigación. b). El ejercicio dialógico que le permite al usuario o participante el comprender lo que el Psicólogo va a hacer y, a su vez, tener la certeza de que el usuario le ha comprendido. c) La manifestación clara y libre de cualquier presión sobre el consentimiento del usuario o participante. d) La materialización del acuerdo y firma del documento.

Lo anterior, en el marco de los principios éticos universales de la no maleficencia, al no llevar a cabo cualquier tipo de daño sobre los sujetos afectados por el quehacer de esta investigación; de la justicia, al comunicar de manera adecuada el objetivo del estudio y el alcance de la misma; de autonomía ya que la participación será de aceptación libre y

voluntaria respetando la dignidad y el derecho a la privacidad y la confidencialidad además de informar a los individuos sobre los resultados obtenidos si así se requiere.

También se toma en cuenta la resolución 8430 de 1993 que reglamenta la investigación científica en el área de la salud, específicamente en su artículo 11 mencionando que esta investigación puede considerarse de riesgo mínimo ya que no se realizarán pruebas psicológicas en las que se manipule la conducta de los sujetos.

Por otro lado, se tuvo en cuenta el reglamento del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad de San Buenaventura – Bogotá (2012) donde menciona que la investigación realizada en la Universidad se desarrolle teniendo en cuenta principios, valores, normas y estándares éticos reconocidos nacional e internacionalmente y los que son propios de la institución; en este caso se evaluó el riesgo de la investigación contra el beneficio de esta identificándose que no tiene ningún riesgo.

Resultados

El análisis estadístico considera las medidas de tendencia central (media) y dispersión (desviación estándar) por cada grupo (Ver tabla 2). A continuación, se presenta el análisis de los resultados obtenidos al realizar la aplicación del instrumento descrito anteriormente en los participantes del estudio.

En ese orden de ideas, en primer lugar, se presentarán los análisis producto de la aplicación de la ficha sociodemográfica (Apéndice A) en los participantes de la investigación mostrando las características específicas de estos para responder a los objetivos de investigación planteados.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de jubilados y prejubilados

		No.	Mínimo	Máximo	Media	DE
Jubilados	Edad	20	51	80	62,10	6,569
	Años de trabajo	20	7	31	20,60	6,549
	Tiempo de jubilación	20	1	25	6,50	6,645
Prejubilados	Edad	30	51	69	61,00	3,705
	Años de trabajo	30	8	37	19,03	7,199
	Tiempo faltante para jubilación	30	1	11	2,37	2,385

Nota DE: Desviación estándar

Se evidenció que la muestra de prejubilados, se encuentra con un promedio de 2,3 años en el tiempo que falta para recibir su pensión y con una DE 2,38, mientras que, en la población de jubilados, el tiempo promedio que llevan jubilados es de 6,5 años con una DE 6,6. Los años de trabajo en promedio en el grupo de jubilados es de 20,6 años y para el grupo de prejubilados es de 19,03 años, por lo cual se infiere que el tiempo de años trabajados no tiene una diferencia mayor en los grupos.

A continuación, se encuentran los estadísticos descriptivos de las variables sociodemográficas como edad, sexo, cargo, nivel académico, lugar de residencia entre otros donde se evidencia la frecuencia y el porcentaje de los grupos evaluados.

Tabla 3

Estadístico de frecuencias por variable en jubilados y prejubilados

Variable		Jubilados	Porcentaje	Prejubilados	Porcentaje
Sexo	Hombre	8	40,0	26	86,7
	Mujer	12	60,0	4	13,3
Estado civil	Casado	8	40,0	11	36,7
	Divorciado	1	5,0	0	0,0
	Separado	1	5,0	3	10,0
	Soltero	3	15,0	2	6,7
	Unión libre	2	10,0	13	43,3
	Viudo	5	25,0	1	3,3
Nivel académico	Bachiller completo	4	20,0	3	10,0
	Bachiller incompleto	4	20,0	7	23,3
	Maestría	1	5,0	0	0,0
	Primaria	5	25,0	17	56,7
	Primaria Incompleta	0	0,0	1	3,3
	Profesional	1	5,0	1	3,3
	Técnico	5	25,0		
Otro	0	0,0	2	6,7	
Lugar de residencia	Bogotá	20	100,0	23	76,7
	Soacha	0	0,0	7	23,3
Convivencia	Familia	8	40,0	15	50,0
	Hijos	4	20,0	4	13,3

	Pareja	5	25,0	15	50,0
	Solo	3	15,0	1	3,3
	Esposo	0	0,0	10	33,3
	Amigos	1	5,0	0	0,0
Con quien comparten más tiempo	Familia	15	75,0	11	36,7
	Pareja	4	20,0	15	50,0
	Compañeros de trabajo	0	0,0	4	13,3
Tipo de pensión	Pensión no ofc.	7	35,0	0	0,0
	Pensión oficial	13	65,0	30	100,0

En la tabla 3, se puede evidenciar que la mayor frecuencia en la variable sexo son los hombres, en los dos grupos con un 40% en el grupo de jubilados y un 86,7% en el grupo de prejubilados, en cuanto a su estado civil, predominan las variables de unión libre con un 10% para el grupo de jubilados y para el grupo de prejubilados un 43,3%, y casados para el grupo jubilados con un 40% y con un porcentaje de 36,7% para el de prejubilados. En cuanto al nivel educativo, en los dos grupos varían porcentajes según el nivel educativo, en el grupo de jubilados se presenta con más frecuencia el nivel educativo de bachiller completo, bachiller incompleto con un 20% y primaria y técnico con un 25%; en el grupo de prejubilados el nivel educativo primaria cuenta con 56,7% seguido de bachiller incompleto con un 23,3%.

En cuanto a la ubicación, el 100% del grupo de jubilados se encontraban viviendo en la ciudad de Bogotá, mientras que el grupo de prejubilados estaban distribuidos en la ciudad de Bogotá con un 76,7% y en Soacha con un 23,3%, de los dos grupos se puede identificar que su mayor convivencia es con la familia, donde el grupo de jubilados presenta un 40% y el grupo de prejubilados, tiene un 50%, sin embargo, difieren en el tiempo que comparten ya que para el grupo de jubilados el 75% es con su familia mientras que el grupo de prejubilados comparte más tiempo con su pareja con un 50%.

En cuanto a la variable sexo, cabe aclarar que la muestra no fue proporcional contando con 34 participantes hombres y 16 participantes mujeres, por lo que no se puede realizar un análisis detallado de los resultados descriptivos de esta variable por su no uniformidad. En este sentido, se puede destacar que todos los datos de los factores son estables para ambos sexos en el grupo de participantes en general.

Tabla 4

Estrategias de afrontamiento vs sexo

Estrategia	Hombres		Mujeres	
	Media	DE	Media	DE
Solución de problemas	36,35	8,056	37,31	4,062
Búsqueda de apoyo social	23,85	9,049	21,94	7,150
Espera	25,88	9,622	24,44	9,437
Religión	28,15	8,468	30,94	7,019
Evitación emocional	25,88	7,885	24,50	7,625
Búsqueda de apoyo profesional	13,53	7,296	10,88	6,428
Reacción agresiva	10,94	4,148	12,25	6,836
Evitación cognitiva	18,03	6,525	18,50	4,980
Reevaluación positiva	19,59	5,690	21,63	4,965
Expresión de la dificultad de	12,79	3,208	12,13	4,485
Negación	8,18	3,280	8,81	3,781
Autonomía	6,50	3,048	5,06	2,568

Nota DE: Desviación estándar.

Al realizar el análisis, en mujeres se encontró que, en comparación con los puntajes obtenidos por los hombres, presentan mayor puntaje en estrategias de solución de problemas (media=37,31), religión (media=30,94), reacción agresiva (media=12,25), reevaluación positiva (media=21,63). En el análisis ejecutado para los hombres, en comparación con los resultados obtenidos por las mujeres, se encontró que cuentan con mayor puntaje en estrategias de búsqueda de apoyo social (media=23,85), espera (media=25,88), evitación emocional (media=25,88), búsqueda de apoyo profesional (media=13,53) y autonomía (media=6,50). Se encontraron estrategias con puntajes similares en ambos sexos en estrategias de evitación cognitiva (media hombres=18,03, media mujeres=18,50), expresión de la dificultad de afrontamiento (media hombres=12,79, media mujeres=12,13) y negación (media hombres=8,18, media mujeres=8,81).

A partir de los análisis descriptivos de las estrategias de afrontamiento demostradas en los grupos de participantes a nivel general, se pueden evidenciar los análisis realizados en la Tabla 5, observándose las puntuaciones promedio para cada factor.

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento de la muestra total

Estrategia	Media	DE
Solución de problemas	36,66	6,997
Búsqueda de apoyo social	23,24	8,463
Espera	25,42	9,491
Religión	29,04	8,068
Evitación emocional	25,44	7,752
Búsqueda de apoyo profesional	12,68	7,075
Reacción agresiva	11,36	5,126
Evitación cognitiva	18,18	6,026
Reevaluación positiva	20,24	5,502
Expresión de la dificultad de Af.	12,58	3,631
Negación	8,38	3,422

Autonomía	6,04	2,955
-----------	------	-------

Nota DE: Desviación estándar

A continuación, se presenta una descripción general de cada una de las estrategias utilizadas por los participantes de la investigación, en las cuales se evidencia la desviación estándar (DE) y la media con el fin de reconocer la distribución de los datos dentro de la normalidad estadística según el instrumento utilizado. Cabe aclarar que la interpretación de los datos obtenidos se realizó de acuerdo con los estadísticos descriptivos establecidos en el instrumento para identificar los factores que se encontraban por encima, por debajo o dentro de la media (ver tabla 1).

Inicialmente, el factor Solución de problemas cuenta con una DE de 6,99 y una media de 36,66 (por encima) identificándose que los participantes tienen una secuencia de acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlos e intervenirlos.

A su vez, el factor búsqueda de apoyo social presenta una DE de 8,46 y una media de 23,24 lo cual indica que se los datos encuentran dentro de la normalidad estadística, por lo cual se puede inferir que los participantes buscan apoyo social de las personas a su alrededor o su entorno para que estos brinden alternativas de solución del problema.

Por otro lado, en cuanto al factor espera, se obtuvo una DE de 9,49 y una media de 25,42 lo cual indica que los datos de esta estrategia se encuentran por encima, interpretando que esta estrategia es utilizada y se caracteriza como la forma en que las personas piensan que pueden resolver los problemas de manera positiva sin importar el tiempo que pase y sin tener que intervenir directamente.

Para el factor religión, se encontró una DE de 8,06 y una media de 29,04, lo cual indica que los datos están por dentro de la normalidad estadística, considerando que esta estrategia ayuda a tolerar el problema, mediante oraciones y la creencia en un Dios, permitiendo que los individuos evalúan las situaciones y logren una tranquilidad y búsqueda de solución al problema.

En cuanto al factor evitación emocional cuenta con una DE 7.75 y una media 25,44 la cual indica que se encuentra dentro de la normalidad estadística, lo cual indica que las personas utilizan sus recursos para ocultar o inhibir sus emociones, con el fin de evaluar la situación para que la carga de alguna emoción negativa no tenga consecuencias al ser expresadas en el entorno que se encuentran.

Por su parte, el factor de búsqueda de apoyo profesional presenta una DE de 7,07 y una media de 12,68, demostrando que los datos obtenidos se encuentran dentro de la normalidad estadística, reconociendo que las personas utilizan recursos profesionales para tener más información y alternativas frente al problema, utilizando y reconociendo estos recursos disponibles además de mejorar el control percibido de la situación.

En el factor reacción agresiva se presenta una DE 5,12 y una media de 11,36 lo cual indica que se encuentra en la normalidad estadística, mostrando que las personas utilizan expresiones impulsivas hacia diferentes personas, su entorno y objetos de manera agresiva para poder disminuir su carga emocional.

De igual forma, la evitación cognitiva obtuvo una DE de 6,02 y una media de 18,18 demostrando que los datos se encuentran dentro de la normalidad estadística, asociándose con la búsqueda de las personas a realizar actividades de ocio o que generen distracciones para evitar el problema o las situaciones que estos consideren negativas y, a su vez, tener una desconexión mental o un distanciamiento del problema.

Así mismo, en el factor reevaluación positiva se encontró una DE de 5,5 y una media de 20,24 reconociendo que los datos obtenidos están por dentro de la normalidad estadística, lo cual indica que las personas encuentran aspectos positivos de los problemas, lo cual hace que el problema se evalúe y se logre tolerar en futuras situaciones.

Para el factor expresión de la dificultad de afrontamiento se presentó una DE de 3,63 y una media de 12,58 evidenciándose que los datos recolectados en los dos grupos de participantes se encuentran dentro de la normalidad estadística, lo que se asocia con las acciones que las personas ejecutan para enfrentar diferentes situaciones y que, cuando estas

no son resueltas, pueden generar un estado de desesperanza frente al control de las emociones.

Igualmente, el factor negación cuenta con una DE de 3,42 y una media de 8,38 comprobando que los datos se encuentran dentro de la normalidad estadística, reflejando que los participantes logran alejarse de manera temporal del problema realizando una evitación del mismo con la intención de tolerar o soportar el estado emocional en que se encuentre la persona.

Por último, en el factor de autonomía se encontró una DE de 2,95 y una media de 6,04 determinando que los datos se encuentran dentro de la normalidad estadística, lo que demuestra que los participantes buscan, de manera independiente, la solución al problema sin contar con su apoyo social, amigos o familiares.

De acuerdo con el objetivo específico planteado y para determinar la asociación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel académico en la población, se realizó una prueba ANOVA de un factor identificándose que existen diferencias significativas en ambos grupos de acuerdo con su nivel de estudios, por tanto, en la tabla 6 se muestran los niveles de significancia por cada uno de los factores.

Tabla 6

Significancia de las estrategias de afrontamiento vs nivel académico

Estrategias de afrontamiento		Nivel académico	Media	DE	Significancia
Jubilados	Solución de problemas	Primaria	36,00	5,148	0,879
		Técnico	35,60	6,914	
		Profesional	39,00		
	Búsqueda de apoyo social	Primaria	26,60	4,393	0,017
		Técnico	17,00	5,701	
		Profesional	34,00		
	Espera	Primaria	26,60	7,733	0,322

	Técnico	21,20	4,658	
	Profesional	30,00		
Religión	Primaria	35,80	7,887	0,068
	Técnico	24,40	4,775	
	Profesional	31,00		
Evitación emocional	Primaria	28,40	6,542	0,097
	Técnico	20,40	6,693	
	Profesional	13,00		
Búsqueda de apoyo profesional	Primaria	9,80	5,357	0,662
	Técnico	7,20	3,271	
	Profesional	9,00		
Reacción agresiva	Primaria	13,60	7,403	0,347
	Técnico	8,60	4,037	
	Profesional	6,00		
Evitación cognitiva	Primaria	21,60	5,683	0,032
	Técnico	14,20	0,837	
	Profesional	11,00		
Reevaluación positiva	Primaria	24,60	3,647	0,010
	Técnico	21,00	3,240	
	Profesional	9,00		
Expresión de la dificultad de A.	Primaria	12,20	4,207	0,801
	Técnico	12,40	1,949	
	Profesional	10,00		
Negación	Primaria	11,60	3,975	0,049
	Técnico	6,80	1,924	

		Profesional	15,00		
	Autonomía	Primaria	6,00	2,236	0,215
		Técnico	6,20	1,789	
		Profesional	2,00		
Prejubilados	Solución de problemas	Primaria	37,12	5,148	0,895
		Otro	38,00	6,914	
	Búsqueda de apoyo social	Primaria	26,53	4,393	0,124
		Otro	16,00	5,701	
	Espera	Primaria	26,71	7,733	0,055
		Técnico	42,00	4,658	
	Religión	Primaria	32,00	7,887	0,617
		Otro	29,00	4,775	
	Evitación emocional	Primaria	25,29	6,542	0,173
		Otro	35,50	6,693	
	Búsqueda de apoyo profesional	Primaria	17,29	5,357	0,067
		Otro	6,00	3,271	
	Reacción agresiva	Primaria	11,35	7,403	0,126
		Otro	16,00	4,037	
	Evitación cognitiva	Primaria	19,59	5,683	0,140
		Otro	26,50	0,837	
	Reevaluación positiva	Primaria	19,24	3,647	0,356
		Otro	15,00	3,240	
	Expresión de la dificultad de A.	Primaria	14,12	4,207	0,584
		Otro	15,50	1,949	
	Negación	Primaria	7,29	3,975	0,049

	Otro	12,50	1,924	
Autonomía	Primaria	6,18	2,236	0,106
	Otro	10,00	1,789	

Nota DE: Desviación estándar

En cuanto a los resultados encontrados, se identifican factores con diferencias significativas en los diferentes niveles académicos de la población en el grupo de jubilados, por tanto, para el factor de búsqueda de apoyo social se presenta una significancia de 0,01 ($<0,05$) donde el nivel profesional cuenta con un mayor puntaje (media=34,00) en esta estrategia, en el factor de evitación cognitiva se encontró un nivel de significancia de 0,03 ($<0,05$) encontrándose que los participantes con estudios de primaria presentan mayor puntaje (media=21,60), en el factor de reevaluación positiva se identificó un nivel de significancia 0,01 ($<0,05$) predominando el puntaje (media=24,60) en los participantes con estudios de primaria. En cuanto al grupo de prejubilados, se encontraron diferencias significativas en el factor de negación con un nivel de significancia de 0,04 ($<0,05$) identificando que las personas con otros estudios obtuvieron mayor puntaje (media=12,50) en este factor.

Adicional a esto, para dar respuesta a el objetivo específico propuesto asociado al apoyo social de los participantes y sus estrategias de afrontamiento, se realizó un análisis de los resultados encontrados en esta variable de acuerdo con lo reportado por los participantes en la ficha sociodemográfica en comparación con las estrategias de afrontamiento evaluadas, a partir de esto, se ejecutó una prueba ANOVA de un factor para identificar si existen diferencias significativas en las estrategias en relación con el apoyo de familia, pareja o hijos de los participantes.

Tabla 7

Significancia de las estrategias de afrontamiento vs Apoyo social

	Estrategias	Apoyo social	Media	DE	Significancia
Jubilados	Solución de problemas	Familia	38,13	7,039	0,333
		Pareja	39,25	3,862	

	Hijos	33,80	4,658	
Búsqueda de apoyo social	Familia	22,63	8,927	0,387
	Pareja	26,25	8,808	
	Hijos	18,40	6,504	
Espera	Familia	21,00	6,990	0,206
	Pareja	29,00	10,520	
	Hijos	20,80	5,357	
Religión	Familia	23,88	7,772	0,010
	Pareja	37,50	4,655	
	Hijos	22,60	6,387	
Evitación emocional	Familia	24,88	4,643	0,305
	Pareja	26,25	11,026	
	Hijos	19,40	6,768	
Búsqueda de apoyo profesional	Familia	11,00	5,451	0,345
	Pareja	9,25	4,193	
	Hijos	7,00	3,162	
Reacción agresiva	Familia	12,63	3,962	0,418
	Pareja	10,25	8,500	
	Hijos	8,60	4,037	
Evitación cognitiva	Familia	20,00	4,000	0,061
	Pareja	18,75	6,602	
	Hijos	13,80	1,304	
Reevaluación positiva	Familia	23,25	2,866	0,356
	Pareja	21,75	8,770	
	Hijos	19,00	3,937	

Expresión de la dificultad de A.	Familia	9,50	3,071	0,097
	Pareja	12,25	3,202	
	Hijos	12,80	1,095	
Negación	Familia	9,50	3,423	0,280
	Pareja	10,00	4,163	
	Hijos	6,80	1,924	
Autonomía	Familia	6,63	3,204	0,739
	Pareja	5,75	3,304	
	Hijos	5,40	1,673	
Prejubilados Solución de problemas	Familia	38,60	6,127	0,020
	Solo	30,70	8,807	
	Pareja	39,75	2,986	
Búsqueda de apoyo social	Familia	23,27	10,892	0,860
	Solo	23,20	7,757	
	Pareja	26,00	3,916	
Espera	Familia	27,73	11,253	0,844
	Solo	25,20	8,094	
	Pareja	26,75	13,817	
Religión	Familia	31,73	6,984	0,459
	Solo	27,90	8,672	
	Pareja	30,75	5,377	
Evitación emocional	Familia	27,80	9,390	0,506
	Solo	24,20	7,714	
	Pareja	29,00	6,377	
	Familia	13,60	9,046	0,516

Búsqueda de apoyo profesional	Solo	15,00	5,850	
	Pareja	18,75	7,411	
Reacción agresiva	Familia	11,07	4,636	0,471
	Solo	13,50	5,874	
	Pareja	11,00	3,916	
Evitación cognitiva	Familia	18,60	7,735	0,830
	Solo	17,40	6,275	
	Pareja	16,50	3,317	
Reevaluación positiva	Familia	20,13	6,346	0,413
	Solo	17,00	4,967	
	Pareja	19,00	4,163	
Expresión de la dificultad de A.	Familia	13,87	3,357	0,594
	Solo	12,50	3,837	
	Pareja	14,25	4,349	
Negación	Familia	8,60	3,397	0,426
	Solo	6,80	3,190	
	Pareja	8,00	3,367	
Autonomía	Familia	6,60	3,481	0,478
	Solo	5,60	3,204	
	Pareja	4,50	1,915	

Nota DE: Desviación estándar

De acuerdo con la tabla anterior, puede identificarse que, conforme al nivel de significancia ($<0,05$), existen diferencias significativas en dos factores de cada grupo. Por un lado, para el grupo de jubilados se encontraron diferencias en los puntajes del factor religión con un nivel de significancia de 0,01 en donde existe mayor apoyo de la pareja de los participantes asociado a factores religiosos (media=37,50) mientras que para el grupo de

prejubilados se encontraron diferencias significativas en el factor solución de problemas con un nivel de significancia de 0,02 en donde se asocia con el apoyo social de los participantes encontrado en la familia (media=38,60) con relación a esta estrategia de afrontamiento.

Adicional a los análisis de las estrategias de afrontamiento asociadas con el nivel educativo y el apoyo social, se realizó una comparación de los grupos, es decir, las personas prejubiladas y jubiladas. En este sentido se identifican los resultados obtenidos por factor en cada grupo y se realizó la comparación de los puntajes con respecto a la media y la desviación estándar teniendo en cuenta lo establecido en el instrumento (Ver Tabla 1)

Tabla 8

Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento por grupo de población jubilados y prejubilados

Estrategia	Grupo	Media	DE	Grupo	Media	DE
Solución de problemas	Jubilados	37,45	5,987	Prejubilado	36,13	7,651
Búsqueda de apoyo social		22,50	7,964		23,73	8,878
Espera		22,90	7,629		27,10	10,334
Religión		27,10	8,961		30,33	7,284
Evitación emocional		23,65	6,635		26,63	8,307
Búsqueda de apoyo profesional		9,50	4,662		14,80	7,663
Reacción agresiva		10,85	5,373		11,70	5,018
Evitación cognitiva		18,35	5,184		18,07	6,612
Reevaluación positiva		22,15	4,923		18,97	5,574
Expresión de la dificultad de A.		11,05	3,137		13,60	3,626
Negación		9,05	3,634		7,93	3,258
Autonomía		6,05	2,665		6,03	3,178

Nota DE: Desviación estándar

Para el grupo de prejubilados, se observó que la estrategia predominante fue la de Religión con una media de 30,3 y una DE de 7,2; en comparación con la tabla de referencia del instrumento, la cual determina que el puntaje obtenido en esta estrategia está por encima de una media de 29,7. Para el grupo de jubilados este factor se mantuvo en el promedio normal, lo que nos refiere que las personas en proceso de jubilación mantienen el equilibrio resguardándose en sus creencias religiosas y en su espiritualidad mientras que, para los prejubilados, esta es una forma importante de afrontar los problemas.

En el factor de solución de problemas el grupo de prejubilados se encuentra por encima de la media del instrumento (33,5) con un puntaje de 36,13 y una DE de 7,6; en cuanto a los jubilados, los resultados obtenidos están por encima de la media del instrumento con un puntaje de 37,45 y una DE de 5,9. Esto determina que los dos grupos mantienen las habilidades cognitivas para dar solución a la tensión que les genera la situación, buscando actuar en el momento oportuno, analizar e intervenir, en lugar de asumir una posición evitativa.

En la comparación de resultados de ambos grupos para el factor búsqueda de apoyo social, los datos encontrados en el grupo de jubilados se encuentran dentro de la normalidad de la media del instrumento (23,2) con una media de 22,50 y una DE de 7,9, por su parte, el grupo de prejubilados tuvo como resultado en esta estrategia una media de 23,73 y una DE de 8,8 encontrándose dentro de la normalidad de la media del instrumento (23,2), es decir, puede reconocerse que este último grupo tiene una red de apoyo más amplia para afrontar de manera adecuada el estrés, de igual forma, en el grupo de jubilados prevalece la existencia de redes de apoyo que permiten una mejor adaptación a su proceso de jubilación.

Discusión

De acuerdo con los objetivos establecidos en la investigación y de los resultados obtenidos, se puede realizar un análisis sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas en la población de estudio; personas que se encontraban en proceso de jubilación y personas que ya estaban jubiladas.

A partir de la aplicación del instrumento se identificó que las personas no lograban identificar una diferencia entre el concepto de prejubilados y jubilados, ya que a partir de la teoría autores como Crego y Alcover (2008), identifican que no existen esquemas y conceptualizaciones claras acerca de ser prejubilado, debido a que las personas al no conocer el proceso que afrontarán, no se preparan para la elaboración del duelo y la reorganización de la vida post laboral.

Adicional a esto, al realizar la aplicación del instrumento a las personas jubiladas, manifestaron que a partir de este proceso se generaron cambios en su cotidianidad, en cuanto a la reestructuración de su economía, sus relaciones sociales y el entorno, tal como lo menciona Giró (2006); a partir de esto se evidenció que su economía fue reorganizada, lo cual hace que busquen nuevas alternativas de ingresos para compensar sus gastos, en cuanto a sus relaciones sociales buscan apoyo social con personas más cercanas a su contexto y al cambio de actividades diarias que realizan en relación con las actividades anteriores en sus trabajos.

Con respecto a los modelos encontrados de jubilación, Havighurst y Albrecht (1953) identifican que las relaciones son importantes para mitigar las consecuencias negativas que pueden generar este proceso, como la realización de actividades en el tiempo libre, de esta manera se evidenció en los participantes la disposición de tiempo para hacer otras actividades sociales que no realizaban cuando se encontraban como trabajadores activos; mientras que en el modelo de la desvinculación de Cumming y Henry (1961) mencionan un distanciamiento a nivel social que puede provocarse por el individuo y su entorno, lo que no coincide con lo encontrado en la investigación, ya que dentro de las estrategias de afrontamiento utilizadas en los participantes el apoyo social no se encuentra por debajo del

puntaje del instrumento, por lo que se puede desmentir que las personas se aíslan de sus núcleos sociales.

Así mismo en la investigación realizada por Chiesa y Sarchielli (2008) resalta la importancia del apoyo social ofrecido por familiares, amigos y personas cercanas para tener una mejor adaptación al proceso de jubilación, a partir de esto se observó que los pre jubilados cuentan con un apoyo por parte de la entidad donde están trabajando, por medio de programas y seguimiento a esta etapa y una mejor adaptación al proceso.

Por otro lado se encontró que aunque la población no contó con uniformidad en los datos en cuanto al género, estos presentan diferentes estrategias de afrontamiento, las cuales son utilizadas y manejadas dependiendo de los factores personales de cada sexo; en este caso se encuentra que en las mujeres predominan las estrategias de solución de problemas, religión, reacción agresiva y reevaluación positiva, y en los hombres se encuentra que predominan las estrategias de búsqueda de apoyo social, espera, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional y autonomía, por tanto según un estudio realizados por Hermida, Florencia, Ofman y Stefani (2014) demuestran que las mujeres valoran más la jubilación reevaluando positivamente la situación buscando cumplir su rol como cuidadoras de familia y en los hombres se resalta la estrategia de autonomía, ya que quieren mantener su rol de proveedor económico del hogar.

En relación a la clasificación del afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman (1984) las estrategias encontradas en el instrumento aplicado pueden agruparse en los estilos de afrontamiento centrados en los problemas y en las emociones, ya que se reconoce que las personas buscan solucionar los problemas y expresarlos en relación con su emoción.

Según los resultados, los dos grupos de estudio cuentan con estrategias de afrontamiento, sin embargo, las variables sociodemográficas intervienen en el uso o desarrollo de las estrategias en las dos poblaciones, esto afirma la teoría de Rubio, Dumitrache, García y Cordón-Pozo (2018) en donde establecen que se debe tener en cuenta los factores sociodemográficos ya que cumplen una relación directa con la estrategia de afrontamiento.

Se evidencia que según el nivel educativo con el que cuentan las personas, estas pueden desarrollar o utilizar más algunas estrategias de afrontamiento, de acuerdo con esto, dentro de la investigación, se encontró que las personas que están jubiladas y tienen niveles de estudios como el profesional, cuentan con estrategias de afrontamiento como solución de problemas, espera y negociación, teniendo una relación ya que las personas esperan el momento oportuno para resolver el problema, analizando e interviniendo en este, sin embargo, esto también puede llevar a que se encuentren en la negación del problema para poder tolerar y soportar el estado de sus emociones.

En cuanto a la estrategia de apoyo social se encuentran que los dos grupos de participantes, se presenta mayor apoyo en sus parejas, adicional a esto, cabe aclarar que las estrategias utilizadas en estos dos grupos son diferentes. En la población de personas jubiladas, el afrontar situaciones complejas se centra en la religión, utilizando mecanismos como la oración y la creencia en un ser superior para poder tolerar o generar soluciones ante dicha situación; por otro lado, para la población de prejubilados se encontró que el apoyo social es la estrategia más utilizada generando un apoyo emocional por medio de su red como familiares, amigos o personas cercanas que logren brindar información para tolerar mejor la circunstancia.

Después de lo encontrado en la investigación se observaron ciertas limitaciones en cuanto a los participantes, ya que no se logró la muestra esperada, debido al difícil acceso a este tipo de población, el número de ambos grupos no fue equilibrado, por este motivo algunos datos encontrados pueden tener alguna variación, por ejemplo, fue el mayor porcentaje de hombres que de mujeres, lo que dificultó el análisis de los resultados en la variable sexo.

En relación con la aplicación del instrumento, se evidenció que esta puede llegar a ser extensa por el número de preguntas, evidenciando en los participantes prejubilados cierto nivel de cansancio y presión por el tiempo, lo cual generó que las últimas preguntas fueran contestadas de manera apresurada; por otro lado, por su redacción, no se acomoda en la aplicación a personas con un nivel de escolaridad bajo por la semántica y la complejidad en su comprensión, adicional a esto, en cuanto a la calificación del instrumento, se identificó que no hay una forma clara y explícita de cómo calificar cada factor o estrategia de

afrontamiento, lo cual dificultó la interpretación de los resultados, ya que no se contó con una descripción en donde se precisara si las personas tenían un nivel alto, medio o bajo de cada estrategia.

Para finalizar se sugiere para próximas investigaciones ampliar la muestra de los grupos, ya que permitirían tener una mayor información y comprensión de cómo la población adulta mayor colombiana maneja sus estrategias de afrontamiento tanto a nivel laboral como extralaboral. Asimismo, se recomienda realizar una mayor profundización en la recolección de datos como realizar un estudio con estrategias cuantitativas y cualitativas que permitan conocer de mejor forma como este tipo de población afronta los problemas o situaciones que se puedan presentar. De igual manera, se recomienda continuar con la línea de investigación en grupo de prejubilados y jubilados, ya que se puede ampliar la calidad de vida de esta población, mejorar y desarrollar las estrategias de afrontamiento contribuyendo a mejorar una adaptación en sus procesos antes, durante y después de iniciar la etapa de jubilación.

Referencias

- Alcalde, I y Laspeñas, M. (2005). Ocio en los mayores: Calidad de vida. Centro de prevención y atención del alcoholismo.
- Aldwin, C. (2007). *Stress, coping and development*. New York: The Guilford Press.
- Benítez, M. (2017). Envejecimiento poblacional: actualidad y futuro. *MediSur*, 15(1), 18-11.
- Bucci, L. (2012). Contrastación entre los modelos de estudio del estrés como soporte para la evaluación de los riesgos psicosociales en el trabajo. *REDIP UNEXPO*, 1(2), 21-38.
- Bueno, B. y Buz, J. (2006). Jubilación y tiempo libre en la vejez. *Lecciones de Gerontología*, 65, 3-19.
- Boehlen, F., Herzog, W., Schellberg, D., Maatouk, I., Saum, K., Brenner, H & Wild, B. (2017). Self-perceived coping resources of middle-aged and older adults - results of a large population-based study. *Aging & Mental Health*, 21(12), 1303-1309.
- Burgos, A., Carretero, M., Elkington, A., Pasqual-Marssetin, C. & Lobaccaro, C. (2000). The role of personality, coping style and social support in healthrelated Quality of Life in HIV Infection. *Quality of Life Research*, 9 (4) 423-437
- 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 de las Organizaciones*. 24(3), 365-388.
- Crego, A. & Alcover, C. (2008). *Vidas reinterpretadas. Una aproximación psicosocial a las experiencias de prejubilación*. Dykinson: España.
- Echeverri, L. (2017). Relación entre la Satisfacción en el Retiro y las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en el Proceso de Jubilación del programa de Psicología de la Universidad de Antioquia, Medellín.
- Featherman, D. L., Smith, J., & Peterson, J. G. (1990). Successful aging in a post-retired society. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 50-93).

- Fernández, J. (2010). *Antecedentes del retiro laboral temprano. El proceso de salida organizacional en una muestra de prejubilados españoles*. Madrid, España: Universidad Rey Juan Carlos.
- Forteza, J. (1993). *La preparación para la jubilación*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- Galvanovskis, A., y Villar, E. (2000). Revisión de vida y su relación con el autoconcepto y la depresión en el periodo de jubilación. *Geriatrka*, 16, 40-47.
- Giró (2006). *Envejecimiento activo envejecimiento en positivo*. Logroño, España: Universidad de la Rioja. Biblioteca de Investigación No. 47.
- Hermida, P., Florencia, M., Ofman, S., & Stefani, D (2014). El efecto del género sobre los significados atribuidos a la jubilación en adultos mayores. *Psiencia Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*. 6(2),71-80.
- Hernández, R. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw Hill.
- Lazarus, R & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., Aguirre-Acevedo, D. (2006). Propiedades Psicométricas y Validación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327-349.
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M y Zambrano, J. (2013). Estrategias de Afrontamiento Individual y Familiar frente a situaciones de Estrés Psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- Mager, J. (1988). Factores psicosociales y de organización. En Sauter, S., Murphy, L y Hurrell, J. *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo*. (pp. 34-87).
- McCubbin, H., & Patterson, J. (1982). Family Adaptation to Crises. In H. McCubbin, A. Cauble, & J. Patterson (Eds.), *Family Stress, Coping and Social Support* (pp. 26-47).

- Ministerio de trabajo (2016). Decreto único sistema general de pensiones. Recuperado de <http://www.mintrabajo.gov.co/normatividad/decreto-unico-sistema-general-de-pensiones>.
- Moos, R. H., & Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger and S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 212-230).
- Organización Internacional del Trabajo. (2009). Responder a la crisis: construir una protección social básica. *Trabajo: revista de la OIT*, 67, 2-47.
- Potocnik, K., Tordera, N., & Peiró, J. M. (2008). Ajuste al retiro laboral en función del tipo de retiro y su voluntariedad desde una perspectiva de género. *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones*, 24(3), 350- 355.
- Sáez, N., Aleixandre, M. & Meléndez, J. (1995). Apoyo informal y percepción de la jubilación. En Baura, J., Rubio, R., Rodríguez, P., Sáez, N. & Muñoz, J. *Las personas mayores dependientes y el apoyo informal*. (pp. 269-296).
- Skinner, E. & Edge, K. (2002). Self-Determination, Coping and Development. En Deci, E y Ryan, R. *Handbook of Self-determination research*. (pp.297-337).
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J. & Sherwood, H. (2003). Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269.
- Stefani, D & Feldberg, C. (2006). Estrés y estilos de afrontamiento en la vejez: Un estudio comparativo en senescentes argentinos institucionalizados y no institucionalizados. *Anales de Psicología*, 22(2), 267-272.
- Rocha-Buelvas, A. (2010). Antecedentes históricos de la seguridad social en salud: parte en la construcción de un país sin memoria. *Revista CES*. 23(1), 67-70.
- Rodríguez, N. (2006). *Actitudes hacia la jubilación*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Consejo Nacional de investigaciones científicas y técnicas. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5-42.

Rubio, L., Dumitrache, C., García, A & Cordon-Pozo, E. (2018). Coping strategies in Spanish older adults: a MIMIC model of socio-demographic characteristics and activity level. *Aging & Mental Health*, 22(2), 226-232.

Taylor, S. & Stanton, A. (2007). Coping resources, coping process, and mental health. *The annual review of clinical psychology*, 3(3), 377-401.

Villanueva, E. (2000). Sobre el envejecimiento: una perspectiva integral. *Revista hospital general Dr. M Gea González*, 3(3), 107-114.

Apéndice A

Ficha de datos sociodemográficos



UNIVERSIDAD DE
SAN BUENAVENTURA



FICHA DE DATOS SOCIODEMGRÁFICOS

NOMBRE COMPLETO: _____

SEXO:

AÑO DE NACIMIENTO: _____

MASCULINO

FEMENINO

ESTADO CIVIL:

CARGO / OCUPACIÓN:

Soltero (a)	
Casado (a)	
Unión libre	
Separado (a)	
Divorciado (a)	
Viudo (a)	

NIVEL DE ESTUDIOS:

Primaria	
Bachillerato completo	
Bachillerato incompleto	
Técnico	
Profesional	
Otro ¿Cuál?	

LUGAR DE RESIDENCIA ACTUAL:

AÑOS DE TRABAJO EN LA EMPRESA:

¿CON QUIEN VIVES?

FECHA PREVISTA DE JUBILACIÓN:

¿CON QUIEN COMPARTES LA
MAYORÍA DE TU TIEMPO?

Pareja	
Amigos de barrio	
Compañeros de trabajo	
Familiares	
Nadie	
Otros ¿Quién?	

SEMANAS COTIZADAS PARA
PENSIÓN:

Apéndice B

CONSENTIMIENTO INFORMADO

En el marco del Programa de Psicología de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad de San Buenaventura – Bogotá, usted está siendo invitado a participar en una investigación con respecto a las “Estrategias de afrontamiento en la Jubilación”. Que tiene como objetivo principal describir las estrategias de afrontamiento que utilizan un grupo de trabajadores próximos a jubilarse y jubilados en la ciudad de Bogotá D.C.

Si decide participar, sólo debe firmar en la parte inferior, es importante que conozca que todos sus datos e información serán sometidos a reserva y se encontrarán bajo estricta confidencialidad por las investigadoras a cargo, en ningún caso se mencionarán nombres de personas u otra información sensible, ya que el objetivo de la información recolectada es específicamente para investigación académica con el fin de describir las estrategias de afrontamiento usadas en el retiro laboral con miras al desarrollo de un programa de promoción y prevención para la jubilación.

Aceptación de Participación:

Reconozco mi participación y colaboración en esta investigación, certifico que la información brindada es veraz y corresponde a mi manera de pensar, sentir y actuar. Adicionalmente, se me ha comunicado que toda la información obtenida será empleada únicamente para fines de investigación académica y que la participación en el presente estudio no representará ningún daño físico ni psicológico para mí, *tengo claridad que puedo retirarme de la investigación en el momento que lo desee por cuanto la participación en el mismo es voluntaria.*

Entiendo que los resultados obtenidos por medio del instrumento mencionado “Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M)” no será divulgada o entregada a ninguna Institución o individuo sin mi consentimiento escrito.

Manifiesto finalmente que he leído y comprendido de forma íntegra este documento y acepto participar en la investigación anteriormente descrita, cuyas condiciones generales me han sido explicadas por las psicólogas a cargo, los cuales he comprendido a cabalidad.

Dado a los _____ días del mes de _____ del año _____

En constancia,

Nombre Participante _____

Firma _____

Cédula _____

Nombre Profesionales responsables

María Camila Bahamón

Ángela Rosaura Camacho

Diana Marcela Gualteros

Apéndice C

Instrucciones:

A continuación, se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes

1	Trato de comportarme como si nada hubiera pasado	1 2 3 4 5 6
2	Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)	1 2 3 4 5 6
3	Procuro no pensar en el problema	1 2 3 4 5 6
4	Descargo mi mal humor con los demás	1 2 3 4 5 6
5	Intento ver los aspectos positivos del problema	1 2 3 4 5 6
6	Le cuento a familiares o amigos cómo me siento	1 2 3 4 5 6
7	Procuro conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional	1 2 3 4 5 6
8	Asisto a la iglesia	1 2 3 4 5 6
9	Espero que la solución llegue sola	1 2 3 4 5 6
10	Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados	1 2 3 4 5 6
11	Procuro guardar para mí los sentimientos	1 2 3 4 5 6
12	Me comporto de forma hostil con los demás	1 2 3 4 5 6
13	Intento sacar algo positivo del problema	1 2 3 4 5 6
14	Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema	1 2 3 4 5 6
15	Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten	1 2 3 4 5 6
16	Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro	1 2 3 4 5 6
17	Espero el momento oportuno para resolver el problema	1 2 3 4 5 6
18	Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona	1 2 3 4 5 6

19	Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo	1 2 3 4 5 6
20	Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento	1 2 3 4 5 6
21	Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema	1 2 3 4 5 6
22	Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias	1 2 3 4 5 6
23	Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema	1 2 3 4 5 6
24	Procuro hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema	1 2 3 4 5 6
25	Tengo fe en que Dios remedie la situación	1 2 3 4 5 6
26	Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	1 2 3 4 5 6
27	No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1 2 3 4 5 6
28	Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	1 2 3 4 5 6
29	Dejo que las cosas sigan su curso	1 2 3 4 5 6
30	Trato de ocultar mi malestar	1 2 3 4 5 6
31	Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema	1 2 3 4 5 6
32	Evito pensar en el problema	1 2 3 4 5 6
33	Me dejo llevar por mi mal humor	1 2 3 4 5 6
34	Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1 2 3 4 5 6
35	Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1 2 3 4 5 6
36	Rezo	1 2 3 4 5 6
37	Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darles la mejor solución a los problemas	1 2 3 4 5 6
38	Pienso que lo mejor es esperar a ver que puede pasar	1 2 3 4 5 6
39	Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al Problema	1 2 3 4 5 6
40	Me resigno y dejo que las cosas pasen	1 2 3 4 5 6
41	Inhibo mis propias emociones	1 2 3 4 5 6

42	Busco actividades que me distraigan	1 2 3 4 5 6
43	Niego que tengo problemas	1 2 3 4 5 6
44	Me salgo de casillas	1 2 3 4 5 6
45	Por mas que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1 2 3 4 5 6
46	A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1 2 3 4 5 6
47	Pido a algún amigo o familiar que me indiquen cuál sería el mejor camino a seguir	1 2 3 4 5 6
48	Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión	1 2 3 4 5 6
49	Acudo a la iglesia para poner velas o rezar	1 2 3 4 5 6
50	Considero que las cosas por sí solas se solucionan	1 2 3 4 5 6
51	Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	1 2 3 4 5 6
52	Me es difícil relajarme	1 2 3 4 5 6
53	Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros	1 2 3 4 5 6
54	Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1 2 3 4 5 6
55	Así lo quiera, no soy capaz de llorar	1 2 3 4 5 6
56	Tengo muy presente el dicho "al mal tiempo buena cara"	1 2 3 4 5 6
57	Procuro que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1 2 3 4 5 6
58	Intento conseguir mas información sobre el problema acudiendo a profesionales	1 2 3 4 5 6
59	Dejo todo en manos de Dios	1 2 3 4 5 6
60	Espero que las cosas se vayan dando	1 2 3 4 5 6
61	Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	1 2 3 4 5 6
62	Trato de evitar mis emociones	1 2 3 4 5 6
63	Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1 2 3 4 5 6
64	Trato de identificar las ventajas del problema	1 2 3 4 5 6

65	Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1 6	2	3	4	5
66	Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1 6	2	3	4	5
67	Busco tranquilizarme a través de la oración	1 6	2	3	4	5
68	Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar	1 6	2	3	4	5
69	Dejo que pase el tiempo	1 6	2	3	4	5