

Construcción socioemocional de la jubilación en mujeres docentes universitarias, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. 2020

Socio-emotional construction of retirement in female university teachers, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. 2020

Reyes Álvarez, Sandra; Pastorino, María Sol; Pérez Guerrero, Ivette Gisel

 Sandra Reyes Álvarez

sanreal5@yahoo.es

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua,
Managua, Nicaragua

 María Sol Pastorino

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua,
Managua, Nicaragua

 Ivette Gisel Pérez Guerrero

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua,
Managua, Nicaragua

Revista Torreón Universitario

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-Managua,
Nicaragua

ISSN: 2410-5708

ISSN-e: 2313-7215

Periodicidad: Cuatrimestral

vol. 11, núm. 31, 2022

revis.torreon.faremc@unan.edu.ni

Recepción: 13 Enero 2022

Aprobación: 19 Abril 2022

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/387/3873100014/>

DOI: <https://doi.org/10.5377/rtu.v11i31.14291>

El autor o los autores de los artículos, ensayos o investigaciones conceden a la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua) los derechos de edición (copyright) del trabajo enviado, por consiguiente la Universidad cuenta con el derecho exclusivo para publicar el artículo durante el periodo completo de los derechos de autor.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Resumen: Cuando la mujer se jubila se producen cambios en todos los ámbitos, quedando su vida laboral rezagada, ahora tiene que organizarse con su nuevo estatus de jubilada. El estudio indaga como las docentes universitarias jubiladas viven y construyen la realidad social en torno a su jubilación, como se entrelazan sus expectativas ante la jubilación y la vejez. Estos resultados permitirán descubrir los elementos que intervienen en la construcción socioemocional, desde su experiencia y en torno a sus expectativas y valoraciones frente a la jubilación. Se utilizó el Paradigma cualitativo, mediante el método fenomenológico; creando categorías a través de los datos recogidos mediante las entrevistas a profundidad.

Los resultados indican que las jubiladas conceptualizan la vejez como un proceso asociado a sus facultades mentales que puede ser natural o patológico. Se identifican vivencias referidas a la libertad y necesidad de cumplir proyectos durante su jubilación; asimismo, presentan emociones y sentimientos diversos como: alegría, satisfacción, tristeza, incertidumbre y temor al nuevo cambio de vida.

La jubilación tiene gran impacto en las docentes jubiladas, sufriendo situación de duelo; por lo que es necesario planificar talleres y encuentros intergeneracionales dirigidos a jubiladas y prejubilados donde el escenario sea la Universidad; propiciando la reflexión en torno a las representaciones sociales del envejecimiento, la vejez y la jubilación.

Palabras clave: emociones, jubilación, mujer, vejez, vivencias.

Abstract: When women retire, changes occur in all areas, leaving their working life behind, now they have to organize themselves with their new retiree status. The study investigates how retired university teachers live and build the social reality around their retirement, how their expectations regarding retirement and old age are intertwined. These results will make it possible to discover the elements that intervene in the social-emotional construction, from their experience and around their expectations and assessments regarding retirement. The qualitative paradigm was used, through the phenomenological

method; creating categories through the data collected through in-depth interviews.

The results indicate that retired women conceptualize old age as a process associated with their mental faculties that can be natural or pathological. Experiences related to freedom and the need to carry out projects during retirement are identified; Likewise, they present diverse emotions and feelings such as: joy, satisfaction, sadness, uncertainty and fear of the new change in life.

Retirement has a great impact on retired teachers, suffering from a situation of mourning; Therefore, it is necessary to plan workshops and intergenerational meetings aimed at retirees and early retirees where the setting is the University; fostering reflection on the social representations of aging, old age and retirement.

Keywords: emotions, retirement, woman, old age, experiences.

INTRODUCCIÓN

Se calcula que entre el 2025 y el 2030, la esperanza de vida en América Latina y el Caribe aumentará a 80,7 años para las mujeres y 74,9 años para los hombres; esto debido a que durante los últimos 50 años la disminución de la natalidad y la mortalidad mundial, han conducido progresivamente al envejecimiento de las personas viejas; gracias a factores como los descubrimientos tecnológicos, disminución de la tasa de mortalidad en edades avanzadas, aumento de la esperanza de vida y el papel de la industrialización en la sociedad. (OPS, 2017). Esta situación, produce un aumento de adultos mayores jubilados, lo que plantea un reto social, cultural y sanitario que implica un cambio evolutivo en el caso de la jubilación

Refiriéndonos a la mujer, cuando se jubila se producen cambios quedando con su vida laboral rezagada, ahora se organiza a través de su tiempo libre. Al respecto Velazco (2015), en el sector de la enseñanza, refiere que se observó necesidad de apoyo social en estas jubiladas; el autor sugiere que para superar las desigualdades, la marginación y la dependencia, las jubiladas deben pensar y actuar diferente ante las mismas situaciones, en pro de mantener su bienestar y estado de salud. Así que, cada mujer según la profesión que desempeñó y la conjugación de factores intervinientes, presenta patrones y características específicas, y por lo tanto, vivencias particulares. (Madrid & Garcés 2000)

De ahí, el interés de realizar la presente investigación, para visibilizar las vivencias de las docentes universitarias jubiladas; explorar como realizan la construcción socioemocional en torno a su jubilación. Estos resultados permitirán identificar necesidades de apoyo de diferente índole, obteniéndose información valiosa para la ejecución de planes a corto y mediano plazo, que favorezcan la calidad de vida y el bienestar físico y psicológico de las docentes ya jubiladas y de las que están próximas a jubilarse.

PERSPECTIVA DE INVESTIGACIÓN

La metodología en esta investigación se enmarcó en el paradigma cualitativo. Según Estrella (2011), las investigaciones cualitativas adquieren cada vez más preferencia en las investigaciones sociales y educativas, porque permiten rescatar los significados de los fenómenos y mantienen las expresiones y concepciones de la población estudiada.

Fue utilizado el método fenomenológico desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger, quién propone una fenomenología interpretativa o comprensión desde la primera evidencia, es la cuestión de lo que es el

significado en el mundo (Mendieta, Ramírez & Fuerte, 2015); la vivencia es personal, los hechos sociales son contruidos a través de la intersubjetividad entre la investigadora y las jubiladas, generando conceptos respecto a la vivencia de las mujeres en su etapa de jubilación. (Álvarez, 2004)

El contexto en que se realizó la investigación fue el Instituto Politécnico de la Salud UNAN Managua. El total de informantes fueron 15 docentes mujeres jubiladas que ejercieron la docencia en las carreras de Enfermería, Nutrición, Bioanálisis Clínico y Fisioterapia. Se utilizó el muestreo propositivo -intencional, según Ortiz (2015), Mendieta, Ramírez & Fuerte (2015), proponen que los participantes cumplan con los criterios establecidos para el acceso y suministro de información; los cuáles se eligen en función del tipo de actividad que se desee investigar. Según Ortiz (2015) y Patton (1990), ambos autores refieren que las muestras en investigación cualitativa deben ser suficientes para asegurar el descubrir y abarcar todas las percepciones existentes en torno al objeto de estudio, seleccionándose las jubiladas en estudio por presentar características homogéneas, accesibilidad geográfica, disponibilidad personal y por último alcanzar la saturación teórica,

Los criterios regulativos utilizados fueron: Aprobación de Protocolo de investigación por el Comité de Ética -CIES UNAN Managua; consentimiento informado firmado por las jubiladas; entrevistas a profundidad grabadas en audio, comportamiento ético al asignar un código a cada jubilada; respetando las expresiones textuales y los significados que éstas le atribuyen a las preguntas de acuerdo al tipo de estudio. Castillo & Vásquez (2003). La transferibilidad o aplicabilidad se refiere a la posibilidad de extender los resultados del estudio a otras poblaciones; por tanto, el grado de transferibilidad es una función directa de la similitud entre los contextos. (Salgado 2007)

Cómo técnica para la recolección de la información fue utilizada la entrevista cualitativa en profundidad, semiestructurada Robles (2011), refiere es un “construir paso a paso y minuciosamente la experiencia del otro” (pág. 3.).

Los datos fueron procesados centrándose en el análisis en los sujetos, con la convicción de comprender a las personas, más que analizar la relación de descriptores. (Corbetta, 2007). De acuerdo a Schwandt (1990) citado en Guba (1990), el investigador se vale de procedimientos que permiten recoger la realidad tal y como ocurre y es el método fenomenológico que se caracteriza por describir la realidad vivida y sentida por las jubiladas en un contexto particular

El procesamiento de las entrevistas se realiza manual, siendo positivo por hacerlo más artesanal, poder “tocar los datos” (Patton, 2002), afirma que los principios del proceso analítico son los mismos, tanto si se hace manual como con la ayuda de un programa computarizado. Posteriormente fue realizado la reducción y simplificación, seleccionando los textos más relevantes, reagrupándose en fragmentos homogéneos y ordenándose a través de la categorización de los diferentes temas; surgiendo los bloques temáticos, que se derivaron en sub- temas más específicos.

Estos bloques son la columna vertebral que estructura toda la información (Izcara 2009); esta información se presenta en árboles categoriales y matrices de agrupamiento (Funk 2008: pág. 86), terminado el armazón del desarrollo del tema; a partir de este momento se inicia la redacción del análisis de cada eje temático.

Para asegurar un marco de objetividad, Izcara, (2009, pág. 130); propone realizar la triangulación, lo que contribuye a solidificar el rigor de la investigación cualitativa, obteniéndose un enriquecimiento adicional y un perfeccionamiento del conocimiento (Flick 2013); es así, que se realiza triangulación con las respuestas textuales y comparación constante de los resultados según eje temático, presentándose en árboles categoriales; con el fin de contrastar los datos e interpretaciones que permiten realizar el análisis.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presenta el análisis y discusión de los resultados. En la primera parte se presentan las expresiones textuales y los significados que las docentes jubiladas le atribuyen a su jubilación, como viven y construyen la realidad social, como se entrelazan sus expectativas ante la jubilación y la vejez.

MATRIZ DESCRIPTIVA NO 1
Características socio demográficas y laborales

Código	Edad actual	Tiempo jubilación	Antigüedad
BAC01	58 años	3 años,	25 años,
BAC02	59 años	1 año	34 años
BAC03	57 años	2 años	25 años
BAC04	58 años	1 año	35 años
ENF05	64 años	9 años	32 años
ENF06	72 años	9 años	40 años
ENF07	64 años	9 años	38 años.
ENF08	69 años	7 años	36 años
ENF09	64 años	6 años	30 años
FIS10	64 años	2 años	37 años
FIS11	65 años	1 año	35 años
FIS12	62 años	1 año	35 años
NUT13	66 años	4 años	40 años
NUT14	58 años	3 años	30 años
NUT15	62 años	3 años	8 años

Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

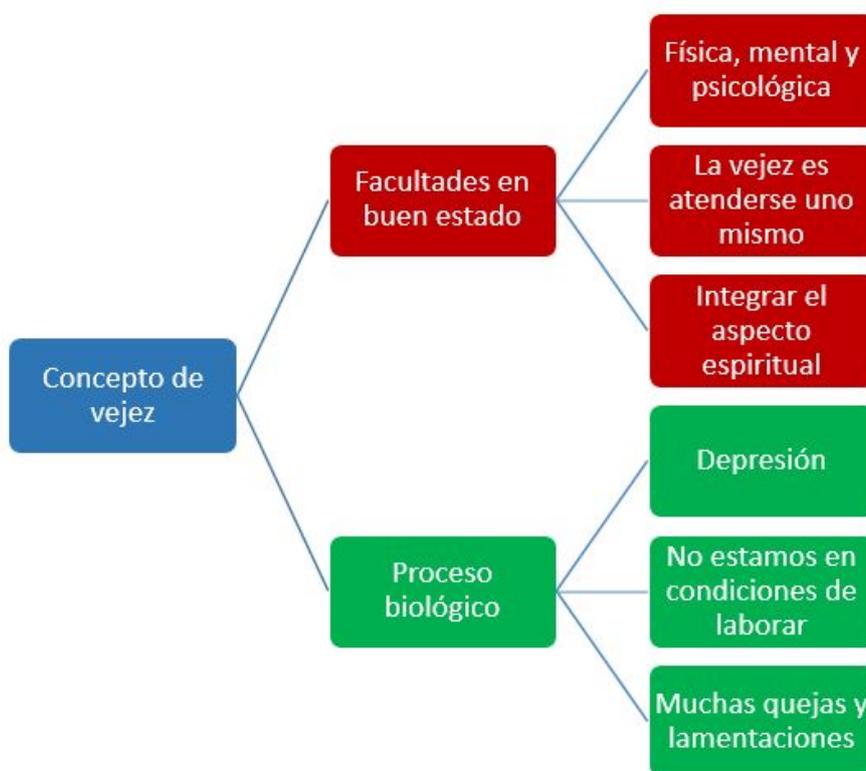
Según los datos sociodemográficos y laborales, de las 15 jubiladas estudiadas. En cuanto a los años de antigüedad en la docencia, varían entre los 25 y 40 años; la mayoría (60%) se jubilaron antes de los 60 años. Al tratar la jubilación femenina, el 42% de las jubiladas tienen edades entre 55 y 64 años; el 27% de ellas trabajó para la institución 30 años o más y el 68% se jubiló después de 25 años de servicio.

Actualmente, el término edad es el elemento más controvertido del índice de envejecimiento y vejez, dado que es la marca jurídica socialmente establecida, ya que, junto a este concepto, surgen otros como “viejo” o “persona mayor”. La OMS (2015) hace referencia al término viejo como un constructo social que define las

normas, funciones y responsabilidades que cabe esperar de una persona mayor, que se utiliza con frecuencia con sentido peyorativo. (pág. 252)

Al respecto, Roque (2015) afirma que hay más mujeres que hombres y esta “feminización” se va haciendo más notable a partir de los 60 años, cuando las mujeres “llegan en peores condiciones a la vejez” Esa situación se evidencia a través de una multiplicidad de factores, como la pobreza, el padecimiento de enfermedades crónicas, la convivencia con alguna discapacidad, el hacinamiento, la soledad, la depresión, entre otras. Las razones por la que las mujeres sobreviven a los hombres de su generación, son fundamentalmente culturales, explicó Roque: “Vivimos más porque en principio estamos más acostumbradas a ir el médico por el ciclo reproductivo, y así podemos prevenir patologías o tratar otras que se nos vuelven crónicas o nos producen alguna discapacidad, pero no nos matan”.

“No me siento vieja”



ÁRBOL CATEGORIAL NO 1
Concepto de vejez

Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

¿Cuándo escuchamos la palabra vejez, qué definición acude a nuestra mente? Es posible que viene el concepto de una persona con un proceso biológico en decadencia y que al jubilarse no pueda realizar ningún otro tipo de actividades. Al indagar en las docentes jubiladas que es la vejez, identificamos dos grupos de opiniones opuestos entre sí. He aquí, un grupo conceptualiza la vejez con una visión positiva

Es un proceso que inicia desde que comienza la mayoría de edad, inicia el proceso de envejecimiento y termina con la muerte; en este proceso va integrado también toda la parte física, mental y psicológica porque es una cuestión natural (FIS10)

Estas jubiladas, conceptualizan la vejez como un proceso asociado a las facultades mentales y que, dependiendo de la preparación de cada una, puede ser aceptado como un proceso natural o patológico. Es importante dejar claro que la vejez está asociada al envejecimiento, cuándo paulatinamente el organismo

va perdiendo funciones; con deterioro de alguno o varios de los sistemas biológicos del organismo, lo que provoca un deterioro de la fuerza física, movilidad, equilibrio y resistencia, con disminución de actividades básicas de la vida diaria.

Otro grupo de jubiladas independiente de su profesión, consideran la vejez desde una percepción negativa, asociándola a un proceso biológico con sentimientos negativos y mal estado de salud.

Varias compañeras de trabajo han vivido esas reacciones de enfermarse después de jubilarse; pienso que debería darse un tipo de atención médica especial para los prejubilados y derivarlos a los diferentes especialistas médicos, darles recreación para liberar estrés. (ENF09)

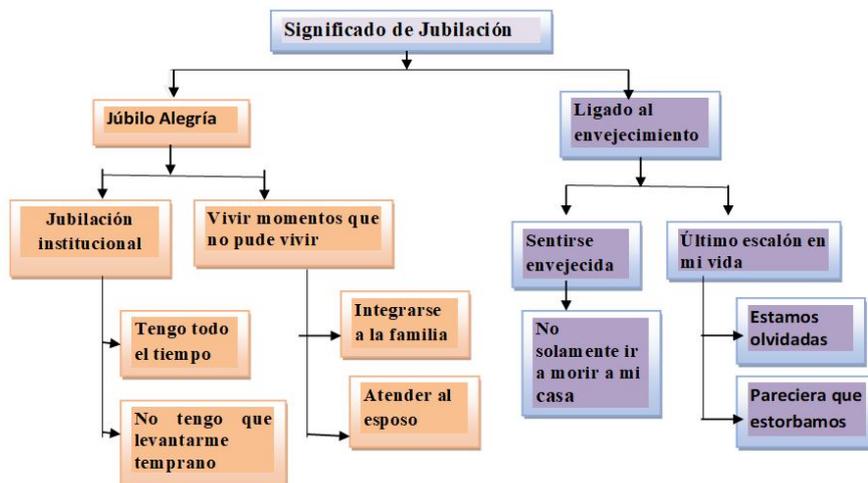
Según la opinión de García (2016), la etapa de la vejez no implica un deterioro catastrófico, sino por el contrario se transforma en valiosa e importante por la experiencia y aprendizaje que aporta a la vida del anciano; de allí que la vejez, representa la última etapa del ciclo vital, con sus aspectos positivos y negativos, sus satisfacciones y sus dificultades.

Para una nutricionista jubilada la vejez es:

Pérdida de una parte de mis facultades, ansiamos el momento en que ya no vamos a trabajar, esa es la parte bonita (NUT13)

Es evidente que ser vieja es algo más que cumplir cierta edad; pero la frontera entre la edad madura y la ancianidad es sólo una cuestión de definición social, y cualquier intento de delimitarla en términos estrictamente cronológicos está plagado de dificultades (Esquivel, et al 2009). Es así, que el concepto de vejez varía según los condicionamientos religiosos, filosóficos, psicológicos, económicos, sociales y culturales que rodean al individuo de edad mayor.

“La jubilación, no significa ir a morir a mi casa”



ÁRBOL CATEGORIAL NO 2
Significado de la jubilación.

Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

En cuanto al significado de la jubilación, desde la vivencia de las docentes jubiladas; ven la oportunidad de integrarse a su grupo familiar, dejando entrever que el trabajo “le robó” ese tiempo que debía dedicárselo a su familia y ahora es el momento de retribuirlo

Bueno, integrarse a su hogar, a la familia, integrar el aspecto espiritual, eso es lo importante, también dar atención a los padres, que, durante el trabajo, no lo hicimos adecuadamente (ENF07)

Yo quería jubilarme y la jubilación es un descanso de la docencia y quiero gozar de esa jubilación, con mi familia, y dedicarme a otro tipo de actividades ya sea en sentido físico o en sentido espiritual. (BAC01)

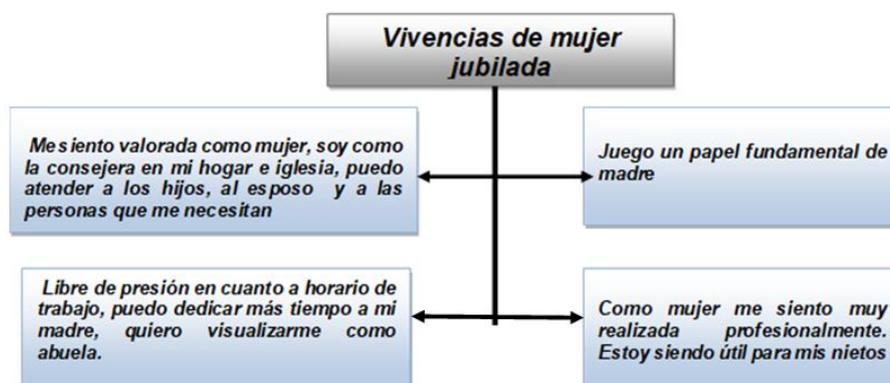
Las expresiones anteriores son de júbilo, porque la persona se siente liberada de una carga horaria, ahora hay oportunidad para el descanso físico y reunirse con su familia o planificar recreación con amistades. Hay una edad determinada para dejar trabajar, y es la jubilación que realmente marca el tiempo establecido para el descanso. En países desarrollados, los jubilados tienen la oportunidad de realizar otros tipos de actividades como: visitar otros países, aprender otro idioma, aprende arte, etc.

Jubilarse, no significa ir a morir a mi casa, sino que es estar en paz, en tranquilidad. La jubilación me dice que no tengo un horario, que puedo levantarme tarde. Siento que estoy gozando mi jubilación, pero también la estoy combinando con la docencia, porque mientras tenga mi mente clara; yo quiero seguir dando clases. (ENF08)

Esta docente quiere explicar que la jubilación está asociada a aspectos negativos, siendo el principal la muerte. Dependiendo de los factores asociados a su estilo de vida, cada jubilada puede vivir de 20 o 30 años más, por lo que desean vivir más tiempo para gozar de la libertad vedada por el trabajo, vivir más tiempo para la dedicación a los hijos, al esposo y a los padres ancianos, viviendo una vida con dignidad, sin inspirar lástima ni siendo un estorbo para la familia, mucho menos jubilarse para morir poco tiempo después.

La jubilación y todos los factores asociados a la misma, han sido estudiados mayormente desde el paradigma positivista, clasificando a los jubilados y sus manifestaciones dentro de teorías de micro nivel, buscando verificar la relación causa-efecto; sin tomar en cuenta la perspectiva de los afectados en su contexto cotidiano, por lo que se necesita identificar sus problemas de salud y de adaptación a su nuevo rol relacionados con la profesión u oficio que desempeñaron durante la mayor parte de su vida (Aguilera, 2016).

“La docencia no tiene horario, tenía que trabajar de noche revisando tareas”



ÁRBOL CATEGORIAL NO 3
 Vivencias de la mujer jubilada
 Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

Así, estas jubiladas al interrogarles sobre su vivencia de mujer jubilada, expresan su disfrute en el papel de abuela, y que según su opinión es el papel o perfil que les ha dado la sociedad.

“Me gustaría visualizarme como abuela, quisiera que me dejaran más tiempo al nieto, como en el rol de abuela” (FIS11)

“Me siento útil para mis nietos, disfrutar de ellos, aunque a veces me canso, no tengo tanta disponibilidad energética(...) pero realmente es el amor lo que te hace hacer ese rol de cuidar y apoyar a los nietos” (NUT13)

Una docente jubilada, viuda desde hace mucho tiempo, recuerda a su padre como el cuidador de sus hijos, siendo un sello de garantía que le permitía irse tranquila a trabajar. Esta situación ahora repercute en su visión

de compromiso para continuar con el legado de su padre, y es así que decide tomar su rol de abuela, para cuidar a los nietos, bajo la premisa de que es el amor maternal. Esta situación deja entrever que la mujer debe aprender a ser mujer mayor de esta época, reconocer que ser mujer mayor es mucho más que ser abuela y aprender a construir y defender espacios y proyectos propios.

La jubilación me ha servido para atender a los hijos y en cierta forma también al esposo (ENF08)

Como mujer jugué un papel fundamental de madre cuando mis hijos estaban pequeños; y aunque ahora ellos están en otra etapa de su vida, siempre los estoy apoyando (BAC01)

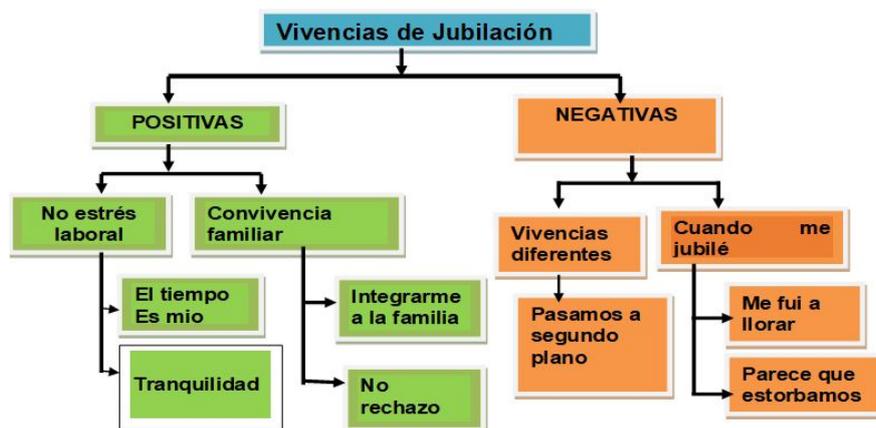
De acuerdo a lo expresado por las docentes jubiladas: Surge una premisa:

¿Significa que la labor de la mujer docente es antagónica con su papel de mujer en la familia? ¿Que los hijos, esposos y madres “fueron descuidadas, por ser responsable en su trabajo?

Antes estaba totalmente integrada en el trabajo. Vos te descuidas de la familia igual en la formación de los hijos, en la formación de tu hogar, todo lo descuidas. Como que pasaste un tiempo sin ellos, porque el trabajo te consumía más tiempo, porque tenía que cumplir en mi trabajo (FIS10)

La mujer jubilada, cuando se le pregunta sobre su vivencia de mujer, hace referencia a sus hijos, a su esposo, a su familia. No hace alusión a sus vivencias en torno a su vejez y jubilación, no piensa en ello. Fue una mujer joven, fue una mujer adulta y ahora vive en la etapa de vejez y nos encontramos frente a una mujer mayor, que no hace alusión a su vejez. Como lo afirma Osorio, (2007), cuando se piensa en lo femenino pocas veces se hace alusión a la vejez. Por tanto, el hecho que las mujeres vivan más años, hace imperante la necesidad de redefinir las etapas tradicionales conocidas como tercera edad y que, al asociarlo a la longevidad, espera a las mujeres un período de vida de aproximadamente 20 años de post jubilación; en el que pueden experimentar vivencias significativas y numerosos cambios vitales durante su proceso de envejecimiento.

“Nos vamos sintiendo como sola, durante la jubilación”



ÁRBOL CATEGORIAL NO 4

Vivencias positivas y negativas asociadas a su condición de mujer jubilada

Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

Hay una preocupación en algunas jubiladas respecto a su jubilación, que, si bien es un paso de una etapa productiva a una de descanso, a veces es percibida negativamente, por la experiencia desalentadora conocida por ex colegas; esto se vive como una desilusión, ya que el esfuerzo de toda una vida laboral se traduce en un estresor, al llegar a la jubilación. Otras jubiladas en cambio sienten la jubilación como una liberación, traducido como altamente positivo por la mayoría de ellas, independiente de la profesión

Me siento liberada, desestresada tanto emocionalmente como en otros aspectos de mi vida, viviendo experiencias que no las podía hacer por mi trabajo, por ejemplo, ir a pasear sin ninguna preocupación. Esa vivencia, me gusta porque no estoy sometida a ninguna presión de tiempo, ni de desempeño profesional (BAC01)

Tengo libertad de horario. No tengo estrés laboral, el trabajo siempre ocasiona estrés. Yo me siento bien estando así (FIS12)

No tengo la presión de trabajo, ya no tengo ninguna responsabilidad y ya no respondo a nadie, ya no tengo el estrés de la elaboración de un plan de clase, la preparación teórico-práctica, ya no estoy sujeta a esta actividad (ENF09)

El estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores, que puede traducirse en una reacción que tiene la persona ante las actividades derivadas de su labor como docente. Aclarando que los términos estrés y presión no son sinónimos. Debido a las exigencias del entorno laboral, es inevitable que exista cierto nivel de presión y el trabajador lo considere aceptable, se mantiene alerta, motivado y en condiciones de laborar. Cuando la presión laboral es excesiva o difícil de controlar, se produce el estrés; el cuál es perjudicial, tanto para los trabajadores como para la productividad de la institución donde labora.

La vivencia de la jubilación ha sido de tranquilidad y alegría, de gozo, de sentir que trabajé mucho, porque trabajé desde pequeña y luego cuando miro hacia atrás, veo mi contribución en la carrera de Enfermería, me encantó mi vida de enfermería y cuando veo atrás tantos profesionales, me siento realizada. (ENF08)

Estas vivencias en las docentes jubiladas, están relacionada con la libertad que ahora tienen y la necesidad de experimentar sus objetivos y emociones de distintas maneras. Lombardo & Pantusa (2013), expresa que las emociones, su expresión y regulación, son consideradas actualmente como aspectos del funcionamiento psíquico a lo largo del ciclo vital, específicamente, en la vejez. Afirma que estas sensaciones producen un incremento en los niveles de bienestar afectivo en las personas mayores; debido a que durante la vejez se produce un mayor control sobre la regulación emocional, por ejemplo, mediante la manera que se tiene de evaluar el tiempo disponible y usando estrategias más efectivas, permitiendo así una adaptación más saludable.

Lo positivo es que ya no me tengo que ajustar a un horario estricto, he tenido la oportunidad de realizar otras actividades, tanto espirituales como de relaciones interpersonales con mis amistades, con mis familiares y además algo positivo es también la convivencia familiar que uno casi nunca la tiene por la diferencia de horarios. (BAC01)

He encontrado todas positivas porque como yo me preparé antes y cuando ya me decidí, dije basta y sigo con mi proyecto, mi proyecto me espera La integración en familia ha sido tremenda, yo me he sentido bien con la parte económica, si lo vemos desde la universidad ha cumplido con lo que mandata la ley. (FIS10)

No es que haya llegado a mi casa sólo a morir enferma, de no poder caminar o a morir como muchas jubiladas les ha pasado, porque ni siquiera gozaron su jubilación, porque se murieron (ENF06)

Es que uno puede desligarse de dónde estás, he escuchado que se jubilan, van a su casa de amas de casa, comienza el engorde, comienza la comedera, hay un caos (BAC04)

Asimismo, Echeverri (1994), encontró como un criterio destacado de la vejez, pensando en sentido negativo: el cronológico “tener más años”

Yo pienso que tengo tiempo, a veces tenía que ir a trabajar estando enferma, ya después de los 50 años se empieza a sentir los achaques de la edad, porque yo padezco de migraña desde que estaba trabajando, he padecido también de ansiedad en determinados momentos (BAC03)

El mismo autor, afirma, que se pueden presentar malas condiciones de salud: como “sentirse enfermo y achacoso”

El cuerpo recepciona tanto estrés durante la vida laboral, es suma de estrés, estrés más estrés que trae como consecuencia pre diabética o hipertensa; yo nunca me di cuenta de tener padecimiento de hipotiroidismo, me la detectaron después de jubilada (BAC02)

Puede estar también presente la depresión y la soledad, la que se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólica, abatida o derrumbada; estos sentimientos, pueden presentarse en todas las personas de manera general, pero durante cortos períodos de tiempo; convirtiéndose en depresión clínica, cuándo el estado anímico interfiere con la vida diaria durante largos períodos de tiempo.

Soy una mujer que aprendí a luchar sola y sentirme útil, cuando muchas jubiladas se sienten descartadas. Pero nos vamos sintiendo como sola, ese sentimiento que aflora de la jubilación. Pasamos dando clase todo el día, llegamos en la noche a la casa y sin darnos cuenta los hijos se hicieron mayores. Entonces, cada jubilada tiene su propia vivencia, pensar que la jubilación provoca depresión; yo lo sentí así en su momento. (NUT13)

Esta docente refería el impacto sufrido por la decisión de jubilarse, como estar en una situación de duelo; ya que siente que ha perdido su fuente de motivación y de satisfacción personal, algo así como sentido de pertenencia.

Cuando entregué mi carta de jubilada en recursos humanos, sentí como que me habían cortado el ombligo, todos los años trabajados hacen que tenga un apego a mi institución, me fui a llorar porque sentí cómo que se me había muerto alguien, es una experiencia dolorosa, y yo sé que mis otras compañeras lo sintieron también, aunque no lo digan. (ENF07)

Otras jubiladas, expresaban descontento en el aspecto económico, relacionado con el porcentaje asignado por el INSS; lo que puede estar también relacionado a “la ruptura” con su medio laboral, lo que conduce a vivir un proceso de duelo; que debe ser resuelto para evitar trastornos afectivos o psicofisiológicos.

Honestamente tomé la decisión de jubilarme, porque si yo sigo desarrollándome como trabajadora puedo tener pérdida financiera, así que la jubilación no es nada filosófico para mí (FIS11)

Dice el convenio de la UNAN, que cuando te jubilas, te completan el salario, entonces cuando yo me voy y traigo la carta del INSS, mi salario quedaba en 68% ni siquiera llega a 70% y antes daban el 80%. (BAC02)

Jélvez (2013) afirma que esta sensación de rechazo genera una resistencia al hecho de jubilarse; Guevara (2013), refiere que, al no existir una preparación para la jubilación, muchas veces esta es visualizada como una etapa que debe ser evitada, no tan solo por el efecto económico, sino también por la pérdida de las redes de apoyo, dejar de cumplir el rol docente y volver al hogar sin ningún proyecto planificado.

Al inicio me sentí como incómoda haber dejado mi espacio y máxime que me quitaron mi escritorio para poner a un docente nuevo. Después se nos dio otro espacio a las jubiladas cuando veníamos a dar clase y de repente, ya en el espacio nos habían sacado todas nuestras pertenencias. Me afectó, pero no soy de la persona que dejo que me quiten la paz en mi corazón (ENF08)

Carstensen y Charles (1998), afirman que la felicidad en personas mayores ha sido demostrada con mayor predominancia que en jóvenes, con esta afirmación surge la paradoja que, aunque la vejez se asocia con déficit a nivel físico y cognitivo, a medida que una persona envejece, el bienestar emocional se va incrementado con la edad.

Ley del Adulto Mayor (2010), tiene como objetivo garantizar a las personas de edad el pleno ejercicio de sus derechos a través de la protección integral que el Estado, la sociedad y la familia deben brindarle; para propiciar una mejor calidad de vida y una plena integración al desarrollo social, económico, político y cultural.

“Cuando hablamos de emociones, te ven como débil porque te jubilas”



ÁRBOL CATEGORIAL NO 5

Emociones y sentimientos experimentados en torno a la jubilación.

Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

Las emociones se pueden identificar en la expresión facial, encontrándose estas emociones en todos los seres humanos. Al respecto, Izard (1991), menciona como emociones el placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio, mencionando como emociones primarias la felicidad, tristeza, miedo, ira, sorpresa y aversión/asco. Según este autor, en las personas mayores, hay asociación entre la frecuencia de emociones positivas y la actividad social; esto significa que, a mayor frecuencia de emociones positivas experimentadas, supone la existencia de una mayor actividad social.

Emoción positiva, estaba desesperada por salir. Yo concluyo en noviembre, en diciembre al día siguiente, ya no tenía que ir a trabajar y me sentí libre, con la sensación de libertad. (NUT15)

Estas actividades provocan una mayor experiencia de emociones positivas, con mayores deseos de mantener vida social con otras personas y tener una percepción más positiva del comportamiento de otras personas, generando confianza y optimismo

Yo me sentí alegre, tranquila con sentimiento de felicidad, más bien estaba esperando que llegara esa etapa, me sentí bien, no me sentí apegada a seguir trabajando como docente. (BAC03)

Las emociones positivas expresadas por las jubiladas como: *jubilarse sin temor*, también tienen efectos saludables sobre el sistema cardiovascular e inmunológico, relacionados con una mayor longevidad

Tengo sentimientos positivos, le recomiendo a las personas que todavía no han tomado la decisión de jubilarse, pues que se jubilen sin temor, es una oportunidad más que nos está dando nuestro Padre Celestial (BAC01)

Son sentimientos positivos, es sabroso quedarse descansando, ahora puedo resolver algunas situaciones, a veces descuidamos la casa por ir a cumplir con el trabajo. (ENF06)

Cuando hablamos de emociones, te están viendo como el débil porque te vas, te están presionando para que te jubiles Entonces, las emociones que me limitaron a que no quiero dejar la institución o voy a llorar. ¿Qué voy a hacer después? en eso he sido fuerte emocionalmente porque me quedé apoyando y cuando ya me decidí dije: ya no, basta ya. (FIS10)

Por el contrario, se ha demostrado que cuando las personas tienen emociones negativas tienen también una percepción negativa respecto a su salud; mientras que, a mayor afecto positivo, habrá una tendencia a subestimar sus síntomas de enfermedad.

No sentí tanto el hecho de dejar la institución, ya me voy y como que no sirvo, estoy descartada, me sentí, así como triste; pero yo me siento parte del POLISAL, mis colegas me acogieron y no tengo sentimientos de tristeza, y las personas que una vez me hicieron daño, ya las perdóné. (ENF08)

Asimismo, el aumento de activación emocional negativa favorece la aparición de efectos dañinos en personas mayores, en su sistema inmunológico y cardiovascular, en comparación a personas jóvenes.

Nostalgia, me dio tristeza al mismo tiempo satisfacción por el trabajo realizado, tuve incertidumbre y temor a nuevo cambio de vida (FIS12)

Continuando con los efectos adversos, se destaca que la relación existente entre envejecer y las emociones negativas como la depresión, aumentan el riesgo de mortalidad en personas mayores.

Yo tengo una amiga que ya está jubilada y me dijo que ella tuvo que ir a un psicólogo. (BAC04)

Lo que siento es la falta de contacto con los alumnos. Sentirme que ya no estoy inmersa, a veces miro que mis compañeros van a alguna actividad y yo no formé parte del equipo. (BAC02)

Acerca de las emociones experimentadas en la jubilación se identificaron sentimientos encontrados, que para las jubiladas fue sentir al mismo tiempo emociones de alegría y tristeza.

Nostalgia me dio tristeza y al mismo tiempo sentir satisfacción por el trabajo realizado, también tuve incertidumbre y temor a nuevo cambio de vida. Pero dentro de todo eso también sentí alegría porque podía dedicar más tiempo a mi mamá y a mi nieto (FIS12)

Otro tipo de emoción experimentada se integró por aquellos quienes únicamente distinguieron sentimientos de alegría o alivio

Jubilación no es ir a morir a mi casa, hay jubiladas que ni siquiera lograron su jubilación, porque se murieron; yo siento que mi jubilación ha sido maravillosa. (ENF07)

Un grupo de jubiladas dijeron que prevalecían en ellas emociones negativas y finalmente *piensan ¿qué voy a ir a hacer a mi casa?*

La jubilación es un proceso un poco difícil, debería haber una prejubilación, una etapa de preparación para poder adaptarnos a los cambios generados en esta nueva etapa. Aún jubilada, muchos estudiantes me escriben y consultan y yo con todo gusto les apoyo. (FIS12)

Durante las entrevistas algunas de las jubiladas lloran al recordar su vida laboral. El detonante es el recuerdo de situaciones que las transportan nuevamente al escenario vivido. Se despiertan con este viaje emociones similares a las sentidas.

Cuando entregué mi carta de jubilada en recursos humanos, me fui a llorar porque sentí cómo que se me había muerto alguien, es una experiencia dolorosa, y yo sé que mis otras compañeras lo sintieron también, aunque no lo digan. (ENF05)

Los sentimientos y emociones tienen trascendencia que va más allá del mérito académico del que se puede gozar, tiene que ver con un factor afectivo importante, el cual es la retribución de ver los logros de la carrera docente, ya que en cuanto se percibe esta sensación de bienestar, se vive la trascendencia del rol como docente que transmiten conocimientos, pero también entregan herramientas para enfrentar la vida a sus estudiantes y poder salir al paso de realidades adversas desde el punto de vista psicosocial.

Se identifican vivencias antagónicas en cuanto a las vivencias asociadas con la jubilación. Un grupo la relacionan con la libertad que ahora tienen y la necesidad de cumplir sus objetivos y emociones de distinta manera. Otro grupo expresan que el mantener el vínculo con la docencia es lo que le ha permitido vivir su jubilación sin problemas. Sin embargo, hay varias docentes que expresan que han experimentado el impacto sufrido por la decisión de jubilarse, como estar en una situación de duelo; ya que sienten que han perdido su fuente de motivación, pertenencia y satisfacción personal

CONCLUSIONES

Las docentes conceptualizan la vejez como un proceso asociado a las facultades mentales y que dependiendo de la preparación de cada mujer jubilada puede ser aceptado como un proceso natural o patológico. En cuanto al significado de la jubilación, ven la oportunidad de integrarse a su grupo familiar, dejando entrever que el trabajo “*les robó*” ese tiempo que debía dedicárselo a su familia, como madre, abuela y esposa y actividades sociales y comunitarias.

Asimismo, se identifican vivencias antagónicas asociadas con la jubilación; un grupo relaciona la jubilación con la libertad que ahora tienen y la necesidad de cumplir sus objetivos y metas. Otras expresan que el mantener el vínculo con la docencia es lo que le ha permitido vivir su jubilación sin problemas. Sin embargo, expresan que han experimentado el impacto sufrido por la decisión de jubilarse, como estar en una situación de duelo; sienten que han perdido su fuente de motivación, pertenencia y satisfacción personal

Acerca de las emociones y sentimientos experimentadas durante la jubilación se identificaron también resultados “ambivalentes”, con emociones de alegría y satisfacción por el trabajo realizado; pero también tristeza, incertidumbre y temor al nuevo cambio de vida; porque no saben que van a ir a hacer a sus casas, o por antecedentes de compañeras jubiladas que murieron poco antes de jubilarse, y otras que no tenían un plan o proyecto de vida preparado

REFERENCIAS

- Aguilera, M. Pérez, J . (2016). Revisión bibliográfica sobre bienestar en adultos mayores jubilados. Revista Iberoamericana Psicología: Ciencia y Tecnología, Vol.9, Nº. 2, 2016 ç págs. 44-60. Recuperado de: <https://dia.inet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6124353>.
- Álvarez-Gayou J L (2004). Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y Metodología. Paidós. Barcelona.
- Carstensen, L. L., y Charles, S. T. (1998). Emoción en la segunda mitad de la vida. *Current Directions in Psychological Science*, 7(5), 144-149.
- Castillo, E., & Vásquez, M. L. (2003). El rigor metodológico en la investigación cualitativa. *Colombia médica*, 34(3), 164-167.
- Corbetta, P. (2007) *Metodología y Técnicas de Investigación Social*. Edición revisada. Mcgraw-Hill/Interamericana de España.
- Echeverri, L. (1994). *Familia y vejez*. Bogotá: Tercer Mundo Editores.
- Esquivel, L. R., Calleja, A. M. M., Hernández, I. M., Medellín, M., & Paz, M. T. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de educación y desarrollo*, 11, 47-56.
- Estrella, L, R (2011). La fenomenología, estrategia de investigación para la aplicación del constructivismo: Un estudio a partir de las actitudes del profesorado. *Educación Superior*, [S.l.], n. ISSN 2636-2163. Disponible en: <http://revistavipi.uapa.edu.do/index.php/edusup/article/view/79>
- Funk Buntemeyer, R. (2008). Búsqueda de la comprensión de la vivencia del trabajo: el trabajo como pasión. Disponible en URI: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/105721>
- Flick, U. (2013). *Introducción a la investigación cualitativa*, segunda edición. Recuperado <http://investigacionsocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/103/2013/03/>
- García, C. L. V. (2016). Adulto mayor: Desde una vejez “biológica-social” hacia un “nuevo” envejecimiento productivo. *Maskana*, 7(2), 29-41.
- Guevara, A; Leal, A; (2013) *Estrategias de afrontamiento utilizadas en la Jubilación por los miembros de La Policía Nacional*, Departamento de Risaralda.
- Izard, C. E. (1991). *La psicología de las emociones*. Springer Science & Business Media.

- Izcara, P. S. (2009) La praxis de la investigación cualitativa: guía para elaborar tesis. Universidad Autónoma de Tamaulipas Fondo Mixto de Fomento a la Investigación Científica y Tecnológica (Fomix)-Conacyt-Gobierno del Estado de Tamaulipas
- Jélvez, C., (2013). Ser profesor o profesora al final de la carrera profesional: una aproximación desde las ciencias psicológicas.
- Ley del adulto mayor. (2010) LEY N°. 720, Aprobada el 06 de mayo del 2010 Publicada en La Gaceta, Diario Oficial N°. 111 del 14 de junio del 2010. Nicaragua
- Lombardo, E., & Pantusa, J. (2013). Regulación Emocional a lo largo del Ciclo Vital. El Balance emocional en la Vejez. In V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Madrid, G. A., E. Garcés 2000. La preparación para la jubilación: revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de Psicología*, Vol. 16, N° 1: 87-98. <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/download/207/189/376>
- OPS, (2017) Salud de las Américas. Envejecimiento y cambios demográficos, Recuperado de https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_type=post_t_es&p=314&lang=es
- Osorio, P. (2007). Construcción social de la vejez y expectativas ante la jubilación en mujeres chilenas. *Universum* (Talca).
- Ortiz, G. (2015). La entrevista cualitativa. *Técnicas de Investigación Cuantitativas y Cualitativas*.
- Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Retrieved from <http://www.who.org>
- Organización Mundial de la Salud OMS (2010) Ambientes de Trabajo Saludables: un modelo para la acción Para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales. ISBN 978 92 4 359931 1. Disponible en [Healthy Workplaces_Template_Spanish.pub](#) (who.int)
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud. Suiza.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra: OMS.
- Patton, M. Q. (2002), *Qualitative research and evaluation methods*, Sage Publications.
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. *Cuicuilco*, 18(52), 39-49.
- Salgado L, A. (2007). Quality investigation: designs, evaluation of the methodological strictness and challenges. *Liberabit*, 13(13), 71-78. Recuperado en 15 de septiembre de 2021, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009&lng=es&tlng=en
- Velasco, M. D. L. Á. A., García, D. D. D., Santos, M. D. L. M., & López, T. M. T. (2015). Experiencias de la despedida laboral para la jubilación en académicos universitarios. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 16(3), 26-39.
- Roque, M (2015). Las mujeres viven más que los hombres pero llegan a la vejez en peores condiciones, afirmó una especialista. *Télam Digital*, Agencia Nacional de Noticias. Tomado de <http://www.telam.com.ar/notas/201510/122283-las-mujeres-argentinas-viven-mas-que-los-hombres-pero-en-peores-condiciones-afirmo-un-especialista.html>