



La Etapa de la Jubilación: Implicaciones Físicas y Emocionales

Juan José Patiño Ríos

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Directora

Piedad Liliana López Bustamante, Magíster (MSc) en Psicología Clínica.

Universidad Pontificia Bolivariana

Escuela de Ciencias Sociales

Psicología

Medellín, Antioquia, Colombia

2025

Agradecimientos

En el presente trabajo se encuentran los resultados de días y noches inmersos en lectura, análisis e interpretación, por ende, quiero dar mis más sinceros y grandes agradecimientos en primera instancia para Piedad, quien me acompañó en todo este proceso académico y me enseñó de la constancia y empeño. También quiero agradecer a mis padres, Glorias y John, quienes son mis más grandes motores en el día a día y que me enseñan la importancia de la entrega y perseverancia de continuar en el camino pese a que las cosas se tornen complejas y difíciles. Finalmente, quiero nombrar con entusiasmo a Catalina y a Mariana, quienes fueron un motor fundamental en todo el desarrollo del proyecto independientemente de los percances en el camino.

Tabla de contenido

Agradecimientos.....	2
Resumen	4
Abstract	5
Introducción	6
Método	10
Tipo de investigación	10
Criterios para la selección de la información	10
Procedimiento de muestreo	10
Fase I.....	11
Fase II.....	12
Fase III	12
Fase IV.....	12
Desarrollo humano y ciclo vital	14
Prejubilación.....	17
Pensión	20
Jubilación	21
Implicaciones físicas y emocionales en la etapa de la jubilación.....	24
Implicaciones emocionales en la jubilación.....	26
Comentarios finales.....	35
Referencias	37

Resumen

La presente revisión documental tuvo como propósito analizar las implicaciones físicas y emocionales que surgen en la etapa de la jubilación. Se delimitó la búsqueda con palabras clave como jubilación, implicaciones físicas e implicaciones emocionales y se realizó un análisis profundo sobre la jubilación y sus implicaciones físicas y emocionales en las personas jubiladas o próximas a jubilarse con el fin de exponer teorías, puntos de encuentro con otras disciplinas y la comprensión holística de esta etapa. El análisis se sustentó en la revisión de ideas, explicaciones, hipótesis, teorías y conocimientos provenientes de diferentes fuentes bibliográficas, entre ellas revistas indexadas y bases de datos científicas (*Dialnet, Pubmed, Redalyc, Scielo, Ebsco, entre otras fuentes*), así como textos impresos de campos como la filosofía, la psicología, la historia, la medicina y la sociología. La revisión permitió identificar que la jubilación requiere un cambio profundo en la identidad del sujeto, asociado con la pérdida del rol laboral, la modificación del estilo de vida y la reconfiguración de los vínculos personales. En el plano físico, se encuentran alteraciones relacionadas con el sedentarismo, la sarcopenia y la disminución de las funciones ejecutivas, mientras que en el plano emocional prevalecen diferentes sentimientos como ansiedad, incertidumbre, duelo y desorientación ante el nuevo proyecto de vida. Se concluye que una adecuada preparación psicológica, social y económica antes del retiro favorece una transición orientada al bienestar y una adaptación positiva a esta nueva etapa vital.

Palabras clave: Jubilación, prejubilación, implicaciones físicas, implicaciones emocionales, retiro laboral.

Abstract

This documentary review aimed to analyze the physical and emotional implications arising during the retirement stage. The search was delimited using keywords such as retirement, physical implications, and emotional implications, followed by an in-depth analysis of retirement and its physical and emotional effects on individuals who are retired or nearing retirement, to present theories, interdisciplinary perspectives, and a holistic understanding of this phase. The analysis was grounded in a review of ideas, explanations, hypotheses, theories, and knowledge from various bibliographic sources, including indexed journals, scientific databases (Dialnet, PubMed, Redalyc, Scielo, EBSCO), and printed texts from fields such as philosophy, psychology, history, medicine, and sociology. Findings revealed that retirement entails a profound identity shift associated with the loss of the occupational role, lifestyle changes, and reconfiguration of personal relationships. Physically, alterations such as sedentarism, sarcopenia, and diminished executive functions are observed, while emotionally, feelings including anxiety, uncertainty, occupational grief, and disorientation predominate as individuals redefine their life purpose. It is concluded that comprehensive psychological, social, and economic preparation prior to retirement fosters a well-being-oriented transition and positive adaptation to this new life phase.

Keywords: retirement, pre-retirement, physical implications, emotional implications, job retirement.

Introducción

A lo largo de la vida emprendemos un viaje sin vuelta atrás donde se adquieren y elaboran un sinnúmero de actividades que condicionan nuestro ser y le da sentido a nuestro diario vivir, esto de la mano con las distintas etapas del desarrollo, la niñez, la juventud, la adultez y la vejez, donde cada etapa viene acompañada de cuestiones de vida fundamentales. En un principio las preocupaciones de la vida giran más en torno a tener una amplia cantidad de tiempo donde se puede emplear en el ocio o en el aprendizaje, más que en otras etapas, sin embargo, a medida que ese aprendizaje forma un conocimiento nos volvemos aptos para rendir ante la sociedad y aparecen muchos otros asuntos que nos acompañan en nuestro recorrido vital: El descanso, socializar, recordar, olvidar, entre muchas otras actividades conscientes o inconscientes. Sin embargo, el trabajo se vuelve en un implacable e inamovible ejercicio de la vida donde se invierte gran parte de esta.

De hecho, es necesario trabajar para poder vivir en condiciones óptimas, o sea “vivir para trabajar y trabajar para vivir”. Esta labor que aparece en la cotidianidad conforma una rutina, un hábito, un quehacer de la existencia del sujeto. Se parte así de la definición de trabajo, planteada por Arendt (1993).

El trabajo, en tanto que actividad biológicamente condicionada, es la actividad que corresponde al proceso biológico del cuerpo humano, cuya función vital es asegurar no solo la supervivencia del individuo, sino también la vida de la especie. El esfuerzo del trabajo, sus fatigas y dificultades, están todas ellas relacionadas con la necesidad que nunca puede ser completamente liberada y que, por tanto, nunca puede cesar (1993. pp 120)

Los asuntos y actividades laborales se convierten y transforman en algo implícito y sólido dentro de la vida, estructura y existencia de la persona, transformándose en una costumbre o un hábito más de la lista, ¿qué sucede cuando se está próximo a jubilarse o retirarse de dicha labor?

Para entenderlo, la jubilación es en sí misma como explica la RAE “Disponer que, por razón de vejez, largos servicios o imposibilidad, y generalmente con derecho a pensión, cese un funcionario civil en el ejercicio de su carrera o destino” (s.f). Generalmente por imposibilidad se percibe que las habilidades no son las mismas, las propiedades fisiológicas u orgánicas presentan un giro que imposibilita el desarrollo de acciones que se desempeñan o realizan en un ámbito

laboral y que por ende el reto de afrontamiento a dichas cuestiones se convierta en un dilema para quien lo vive.

Hoy día puede considerarse al jubilado, de manera directa o indirecta como una persona incapaz, que no es productiva y que no posee el mismo desempeño elevado de antes en determinadas situaciones o labores, siendo reducido a aquel sujeto que no puede responder por sus cargos, y que en ocasiones debe ser reemplazado por otra persona más joven que puede verse como más capacitada o apta para responder con la demanda que un puesto requiere.

Cuando se está por completar un ciclo en el que se invierte tiempo, la ansiedad, expectativa y duda sobre qué será lo siguiente invade la mente. La jubilación no es la excepción, ya que implica una serie de cambios que empiezan por una interrupción inesperada y de golpe en la vida y en el día a día, como lo es la actividad laboral y que cuando está próxima a concluir, aparecen las vinculaciones o relaciones con el área jurídico/pensional (Selva et al., 2021).

Esta nueva óptica condiciona diversas respuestas para las que muchas personas que inician su proceso de jubilación no están preparadas a abordar, encerrándose en un abismo sobre el devenir en sus días. Aunque en algunos casos haya una preparación para la jubilación, las personas que pasan por este momento dilemático presentan cambios y dificultades, con desafíos y necesidades que enfrentan al acercarse a esta etapa de la vida, lo que puede generar una desconexión significativa entre las medidas actuales y las demandas reales de aquellos que están por jubilarse.

En Colombia, según la ley 100 de 1993, la edad para acceder a la jubilación y adquirir una pensión teniendo en cuenta la cotización de semanas es de 55 años si es mujer y 60 en el caso de los hombres. Desde 2014 la edad de jubilación tuvo un incremento, siendo en los hombres de 62 años y en mujeres de 57 años, considerando en el futuro incrementar la edad para jubilarse y acceder a una pensión. Por ende, las implicaciones futuras en la salud del sujeto próximo a retirarse deben ser tenidas en cuenta para no entrar en un estado de aislamiento o complot emocional, teniendo graves repercusiones en la calidad de vida, esto en su respectiva etapa del ciclo de vida.

En la edad de la Jubilación según las teorías evolutivas y el planteamiento de Kail & Cavanaugh (2006), se habla de que la persona está pasando por la etapa de adultez madura (edades entre los 40 y los 60 años) o por el adulto anciano (60 hasta los 80 años), o como menciona Craig (2009), sería un adulto que puede estar en alguna de las cuatro décadas como adulto promedio de 60 años, el anciano joven de 60 a 69 años, anciano de mediana edad entre los 70 a 79 años, anciano

viejo que está en un rango de los 80 a los 89 y finalmente, el anciano muy viejo que está en un rango de edad de entre los 90 a 99 años.

En ese orden de ideas, continuando con el planteamiento de Craig (2009) en esta etapa se producen una serie de cambios en la apariencia, en los órganos de los sentidos, músculos, sistema óseo y muscular, movilidad, entre otros, exponiendo al adulto mayor y colocándolo en una posición vulnerable, pese a que algunas personas aún conserven sus capacidades cognitivas y psíquicas. Sin embargo, para empresas o distintos empleadores el rendimiento y la capacidad de respuesta no se ajusta a la demanda, lo que genera que la productividad en el desempeño laboral no se compare con la que se llevaba anteriormente (Barbosa & Díaz Guerrero, 2020).

Por tanto, la relación que sostiene un recién jubilado con la salud mental y física se ve afectada por la adaptación al cambio por diversos asuntos sociales, personales y económicos, que llevan a que la persona enfoque la productividad en otras áreas de desempeño considerando también ocupaciones de ocio (Zúñiga et al., 2021), modificación actividades realizadas previamente en la vida cotidiana como el uso del horario respecto a los días de trabajo, el nivel de estrés o recompensa generada por cierta actividad, el desplazamiento hacia el trabajo, el seguimiento de un horario que está estrictamente vinculado con lo laboral, la realización de tareas del empleo, las interacciones y relaciones con los colegas de trabajo, eventos relacionados al trabajo, etc. Lo que hace que el abandono de las actividades a las que se era dependiente tome un trascurso diferente y nuevos espacios vitales asumiendo una nueva posición, sujeta a dudas de cómo se invertirá el tiempo, teniendo en cuenta aspectos relacionados al bienestar de la persona, además, el control adecuado de las emociones y la capacidad de afrontar los cambios inherentes a esta fase que son esenciales para una transición saludable hacia la jubilación.

Sin embargo, a menudo no se les presta la atención necesaria. Las redes de apoyo, tanto familiares como externas, juegan un papel crucial en este proceso adaptativo, proporcionando una sensación de apoyo, cuidado y compañía que facilita la asimilación de la nueva realidad. Por otro lado, particularidades como el género, el estado de salud, la situación personal y social, así como la situación laboral y económica son aspectos que afligen al jubilado en la vida cotidiana, dándose la posibilidad de entrar en un estado de estrés prolongado, conciencia de pérdida, ansiedad por separación y como posible resultado, desarrollar y preservar un aislamiento o desorden emocional, trascendiendo a lo físico (Barbosa & Díaz Guerrero, 2020).

Es entonces de vital importancia estudiar y conocer las implicaciones y significados de la jubilación para los distintos sujetos, entendiendo la trascendencia que implica abandonar una labor y actividad que ha acompañado a la persona y ha demandado diversos recursos mentales y emocionales durante tanto tiempo, observando e identificando las consecuencias morfológicas y biológicas que a corto y largo plazo se ven afectadas.

El actual sistema de cuidado y apoyo para los jubilados no siempre aborda adecuadamente las complejas necesidades de salud y bienestar de los adultos mayores, lo que puede llevar a un aumento en la vulnerabilidad de esta población frente a problemas de salud y una menor capacidad para mantener un estilo de vida activo y saludable.

Por ende el presente artículo de revisión tiene el interés de conocer y rastrear las implicaciones físicas, emocionales y adaptativas en personas que recién empiezan su etapa de jubilación, haciéndose preguntas de cómo se van a reintegrar a la vida común, considerando cada sistema o campo del sujeto, cuáles van a ser las nuevas actividades para desarrollar en su tiempo y los desafíos que enfrentarán en esta nueva etapa desconocida, su preparación y las posibles rutas que se siguen según las necesidades de cada individuo para manejarlas de forma apropiada, respondiendo por su integridad y bienestar en cualquiera de sus formas.

Dicho estudio es importante para comprender y reconocer las implicaciones de la etapa de jubilación y como punto de partida para futuras investigaciones que permitan trabajar sobre las medidas a tomar para no caer en un colapso o cataclismo emocional, mental o físico respecto a las incesantes dudas del devenir de que no se habían pensado antes de esta etapa, considerando asuntos relacionados a la ley, aspectos sociales, económicos y sistemas que se vean comprometidos, afectados o vulnerados por la jubilación o el retiro laboral.

Se plantea entonces la siguiente pregunta de investigación

¿Cuáles son las implicaciones físicas y emocionales de las personas que entran en la etapa de la jubilación?

Método

Tipo de investigación

Investigación descriptiva basada en la observación documental y bibliográfica, con enfoque en las implicaciones físicas y emocionales para las personas que están en etapa de jubilación. Se delimitó la búsqueda, luego una posterior depuración y finalmente se realizó el análisis del tema de la jubilación y sus consecuencias físicas y emocionales, para poder exponer de manera detallada teorías, puntos de encuentro con otras disciplinas y la comprensión holística de la etapa de jubilación, así como sus singularidades y consecuencias en las personas que la transitan. El análisis se sustenta en la búsqueda de ideas, explicaciones, hipótesis, teorías y conocimientos, provenientes de diferentes fuentes bibliográficas, entre ellas revistas indexadas, bases de datos científicos; textos impresos de saberes como la filosofía, la psicología, la historia, la medicina y la sociología; además de documentos confiables y actualizados que se han depurado, de los cuales se ha extraído información útil que da lugar al desarrollo del tema de investigación, en el cual se evidencia un discurso descrito de la manera más precisa posible en lo referente a los componentes evolutivos, conceptuales y del desarrollo el proceso de la jubilación, las implicaciones emocionales y las físicas, además de los diferentes cambios que ocurren en las personas jubiladas o que están próximas a jubilarse.

Criterios para la selección de la información

Los criterios de búsqueda de información se llevaron a cabo partiendo de frases y palabras clave, tales como: jubilación; prejubilación; adultez; ciclo de vida; repercusiones emocionales en la jubilación; pensión; prejuicios de la jubilación; procesos cognitivos y físicos, percepciones en torno a la jubilación, entre otros. Los artículos que no constituyen evidencia confiable y científica han sido excluidos de la investigación.

Procedimiento de muestreo

El procedimiento de recolección de muestra se llevó a cabo a partir de un tema específico de interés particular establecido previamente. Posteriormente se seleccionaron documentos, artículos de revista y textos relacionados con el tema, tanto de carácter investigativo como teórico. Las fuentes donde se realizó el muestreo fueron llevadas a cabo en buscadores confiables como

Dialnet, Redalyc, SciELO Analytics, Google Scholar, EBSCO host Academic, repository.unab.edu.co, unirioja.es, academia.edu, repositorio.uchile.cl, dspace.palermo.edu, repositorio.unam.es, repository.usta.edu.co, repository.uniminuto.edu, Science Direct, Elibro, Medline y PubMed.

Técnica de registro

El registro de la información se realizó por medio de la lectura, análisis de contenido y selección de este de acuerdo con su pertinencia y relevancia, obteniendo así resultados de datos en los artículos, los cuales se organizaron de tal manera que derivan en una información útil y consecuente para la construcción del presente documento, que ha sido revisada por medio de asesorías a cargo de un experto en la materia y que se ha sido almacenada por medio electrónico, dando lugar al texto final.

Intervención de las fuentes documentales

Se ha realizado selección de las fuentes, divididas en artículos investigativos, artículos teóricos, libros impresos y digitales para posteriormente realizar análisis de contenido de cada uno de ellos para extraer información óptima; la cual se separa en un documento específico que se complementa con ideas, hipótesis, teorías, comentarios, que emergen de las mismas lecturas y que dan lugar a la elaboración del artículo.

Autores representativos

Para el desarrollo del artículo, toman relevancia autores como Hannah Arendt (1993), Berger (2009), Raymond Cattell (1987), Bowlby (1980), Paul Ekman y Wallace Friesen (2003), Robert Kail y John Cavanaugh (2006), Selva Olid y Naqui Esteve (2021), entre otros, quienes han tratado diferentes tópicos relacionados con el asunto de interés, como son los prejuicios alrededor de la jubilación, las etapas del ciclo de desarrollo, el envejecimiento, la reestructuración de la identidad de acuerdo con los cambios y posibilidades, las implicaciones biológicas, psicológicas, cognitivas y emocionales del ciclo vital, entre otros.

Fases de la investigación

Fase I. Lectura y análisis de contenido de los documentos relacionados con el tema, para extraer la información relevante respecto a la etapa de la jubilación, sus características biológicas,

psicológicas, sociales y culturales en el marco de posibles procesos, obstáculos y consecuencias para el sujeto que está en medio del proceso de jubilación, así como su aceptación, tomando en consideración que esta es la temática principal. Del mismo modo se procedió con las repercusiones biológicas, emocionales y físicas desde un punto de vista histórico, filosófico y teórico-psicológico.

Fase II. Los documentos se analizaron a partir de los siguientes ejes temáticos: Prejubilación, jubilación, implicaciones emocionales, implicaciones físicas, cambios en los comportamientos, pensamientos y acciones en la jubilación, ciclo vital, procesos adaptativos y posibilidad del cambio de la propia identidad, significaciones alrededor de la jubilación, significaciones alrededor de la etapa del ciclo vital, autoaceptación, aceptación.

Fase III. Organización de la información en una ficha técnica: Nombre del artículo, autor y año, referencia (APA), objetivos, palabras clave, metodología (tipo de investigación, muestras, instrumentos y plan de análisis), resultados, conclusiones, conceptos fundamentales, referencias adicionales.

Fase IV. Elaboración del artículo.

Consideraciones éticas

A la investigación documental le corresponden consideraciones éticas específicas referidas al manejo adecuado de los derechos de autor. En el presente estudio, a todo documento referenciado se le dieron los créditos en el texto; para estas consideraciones se sigue la Ley 23 de 1982 del Congreso de la República de Colombia, que recoge los lineamientos respectivos sobre derechos de autor y aspectos de la Ley 1090 del código deontológico de Psicología, en el capítulo 7 donde hablan sobre la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones específicamente.

Objetivos

3.1 Objetivo general

Comprender y explicar cuales son las diferentes implicaciones físicas y emocionales que surgen en la etapa de la jubilación

3.2 Objetivos específicos

1. Evaluar los cambios físicos significativos durante la jubilación.
2. Explorar las repercusiones emocionales y psicológicas del retiro laboral.
3. Revisar teorías y estudios que expliquen los procesos adaptativos de la persona que se jubila.

Desarrollo

Desarrollo humano y ciclo vital

Lizaso et al. (2018) señala que el desarrollo humano implica transformaciones biológicas, cognitivas y psicosociales. En cuanto la dimensión biológica, es el conjunto de cambios que ocurren a nivel fisiológico y anatómico en el ser humano a lo largo del ciclo de vida. El desarrollo cognitivo por su parte abarca cambios en los diferentes procesos psicológicos como es la memoria, el aprendizaje, la atención, el lenguaje y el pensamiento. Por último, el desarrollo socioafectivo comprende la manera en que una persona experimenta sus emociones, crea su personalidad y se relaciona con el mundo y sus diversos componentes. (pp. 23)

Este mismo autor menciona cómo a través del tiempo se adquieren habilidades biológicas, cognitivas, sociales y emocionales, en las que hay un desarrollo progresivo y gradual, pero que al mismo tiempo comienzan a verse obstaculizadas por el proceso de madurez y envejecimiento.

Con respecto a las capacidades físicas, es decir, las habilidades mecánicas y motoras (movimiento articular) el desgaste y deterioro influenciado genera cambios en la coordinación, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad de reacción, sumado a un decrecimiento en la regeneración de tejido celular; los huesos son más vulnerables y los procesos de curación y restablecimiento tanto óseo como muscular se ralentiza.

Con relación a la agudeza sensorial se ven afectados los órganos de los sentidos principalmente la visión y la audición, con un comienzo de deterioro en las frecuencias más altas; lo que significa que los sonidos agudos como algunos tonos musicales, pueden volverse más difíciles de escuchar habiendo dificultad para entender conversaciones y voces que parecen menos claras. También se disminuye la sensibilidad al gusto y olfato, aunque es más paulatino que los problemas y las desmejoras tanto auditivas como visuales. (Craig, 2009)

Frente al sistema cardiovascular, diversidad de tejidos se acumulan lentamente en las paredes de los vasos sanguíneos, reduciendo de forma gradual el flujo sanguíneo que se dirige al corazón y al cerebro, a su vez, también aumenta la tensión y presión arterial, más específicamente entre los cuarenta y los sesenta años (Lizaso et al., 2018).

Complementando el párrafo anterior Kail y Cavanaugh plantearon que:

La cantidad de sangre que se bombea al corazón se disminuye, el tejido muscular del corazón se deteriora al ser reemplazado por tejido conectivo. Las arterias se endurecen con

la calcificación (...) aumenta la probabilidad del padecimiento de apoplejía con la edad. (2006, p. 543)

Los pulmones pierden capacidad de oxigenación, lo que implica dificultad para realizar actividades físicas, expone baja resistencia cardiopulmonar y existe una disminución en la salud respiratoria, donde los efectos ascienden a nivel cerebrovascular (Catalán-Reyes, 2008).

Sumando a lo anterior, aproximadamente entre los cincuenta y cincuenta y cinco años las proteínas que se encuentran dentro de los tejidos pulmonares pierden flexibilidad, sumado a la reducción del tamaño de la cavidad torácica, termina impactando sobre la funcionalidad que tienen los pulmones para enviar oxígeno al flujo sanguíneo (Lizaso et al., 2018).

Por otra parte, se hacen presentes cambios considerables respecto al aspecto físico, existiendo posibilidades tales como: la pérdida de elasticidad y flexibilidad de la piel con tendencia a acumular pliegues o piel caída, las arrugas se vuelven notables y la regeneración celular en el organismo no cumple con la misma eficacia, además, pueden aparecer manchas sobre todo en aquellas partes corporales que son expuestas a la luz solar o a la humedad. Asimismo, la piel de forma escalada recurre a un proceso de flacidez por la pérdida de los depósitos grasos y de colágeno (Lizaso et al., 2018). Finalmente, los músculos pierden fuerza de manera progresiva, teniendo en cuenta que el número de fibras musculares disminuyen, a la par en que el cabello tiende a adoptar un color más cano y una textura más fina (Berger, 2009).

Una vez mencionadas algunas características propias al desarrollo de la edad tardía o la etapa de la vejez, se habla que el desarrollo cognitivo de los adultos específicamente entre los 55 y los 65 años presenta una combinación de cambios naturales asociados al envejecimiento en actividades mentales que permiten adquirir, procesar, almacenar y utilizar información, procesos fundamentales para el pensamiento, el aprendizaje, la toma de decisiones y la interacción con el entorno, por ende, se asocia a esta etapa leves declives en algunas capacidades cognitivas, mientras que otras permanecen relativamente estables o incluso con la potencialidad de mejorar debido a la experiencia acumulada y la compensación cognitiva respecto al aprendizaje.

A nivel evolutivo, el envejecimiento se encuentra asociado a cambios en funciones cognitivas, tal como puede ser la reducción en torno a la eficacia en la que se procesa la información procedente del exterior, la memoria y la capacidad de ejecutar diferentes tareas a nivel motriz y que demanden componentes cognitivos (Rengifo Martínez, 2024).

Según Alvarado y Salazar (2014), el envejecimiento es la suma de todos los cambios que el ser humano tiene con el paso del tiempo y que se reproducen en cualquier sistema, sea orgánico o celular, independientemente de cualquier influencia externa o patológica que vulnere el sistema nervioso. derivando a un deterioro funcional que es inevitable a nivel biológico y que no puede detenerse. Es así como el desarrollo vital entre los 55 y 65 años marca una fase crucial de transición en la vida en la que las personas enfrentan cambios físicos, cognitivos y emocionales que, aunque se perciban como inevitables, representan un desafío entorno al enfrentamiento de ese declive progresivo, representando oportunidades en torno al crecimiento, aportando la construcción de un sentido y reconfiguración en torno al cuidado.

Un estudio realizado por Mias et al., (2017) sobre la detección de deterioro cognitivo y factores demográficos asociados en 113 adultos mayores de 50 años de la Región del Alto Valle-Argentina con un promedio de edad de los encuestados de 63.34 años, encontró que el 68.8% tiene problemas de memoria, de los cuales el 49.6% indicó que dichas dificultades afectan su vida cotidiana. Este dato tiene congruencia con lo expuesto por Lizaso et al. (2018) quien argumenta que se presenta una disminución significativa desde la juventud hasta la adultez por factores tales como: la reducción del volumen cerebral, donde se ven involucradas áreas que trabajan con la memoria, como lo es el hipocampo, al igual que impacta en las conexiones neuronales donde el impacto repercute en la eficiencia, produciendo deterioro cognitivo.

A través de la adultez ocurren cambios en la memoria, en este caso relacionado al olvido. Dicho olvido no es una falla, sino un proceso que resignifica la atención. Gracias a la experiencia, la persona adulta aprende más desde la práctica, la observación y la instrucción. Sin embargo, pese a que el aprendizaje no es un recurso limitado, se ajusta a intereses mucho más personales. desligándose del mundo laboral y/o académico.

Con respecto a la inteligencia, entendida como un conjunto de habilidades cognitivas y conductuales que permite la adaptación eficiente al ambiente físico y social, incluyendo la capacidad de resolver problemas, planear, pensar de manera abstracta, comprender ideas complejas, y aprender de la experiencia, atesora un proceso no lineal de pérdida. En ese sentido, se articulan experiencias acumuladas a lo largo de la vida con la posibilidad de aprender y adoptar nuevas maneras de relacionarse con el mundo, estableciendo un equilibrio entre el declive naturales y las maneras de empoderarse a través del crecimiento (Ardila, 2011).

Raymond Cattell (1987) estableció una distinción entre dos tipos de inteligencias: inteligencia fluida y cristalizada. La fluida, es una habilidad heredada para pensar y razonar de un modo abstracto, le permite al individuo comprender el mundo y actuar desde diferentes concepciones y con habilidades como es la efectividad de a la retención de información, así como razonamiento inductivo. (Craig, 2009). A partir de esta se realizan inferencias, se entienden relaciones entre los conceptos permitiendo que todo tipo de aprendizaje sea rápido y completo relacionado con la memoria de corto plazo. Por el contrario, la inteligencia cristalizada nace de la experiencia teniendo en cuenta la cultura, educación y aprendizaje. Es la capacidad intelectual que refleja conocimientos acumulados, como es el vocabulario y la información general (Berger, 2009).

La inteligencia fluida aumenta de forma progresiva desde la niñez, hasta el final de la adolescencia y declina de forma temprana a partir de los 30 años (Fernández – Ballesteros, 2004). Mientras que cuando las personas envejecen la inteligencia cristalizada tiende a mantenerse e incluso crecer, contando con un cúmulo de experiencias y aprendizajes, lo que les ayuda a tomar decisiones y a enfrentar situaciones cotidianas (Martínez-Pérez et al., 2018).

Prejubilación

En el momento de concluir en el ámbito laboral, el trabajador próximo al proceso de jubilación atraviesa una transición ante la finalización de esta etapa y se enfrenta al desafío de definir nuevos objetivos personales, así como descubrir un nuevo sentido para su vida. Durante esta etapa, los individuos experimentan una serie de emociones que varían entre la conmoción y la ambivalencia emocional, es decir, sentimientos contradictorios que surgen al enfrentarse a este cambio significativo en sus vidas, como es la felicidad y la tristeza.

Cuando se habla de prejubilación aparecen circunstancias que ejercen presión y/o estrés en las personas que están próximas a jubilarse, sobre todo con la disminución progresiva de la ocupación del tiempo invertido con el trabajo y el espacio que tendrá posteriormente, así como las posibles pérdidas de conexiones y afiliaciones sociales. Por lo que acercarse a este proceso trae consigo repercusiones que generan conflictos emocionales, sociales o físicos, tales como ansiedad, pérdida de identidad, duda, incertidumbre, sedentarismo, dificultades en la salud y en el concepto propio. Al mismo tiempo acarrea interrogantes sobre lo que implica dejar el puesto laboral por los impactos que esto genera, considerando variables como el valor asignado por la persona hacia el trabajo, la pensión, la economía, etc, generando resistencia a jubilarse, existiendo el riesgo de

trascender a manifestaciones somáticas, demostrando una angustia y perjuicio, produciendo una ambigüedad entre la certeza y la duda que dificultaría el proceso de jubilación.

Yarce-Pinzón y Lucero-Revelo (2018) realizaron una encuesta a 24 empleados de entre 55 y 60 años de la Universidad Mariana donde encontraron que las personas que comienzan su etapa de prejubilación presentan sentimientos de tristeza e inconformidad ante el futuro cese de labores. Entre las encuestas surgieron testimonios tales como:

“Pienso sobre qué va a ser de mi vida después de la jubilación. Creo que es normal sentirse preocupado, toda la vida se ha trabajado. Siento nostalgia y desearía seguir ocupándome, no quedarme a esperar que llegue la vejez” (Yarce – Pinzón y Lucero – Revelo, 2018, p. 106).

“Todo el tiempo lo he invertido y puesto en mi trabajo. Pienso en todo y tengo sentimientos de mucha melancolía. No quiero dejar la universidad.” (Yarce – Pinzón y Lucero – Revelo, 2018, p. 106).

Sin embargo, no todo gira en el malestar, pues para otras personas existe el deseo de terminar con las actividades laborales, en este caso, movido por factores intra e interpersonales; anhelo de convivir con sus pares, un mayor tiempo de ocio, fatiga o simplemente una ilusión de cerrar el ciclo de trabajo, buscando una vida independiente de la labor que exige su empleo mismo, con la oportunidad de hacerse cargo de sus asuntos personales y dedicación a labores que en su momento no podía realizar (Yarce – Pinzón y Lucero – Revelo, 2018).

Las construcciones, significados y emociones que se forman en torno a la prejubilación son determinadas por aspectos culturales, sociales, laborales, familiares, entornos institucionales entre otros, así como por los alcances informativos, lo que redundará en la facilidad o no de entenderse en este ciclo de transición con las implicaciones psicológicas y físicas correspondientes.

Tal como dice Hernández-Méndez et al. (2020) “Hay una relación entre la preparación a la jubilación y la estabilidad emocional, la desinformación de esta transición podría generar ideas equívocas de la prejubilación, y podría alterar la estabilidad emocional, generando malestar psicológico con ascendentes niveles de ansiedad”. (p.18)

Hernández – Mendez et al (2020) realizaron una investigación con personas en etapa de prejubilación (a tres años de alcanzar la jubilación) de la Ciudad de Medellín que trabajan en entornos sociales, educativos y de salud, obteniendo los siguientes testimonios:

“Uno de alegría porque ya voy a descansar, el trabajo a veces es pesado y la otra también es miedo, porque lo que se va a encontrar, ya no va a tener esa rutina y tiene uno como el tiempo ocupado, es también un temor.” (p.62)

“Las expectativas, la verdad es salir y hacer algo productivo.... las expectativas es hacer las cosas bien y que las personas queden satisfechas por el tiempo que uno estuvo laborando con ellos” (p.75).

Es así como la transición de abandono del empleo se ve permeada por la subjetividad, subjetividad que la componen las vivencias de la persona, lo que hace necesaria una búsqueda de estrategias que validen y compaginen con las necesidades de cada uno de los sujetos, haciendo del abandono de las labores y del tiempo como un posible evento de angustia, un proceso transitorio beneficioso para la persona jubilada.

La preparación para la jubilación constituye un proceso importante para acompañar a la persona que va a jubilarse, más que todo en el marco de la información y orientación para que las personas jubiladas y prejubiladas asuman nuevos desafíos y retos positivamente, mejorando la salud física, psicológica y social de las personas jubiladas y por jubilarse (Hernández-Rodríguez, 2010).

Por tanto, en la persona prejubilada, el apoyo social, sea de sus cónyuges, vínculos sociales o familiares, le permite afrontar dicho proceso de manera proactiva, generando un impacto positivo ante los desafíos que trae enfrentarse a esta etapa vital, especialmente para el proceso de adaptación a la jubilación, promoviendo una visión más positiva y acertada del retiro y generando expectativas más favorables, sobre todo en una etapa evolutiva de envejecimiento activo, exitoso y satisfactorio, en el cual es fundamental fortalecer el propósito vital a través de nuevos elementos y oportunidades.

El sentido de propósito y trabajo se evalúa en función de la realidad y experiencias personales, las cuales están conectadas a diversas circunstancias y percepciones de las condiciones de vida, además de las emociones y sentimientos que se manifiestan en la dependencia o independencia laboral.

Un estudio realizado por Zúñiga et al. (2021), a 50 docentes de dos instituciones educativas públicas de Palmira (Valle del Cauca), con edades entre los 54 y 60 años (prejubilados), evaluó las representaciones sociales, bajo el método de listado libre de palabras y encontró que asumen la jubilación como la oportunidad de descansar, además de gozo con cumplimiento de una meta reflejo de los logros alcanzados durante la vida laboral. Además, se recogieron perspectivas de

enfrentamiento a la nueva etapa que emerge, pues plantea retos como el envejecimiento, la disminución de los recursos económicos, la administración del tiempo libre y el mantenimiento de las relaciones sociales y familiares, las cuales consideran su prioridad de afrontar post-jubilación.

La prejubilación es un acontecimiento profundo y desafiante que requiere construir un plan de acción para enfrentar los desafíos nuevos que emergen y confrontarlos con los recursos suficientes para que no se vea afectada la persona jubilada ni física ni emocionalmente, especialmente involucrando un acompañamiento integral y compasivo de parte de las diferentes esferas que atesore la persona jubilada.

En este contexto, las estrategias de formación que promuevan un plan de transición hacia la jubilación son esenciales para asegurar un retiro emocionalmente saludable, teniendo en cuenta que son sujetos que aún tienen la capacidad de aportar a la sociedad, buscando enriquecerse y dar un aporte a los demás.

Se concluye con que no solo depende del sujeto la creación de un plan de acción, si no que interceden entidades estatales que permitan a las personas próximas a jubilarse tener las suficientes herramientas para atravesar todo el proceso de jubilación. Puede ser a partir de programas de capacitación y realizando un minucioso acompañamiento que garantice el bienestar de la persona prejubilada, así como los de sus cercanos, re-construyendo una nueva vocación o propósito que se observe fuera de la esfera laboral (Hernández – Méndez, 2020).

Pensión

La pensión, es un recurso financiero y de aval económico para las personas que están en un proceso de abandono laboral, determinado por el resultado de un proceso de ahorro a largo plazo en el que los trabajadores, en su vida productiva, realizan aportes obligatorios o voluntarios con el fin de garantizar su sustento en la vejez. El Ministerio de Salud y Protección Social establece que:

El Sistema General de Pensiones tiene por objeto asegurar a la población, el amparo contra las contingencias derivadas de la vejez, la invalidez y la muerte, mediante el reconocimiento de las pensiones y prestaciones que se determinan en la presente ley, así como propender por la ampliación progresiva de cobertura a los segmentos de población no cubiertos con un sistema de pensiones. (S. F, Parr. 1)

En Colombia según el artículo 36 del régimen de transición, ubicado en la ley 100 de 1993 y actualizada al año 2014, la edad para acceder a la pensión de vejez es de 57 años para las mujeres

y 62 para los hombres, con un tiempo de trabajo acumulado mínimo de 1.300 semanas laboradas para acceder al sustento económico (aproximadamente 26 años laborando); dando lugar a garantizar que una persona puede retirarse del mercado laboral con un ingreso estable, siempre y cuando haya logrado la capacidad de cotización, la informalidad laboral y las reformas en el sistema de pensiones. Esto hace que la jubilación no siempre sea un proceso automático ni garantizado, sino un desafío que requiere una planificación previa y reformas estructurales para mejorar su acceso.

La pensión, más allá de su función económica representa un elemento clave en la calidad de vida de las personas mayores y que están próximas a jubilarse, pues impacta en diferentes áreas de vida que hacen parte del sujeto, tales como puede ser la parte psico-emocional, social, familiar, física entre otras, así como el garantizar diferentes necesidades en torno a la supervivencia.

Jubilación

La jubilación es entendida como el cese a las actividades laborales que tiene una persona que hizo parte durante cierto tiempo a una entidad de trabajo en el que prestó sus servicios y donde finalmente accede a una remuneración económica conocida como pensión. La jubilación se percibe como el momento en que una persona mayor decrece su productividad en el trabajo, por lo que se aparta de la vida y el rol laboral (Díaz Guerrero & Barbosa Garzón, 2020). Se accede a ella por cumplir una edad determinada, por tener un número de años laborados o por alguna incapacidad mental o física que impida ejercer actividades laborales de forma efectiva.

La percepción subjetiva, es decir, la forma de asumir el retiro laboral, ayudará a determinar la manera en que se va a confrontar la jubilación, condicionando no solo su forma de sobrellevar esta nueva etapa de su vida alejada del trabajo, sino abordando cada una de sus áreas de vida, previniendo consecuencias negativas, siendo para la mayoría de las personas según Rodríguez-Feijóo (2007) un desafío en su vida por la pérdida del rol profesional, modificación de los ingresos, modificación del ritmo de vida cotidiana, reestructuración de los contactos de índole social, disponibilidad de tiempo libre, entre otros. “Así, la pérdida del trabajo a través de la jubilación implica el abandono del “rol” laboral desarrollado a lo largo de la vida adulta, y la necesidad de construcción de un nuevo “rol”.” (Hermida et al., 2017, p. 214)

Las pérdidas, como un aspecto intrínseco a la jubilación, hacen referencia a cualquier evento relevante para una persona en el que se quiebra o deteriora un vínculo, conexión o relación,

ya sea de carácter afectivo, emocional, social, simbólico, biológico o de cualquier otra índole que tenga significado para el individuo. Por ende, establece un cambio en los hábitos y comportamientos en la medida en que el individuo se ve obligado a redefinir su tiempo y actividades a largo plazo. (Alpizar, 2011).

El abandonar el trabajo implica resultados negativos y contraproducentes para la persona al reducirse el porcentaje de ingreso, así como los diferentes vínculos sociales desarrollados en toda la trayectoria laboral, viéndose reflejado incluso el prestigio social. El abandono de las actividades laborales lleva a la persona a transitar un duelo laboral, lo que genera consecuencias tales como la angustia, el malestar, la tristeza y el estrés, llegando a afectar a quienes viven este hito y a personas ajenas a este mismo. Con consecuencias que se replican incluso desde el proceso prejubilatorio hasta la jubilación (Díaz Guerrero & Barbosa-Garzón, 2020).

El anterior argumento se valida con lo dicho por Mata (1993) en el que habla que las personas jubiladas afrontan pérdidas dolorosas en el rol social, laboral, de estatus, y amigos que, a corto y largo plazo afectan la autoestima, dificultando alcanzar el bienestar a largo plazo.

En una revisión documental hecha por Meira da Silva et al. (2017), se identificó que las pérdidas están estrechamente relacionadas con sentimientos de desvalorización e inutilidad, resultante a dicho cese de trabajo, derivado de la concepción de que el trabajo es un elemento central en la vida de las personas, con la capacidad de exaltar al ser humano, por lo que estos no quieren perder esa validación donde se entrecruzan el tejido social de cada uno de los sujetos próximos a jubilarse, además de querer evitar la sentencia social al perder ese prestigio.

Otro estudio hecho por Moreira (2011), en el que se entrevistó a profesores mayores de 60 años que continúan trabajando en Sao Paulo (Brasil) encontró testimonios acerca de la jubilación tales como:

“No tengo una visión negativa de la jubilación, puede ser un buen momento, pero, por otro lado, nunca he vivido una época como ésta, también tengo miedo de que será muy aburrido, si es así, puede haber una menor convivencia social. (p. 545)

“Mi vida depende estrictamente del trabajo, ¿verdad? El trabajo para mí es un tema prioritario en la vida.” (p.545)

En contraste, emerge la satisfacción y alegría, en personas que acceden a la jubilación, por la oportunidad de dedicarse a actividades diferentes, recuperar el tiempo en familia, tener tanto tiempo disponible para realizar actividades que por temas de tiempo no se podían realizar. (Díaz-

Guerrero & Barbosa-Garzón, 2020). Dicha satisfacción es alternante entre la cantidad de trabajo y la adhesión al trabajo, al igual si hay una óptima preparación para acoger la jubilación, por lo que dichas reacciones oscilan; algunas pueden disfrutar de la oportunidad de pasar más tiempo con su pareja, familia o amigos, compartiendo nuevas experiencias, gozando y sacando partido al tiempo libre, a retomar actividades donde previamente encontraba placer o gusto y sin sentimiento de culpabilidad o inutilidad. (Hernández, 2009).

El aspecto con mayor auge es el relacionado con el disfrute del uso del tiempo libre, en actividades deseadas como dormir o descansar de sus labores, compartir tiempo en familia y tener menos estrés (Rodríguez Quesada, 2022).

Así pues, la etapa de jubilación brinda la oportunidad de redescubrir intereses y desarrollar nuevas habilidades personales y sociales, así como identificar pasatiempos y actividades en las que dedicar su tiempo. Por lo que puede convertirse en un momento de crecimiento personal y reencuentro con interrogantes en esta nueva etapa, donde la búsqueda y adaptación resulta fundamental para el individuo.

Se reconoce que la jubilación es una etapa de transición que ayuda a redescubrir intereses y que parte mucho de la introspección para desarrollar y crear herramientas y maneras de afrontar el mundo de manera adecuada. Separarse de la concepción de que ya no se es en el trabajo y que existe una persona más allá de el resulta en un desafío complicado y que requiere dirección y sentido. En el momento en que la persona jubilada se encuentra con ese descubrimiento, disfrutarán de sí mismos y fortalecerán la manera en que se ven fuera y dentro del trabajo (Alpizar, 2011).

Rodríguez Quesada (2022) al entrevistar 80 policías mayores de 60 años de edad encontró que la percepción de la jubilación es variada; donde hay dominios de dos posturas: en primera instancia un sentimiento de alegría, junto con la percepción de afrontar sentimientos ambivalentes como felicidad, tristeza, nostalgia, incertidumbre y en segunda instancia los sentimientos de nostalgia y tristeza se encuentran relacionados con la lejanía y abandono de sus relaciones sociales, principalmente con sus colegas de trabajo.

Para concluir, se sostiene que el retiro laboral no impacta a todos por igual pues influyen esferas tales como la manera en que sea abordado tanto por la persona como por el ente laboral. Bajo la premisa en que ambas instancias lo lleven de buena o mala manera, los resultados pueden ser diferentes y pueden garantizar bienestar o, por el contrario, estados de profunda angustia.

Rodríguez Quesada (2022) al entrevistar 80 policías mayores de 60 años encontró que la percepción de la jubilación es variada; donde hay dominios de dos posturas: en primera instancia un sentimiento de alegría por dejar el empleo y dedicarse a otras áreas de su vida junto con la preocupación de afrontar sentimientos como la tristeza, la nostalgia y la incertidumbre. En segunda instancia los sentimientos de nostalgia y tristeza se encuentran relacionados con la lejanía y abandono de sus relaciones sociales, principalmente con sus colegas de trabajo.

Implicaciones físicas y emocionales en la etapa de la jubilación

A lo largo de la vida, tanto el sistema óseo como el muscular experimentan cambios significativos en cada etapa del desarrollo. Durante la adolescencia, se observa un aumento en la masa muscular debido al crecimiento acelerado y a la influencia de hormonas como la testosterona y el estrógeno en mujeres. Los huesos se vuelven más densos y resistentes, mejorando la movilidad, la fuerza y la capacidad física en general (Diz, 2013). En la edad adulta joven, aproximadamente entre los 20 y los 40 años, el cuerpo mantiene un equilibrio óptimo entre fuerza, flexibilidad y movilidad, siempre que se mantenga un estilo de vida activo. Sin embargo, a partir de los 30 años, comienza una pérdida gradual de masa muscular y densidad ósea, un proceso natural que se acentúa con el tiempo (Kail & Cavanaugh, 2006).

A partir de los 50 años, estos cambios se intensifican. Los músculos pierden volumen y elasticidad, los huesos experimentan una disminución progresiva en su resistencia, incrementando el riesgo de osteoporosis, y la movilidad articular puede verse comprometida, hasta a veces limitada. Cabe resaltar que la inactividad física acelera estos procesos, aumentando la vulnerabilidad a lesiones y fracturas (Booth, Roberts, & Laye, 2012). En la etapa de la jubilación, estos desafíos físicos se entrelazan con factores emocionales, lo que puede agravar el deterioro del sistema musculoesquelético. El sedentarismo, frecuente en esta fase, contribuye significativamente a la pérdida de masa muscular, conocida como sarcopenia, que compromete la densidad ósea y la movilidad articular (Loyola et al., 2020). Esto no solo eleva el riesgo de caídas y fracturas, sino que también impacta negativamente la calidad de vida, afectando la capacidad para realizar actividades diarias y participar en roles sociales.

A lo que respecta también esta etapa, aparece la sarcopenia, asociada con una disminución en la funcionalidad física, afectando el equilibrio, la actividad física y motora y la independencia en actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Este deterioro puede limitar la

participación social, lo que subraya la interconexión entre la salud física y emocional en esta. Para contrarrestar estos efectos, la actividad física regular, como ejercicios de resistencia y fortalecimiento muscular, resulta crucial para preservar la masa muscular y la densidad ósea, mejorando la funcionalidad y reduciendo el riesgo de fracturas (Cruz-Jentoft et al., 2019).

En el ámbito cardiovascular, al haber inactividad física se incrementa el riesgo de hipertensión, enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares. La falta de ejercicio regular reduce la eficiencia del corazón y del sistema vascular, provocando rigidez arterial, disminución del ritmo cardíaco y disfunción en la regulación de la presión arterial. Estos factores elevan significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, que representan una de las principales causas de morbilidad en adultos mayores (Lavie et al., 2019; World Health Organization, 2022). Programas de ejercicio aeróbico moderado, como caminar o nadar, son efectivos para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y reducir estos riesgos.

En términos metabólicos, la reducción de la actividad física tras la jubilación, especialmente cuando se deja de realizar un trabajo que demande esfuerzo físico, puede llevar a un aumento de las reservas calóricas, dificultando el control del peso, incrementando la prevalencia de sobrepeso y obesidad, así como el riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas a la diabetes y dificultades asociadas con la presión alta. Estas condiciones, combinadas con la sarcopenia, agravan el deterioro de la salud física y aumentan la probabilidad de enfermedades crónicas a largo plazo. La adopción de una dieta equilibrada, rica en nutrientes que apoyen la salud ósea y muscular, junto con un estilo de vida activo, es fundamental para mitigar estos efectos y garantizar un estilo de vida que promueva el bienestar.

En cuanto a los cambios físicos que se percibe en esta etapa, Castro-Rodríguez (2018) realizó un estudio mixto a funcionarios de la Universidad Pontificia Bolivariana en la sede de Bucaramanga en edades entre 52 y 65 años que están próximos a jubilarse y donde se les preguntó sobre los cambios percibidos en la jubilación en torno a la capacidad física. Entre las respuestas brindadas por la población se encuentra:

“Hay cambios físicos, porque ya el cuerpo no es el mismo de antes; se necesita un mayor esfuerzo para mantener la condición física” (p.64).

“A nivel físico uno observa que ya el cuerpo no es igual a hace diez años, el cuerpo no responde lo mismo, las funciones físicas, uno ha cambiado mucho yo sí siento que me he conservado, pero tendré los cambios” (p.66).

Este estudio mixto concluye con el siguiente testimonio:

Las situaciones se viven con más intensidad porque ya se han evidenciado en las otras etapas de la vida que se ha cosechado y que se ha recibido hasta el momento, ya no se realizan las cosas como antes, es evidente que la salud física ha disminuido, la coordinación del pensamiento y el cuerpo ya no son lo mismo” (p.66)

Este estudio concluyó que el principal cambio observado por los participantes está relacionado con el aspecto físico en sus diferentes esferas de la vida, especialmente en lo referido a la disminución de la capacidad funcional y en el físico en la cotidianidad. La interpretación subjetiva de estos cambios adquiere un papel relevante: más allá de las limitaciones propias, el modo en que cada persona asume la transformación de su cuerpo impacta en su identidad, su autoestima y su forma de vivir y afrontar esta nueva etapa, no solo visto desde la óptica de lo que antes significaba tener un buen físico, sino el significado al que se le adopta a esos cambios. En este sentido, los hallazgos sugieren que la jubilación no debe comprenderse únicamente como un proceso de declive físico, sino también como una fase que exige estrategias de adaptación integral, en las que se combine el cuidado de la salud con recursos emocionales que permitan mantener autonomía, bienestar y una visión en pro al bienestar y la buena salud del jubilado o de la persona que está próxima a jubilarse.

Por lo anterior, la implementación de estrategias como el ejercicio regular y una alimentación adecuada para contrarrestar los cambios físicos, como la pérdida de masa muscular, densidad ósea y capacidad cardiovascular que son propios de la edad que coincide con la etapa de la jubilación, junto con el sedentarismo, permitirá un envejecimiento saludable y activo y llevará a un impacto significativo en la calidad de vida. A su vez, pese a que no es algo causado por la jubilación per se, puede dificultar o deteriorar la funcionalidad con la que se vive en medio de la jubilación relacionado al espectro físico.

Implicaciones emocionales en la jubilación

Para hablar de las implicaciones emocionales presentes en personas que están próximas a jubilarse, se hace necesario conceptualizar las emociones y los estados emocionales como componente esencial e introductorio.

Abascal & Rodríguez (2010), planteas que las emociones son reacciones fisiológicas y psicológicas moderadas por la corteza prefrontal que experimentan las personas ante cualquier

situación de la vida cotidiana, influenciadas por los procesos cognitivos y contextuales como el entorno, la historia personal y la capacidad de anticipar situaciones futuras, entre otros. No solo son reacciones automáticas, sino herramientas que facilitan la interpretación del mundo y ayudan a guiar el comportamiento o respuesta ante los diferentes estímulos que aparezcan.

De las emociones se derivan los estados emocionales, que se describen a partir de dos dimensiones (1) La valencia y (2) La intensidad, es decir la fuerza de la emoción. La valencia se refiere al grado de satisfacción, placer, gusto o desagrado que una emoción genera en un individuo, y está vinculada principalmente con la experiencia subjetiva. En otras palabras, una emoción puede ser experimentada como positiva (placer, satisfacción) o negativa (miedo, tristeza, disgusto), lo que influye directamente en la disposición conductual del individuo hacia el acercamiento o el rechazo de ciertos estímulos. Por otro lado, la intensidad de una emoción hace referencia a qué tan fuerte o profunda se experimenta una emoción, independientemente de si tiene una valencia positiva o negativa. Estas dimensiones disponen diferentes respuestas fisiológicas del organismo; emociones intensas suelen activar con mayor fuerza el sistema nervioso autónomo, generando reacciones como aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular o sudoración y pueden tener un gran impacto en la manera en que una persona interpreta, afronta y responde a una situación (Lang et al., 1997).

Cada emoción está asociada a respuestas de carácter fisiológico, conductual y cognitivo, porque el cerebro detecta estímulos emocionales, envía órdenes específicas al sistema endocrino (responsable de la liberación y la regulación de las hormonas en el flujo sanguíneo), al sistema nervioso autónomo (aquel que actúa sobre los sistemas fisiológicos de control del cuerpo) y al sistema musculoesquelético (responsable de respuestas emocionales).

El componente fisiológico cumple la función de regulación de sistemas orgánicos, dependientes del sistema nervioso central, sistema nervioso autónomo y sistema neuroendocrino, puesto de manifiesto a través de una serie de cambios involuntarios y automáticos que preparan al organismo para responder ante estímulos del entorno, especialmente aquellos que representan una amenaza o una demanda significativa. Entre las respuestas más comunes se encuentran la aceleración del ritmo cardíaco, la tensión muscular, las contracciones involuntarias en el pecho, la dilatación pupilar, el enrojecimiento o palidez de la piel, el aumento de la sudoración, y la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina (Díaz-Ortiz, 2010).

Estas respuestas no solo reflejan la vivencia emocional, sino que cumplen una función adaptativa, ya que preparan al cuerpo para enfrentar, huir o adaptarse a una situación determinada

(Barrett, 2017). En este sentido, el componente fisiológico actúa como un mecanismo de supervivencia, facilitando una reacción rápida ante situaciones que requieren acción inmediata.

El componente comportamental, es la expresión motora desde la acción del sistema nervioso somático, cumpliendo una función comunicativa que informa sobre la intención y las reacciones conductuales expresadas en función de los gestos, las expresiones y los comportamientos que sirven tanto para procesos de adaptación, como para procesos sociales. En los papeles sociales permite facilitar la comprensión, la empatía y la regulación de las interacciones interpersonales (Ekman, 2003). Así mismo, incluye acciones más complejas, como conductas de evitación, confrontación o búsqueda de apoyo, que surgen como consecuencia de la emoción experimentada y que permiten al individuo adaptarse al entorno. Por tanto, no solo facilitan identificar una emoción, sino que también revela la dirección de la motivación y la intención conductual del sujeto.

El componente cognitivo está vinculado al procesamiento de la información, cuyo substrato orgánico es el sistema nervioso central y su función es de evaluar los eventos, objetos o situaciones que se presenten. Desde esta mirada, las emociones no surgen únicamente como reacciones automáticas o fisiológicas, sino que se producen a través de las interpretaciones cognitivas del individuo en cuanto lo que ocurre en su entorno, atravesado mayormente por los diferentes procesos psicológicos superiores como lo son atención, percepción, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y toma de decisiones. Por tanto, las emociones emergen como resultado de la valoración que hace la persona sobre si una situación es relevante, amenazante, benéfica o desafiante para su bienestar, actuando como puente entre el estímulo y la experiencia emocional, modificando la intensidad, duración y naturaleza de la emoción (Lazarus, 1984).

Además de estos tres componentes, existe el de sentimiento subjetivo, que sirve para monitorizar el estado interno del organismo y la interacción que este ha tenido con el ambiente, vinculado también al sistema nervioso central que prepara y dirige la acción. Según Schachter y Singer (1962), esta experiencia subjetiva no se produce únicamente por la activación fisiológica, sino que también depende de cómo se interpreta cognitivamente esa activación en un contexto determinado.

De este modo, el componente subjetivo se convierte en el resultado de una interacción dinámica entre el cuerpo, la mente y el entorno, y está profundamente influenciado por factores individuales como la personalidad, las experiencias previas, el estado de ánimo y la cultura y por

procesos cognitivos que se desarrollan progresivamente, tanto en la capacidad de interpretar emociones propias como ajenas y a su vez regularlas (Piaget, 1975).

Las emociones también cumplen funciones adaptativas y sociales, como la plantea Reeve (1994). Las adaptativas preparan al organismo para responder de manera eficaz ante las diferentes situaciones que emergen en el día a día, especialmente aquellas que implican una carga emocional significativa, con el fin de permitir al individuo ajustarse a las exigencias del entorno, regulando sus emociones, conductas y respuestas fisiológicas para alcanzar un objetivo determinado. Por tanto, constituyen un mecanismo esencial para la supervivencia y el bienestar, ya que facilitan la toma de decisiones, la resolución de problemas y el afrontamiento de cambios vitales importantes, como lo es la etapa de la jubilación.

Y la función social que facilita la creación y mantenimiento de las interacciones interpersonales y el desarrollo de vínculos socioafectivos, además de controlar conductas prosociales que condicionan y modifican los diferentes lazos interpersonales que se pueden tener, siendo la felicidad, alegría y optimismo las que pueden generar relaciones sociales positivas y expresivas. En contraste el enojo, la ira o la frustración, conductas de conflicto o evitación y finalmente, la tristeza, la angustia y la melancolía establecen relaciones de dominio solitario y en ocasiones negativo (Chóliz- Montañés, 2005)

Entendidos los componentes de las emociones y la función que cumplen, es importante ubicarlos en el ciclo vital de la etapa de la jubilación que representa un punto de inflexión en la vida de las personas por los cambios que pueden enfrentar, lo que conlleva el desarrollo de metas y objetivos por hacerse efectivo el retiro, el cual puede experimentarse como un momento de felicidad y plenitud al estar asociada con el abandono de las labores, al igual que por la posibilidad de reanudar y retomar las actividades de ocio a las que no se les podía dedicar tiempo, así como el goce del descanso por la realización de las mismas actividades laborales o como un momento de incertidumbre, desencuentro, angustia, temor y tristeza ante la nueva etapa que deben afrontar.

Atchley (1982) alude tres posibles maneras en que las personas experimentan la etapa de jubilación:

1. ***La fase de desencanto:*** Cuando se observa la realidad de la post-jubilación, teniendo un panorama diferente al que las expectativas y fantasías crearon, pudiendo experimentar actitud de angustia, preocupación y malestar o lo contrario alegría, felicidad entre otras emociones positivas. (Chaparro & Colmenarez, 2021)

2. ***La fase de reorientación:*** representa un momento de ajuste profundo en este proceso de adaptación basada en las condiciones objetivas y subjetivas de su nueva etapa de vida. Requiere un esfuerzo por construir una nueva realidad, poniendo en ejecución perspectivas más realistas y ajustadas, en cuanto limitaciones y posibilidades económicas, emocionales, sociales, personales y familiares que trae la jubilación.

3. ***La fase de estabilidad:*** cuando las personas logran adaptarse a su rol de jubilados, estabilizando sus emociones y necesidades en relación con la vida.

Esto coincide con lo planteado por Bowlby (1980), sobre las reacciones emocionales ante una pérdida tales como negación, tristeza profunda, desorganización y finalmente reorganización, para posteriormente conseguir estabilidad.

Es así como en la etapa de jubilación, la parte psico-emocional se ve afectada, en tanto los sentimientos como el estrés o el miedo aparecen. La incertidumbre que condiciona el cese de las actividades hace necesario pensar en diferentes alternativas que le den sentido a su vida diferentes al área laboral, sin desconocer que es un acontecimiento vital por el que atraviesan después de años de dedicación a un oficio y una jornada laboral, que genera tristeza por la situación de pérdida, frustración, decepción o dolor emocional; manifestado con sentimientos de desánimo, vacío o desesperanza, como respuesta a la vivencia de este evento. Igualmente provoca un malestar interno que puede estar relacionado con una pérdida real o simbólica que hace cada individuo de manera subjetiva, de acuerdo con la vivencia misma, los vínculos afectivos y el contexto sociocultural (Pérez & Pérez 2010). Sin embargo, al mismo tiempo puede cumplir una función de reintegración psicológica, ya que permite procesar la pérdida, disminuir la actividad externa y favorecer el autoconocimiento, resignificando lo vivido, reorganizando su mundo interno y adaptándose gradualmente a la nueva realidad, lo cual resulta fundamental en situaciones de transición, como la jubilación.

Un estudio publicado por el Instituto Santalucía en España (2024), analizó la preparación emocional para la jubilación en un grupo de adultos mayores, mediante un enfoque mixto que incluyó encuestas y entrevistas, en el cual se encontró que aproximadamente el 20% de los participantes experimentaron sentimientos de pérdida de identidad y estrés durante los primeros meses de jubilación, particularmente aquellos con una fuerte identificación con su rol laboral. No obstante, el informe subrayó que quienes se prepararon emocionalmente mediante la planificación

de actividades y el fortalecimiento de vínculos sociales, reportaron mayores niveles de satisfacción y bienestar a largo plazo.

Complementando lo anterior, Ávila-Navarrete et al. (2024), publicó un artículo de revisión documental, donde concluyó que gran parte de la población de adultos mayores en Colombia experimentan síntomas relacionados con ansiedad, preocupación y aislamiento social, y esto puede coincidir con la etapa de jubilación. Por tanto, acompañar y tramitar de manera correcta esta etapa de reestructuración en torno a las metas de vida, influye considerablemente la posibilidad de canalizar situaciones que generan malestar mediante diferentes actividades que impulsen recobrar el sentido de vida.

Al momento de jubilarse por tiempos cumplidos dentro de la empresa o el centro de trabajo, emerge el rechazo y la negación debido al rol que el sujeto ocupaba en su vida en relación con el trabajo, o relacionado a temas como la salud propiamente a la salud; sin embargo, conforme avanza el tiempo existe la posibilidad de reestructurar eso que se perdió a través de la comprensión y aceptación del hecho vivido. Por otra parte, cuando se presenta la jubilación por etapa vital, se pueden manifestar síntomas relacionados al estrés, la ansiedad, preocupación, pérdida de sentido, etc, sin embargo, vivir esta transición de manera integral y consciente da espacio para desarrollar de un nuevo sentido o una nueva identidad como persona jubilada. (Ávila-Navarrete et al. 2024)

En Colombia, la jubilación se ve complicada por factores estructurales: la informalidad laboral, la desigualdad en la vejez, y la baja preparación para esta etapa, en donde se ha demostrado que el tener una preparación, facilita el trámite emocional y les brinda a los futuros jubilados un refugio fuerte en cuanto recursos psicoemocionales. El no contar con estos recursos, expone al jubilado a intensificar la experiencia relacionada con: la tristeza, la ansiedad y el aislamiento.

Betancur-Ospina y Monsalve-Monsalve (2024), realizaron un estudio en torno a los procesos de adaptación a la jubilación en un grupo de personas residentes del municipio de Yarumal-Antioquia, a través de la entrevista, donde encontraron una dualidad dado que, para algunos jubilados o en proceso de jubilación esta etapa indica representar un alivio o vuelta a la calma, sobre todo por lo que implica retomar actividades de ocio, descansar y dedicarse tiempo para sí mismos; así como por la satisfacción de haber alcanzado sus diferentes proyecciones a nivel profesional. Pero para otros, el hecho de transitar esta etapa puede provocar preocupaciones, ansiedad y/o tristeza en algunas personas, especialmente por lo que implica recobrar el tiempo libre después de jornadas laborales extensas, y si tendrán suficiente dinero para mantener su estilo de

vida o si el aislamiento social jugará una mala pasada. A través de la entrevista, encontraron lo siguiente:

Uno en realidad si sale desubicado, uno sale desubicado porque uno estaba enseñado a coger del bulto y arrancar para el trabajo (...) porque uno es hasta soñando que tiene que ir a trabajar. Ay, no, que cosa tan maluca (...) pero ya después sí, como al mes ya me ubiqué. (p. 76)

Así pues, se concluye que la jubilación ilustra un proceso de transición emocional que comienza con una sensación de desorientación debido a la ruptura de las rutinas laborales, así como por una fragmentación entre la identidad del yo próximo a jubilarse y el yo que trabajó. Este “duelo ocupacional” es consistente con el modelo de etapas de Atchley, mencionado implícitamente por Ávila-Navarrete et al., (2024), donde la negación y el rechazo iniciales evolucionan hacia una aceptación con el tiempo.

Millán-Soria (2019), realizó a través del método fenomenológico, un estudio en Jalisco-México de las realidades vivenciales de 8 personas del sexo masculino con edades que van desde los 55 hasta los 65 años, todos ellos trabajadores jubilados. En medio de las emociones vividas en el proceso de jubilación, concluyeron que dejar atrás las actividades laborales demandan un esfuerzo cognitivo y emocional, pues obliga a la persona que está próxima a jubilarse o que está jubilada a ajustar las expectativas sobre el futuro y a replantear objetivos personales. Esto implica procesos de evaluación, toma de decisiones y redefinición de prioridades, que movilizan recursos cognitivos y psicológicos.

En medio de las encuestas surgió una pregunta que movilizó a los encuestados, esta pregunta aludía a las diferentes sensaciones percibidas en relación con la jubilación. Entre las respuestas se destaca:

Claro, se siente paz y tranquilidad cuando lo jubilan, pero da nostalgia, sea como haya sido da mucha nostalgia, pensaba, ay, mi trabajo, presenciaba a la gente conduciendo por ahí y pensaba que yo hacía lo mismo, o sea, me imaginaba e ideaba que estaba todavía por ahí trabajando. Y les digo, pensaba con firmeza que cuando llegara la jubilación iba a ser mucha alegría, me iba a sentir contento y tranquilo, pero en mi casa no ha llegado, eso, no ha llegado. (Millán Soria – 2019)

En el estudio de Castro-Rodríguez (2018), sobre calidad de vida, bienestar psicológico y expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la Universidad Pontificia

Bolivariana próximos a jubilarse, encontraron en la categoría cambios percibidos en prejubilación, la presencia de ansiedad y miedo por el distanciamiento de las actividades laborales, además de la angustia de lo que significa distanciarse de la identidad, la costumbre y los hábitos que se han creado en torno a la actividad laboral. Entre las entrevistas realizadas, se encontraron apreciaciones tales como:

“Siento mucha ansiedad, porque me da tristeza dejar un estilo de vida agradable, incertidumbre por el futuro, pero me he venido cuidando para esta etapa” (p. 69).

“Es necesario cursos de como ocupar el tiempo en esta etapa, sobre todo para uno saber en qué se puede ocupar, porque con tanto tiempo disponible me da miedo no saber qué hacer” (p.69).

No solo se considera el miedo y la tristeza por dejar el puesto de trabajo y dedicarse a otras actividades, sino que también inciden otros factores relacionados a lo económico, la preparación para la jubilación y los estigmas sociales que influyen la forma en que una persona percibe su jubilación y que finalmente repercute emocionalmente en las personas que van a jubilarse. En cuanto a lo anterior se encontraron los siguientes testimonios:

Me da miedo llegar a esta etapa, no soy como otras personas que se pensionan y dicen que rico que felicidad porque los disminuyen. (p. 70).

Vivenciar y observar experiencias de otras personas, en mi caso mi padre se pensionó y le fue difícil adaptarse, entró en depresión podría decirse, porque no tenía nada que hacer, no salía de su casa; al ver esta situación fue que tuve la iniciativa de prepararme. (p. 70-71).

Es una situación diferente y lamentablemente la sociedad ya lo establece a uno como un objeto y eso es fatal para el ser humano y lo están viendo como un viejo, como un objeto y lo que uno tiene y experimenta son experiencias de vida (p.71)

Las consecuencias al dejar el mundo del trabajo impactan en la dinámica de vida de los sujetos que están próximos a jubilarse, ya que no solo juegan un papel determinante las emociones individuales, sino que influyen cosas externas, como por ejemplo los estigmas que giran en torno a la etapa de jubilación, la correcta preparación para este proceso que brinda una empresa para afrontar esta transición y finalmente la estabilidad financiera que garantice y solvante las necesidades vitales. La construcción una identidad postjubilatoria sólida permitiría enfrentar con mayor bienestar y equilibrio los nuevos desafíos emergentes.

En otro estudio hecho por Alejandra Núñez Aldaz (2015), en la Universidad Técnica de Ambato-Ecuador, en el que se aplicó un cuestionario para personas prejubiladas de Nélide Feijóo

a 41 docentes, se obtuvo que el 88% presentaban un sentimiento de tristeza por el tiempo invertido, mientras que el 12% restante eran indiferentes. Dentro de la misma encuesta se presentó otra variable relacionada a lo desagradable, donde el 71% de los docentes encuestados asocian la jubilación con una etapa desagradable, debido a que habrá cambios significativos en su vida cotidiana.

Andreu, Pedra y Pérez (2010) realizaron entrevistas semiestructuradas y líneas de vida retrospectivas (LCM-r) para obtener la historia de transición a la jubilación de 30 personas jubiladas de la ciudad de Girona-España. Encontraron que el 16.62% de la muestra experimentaba emociones negativas, como ansiedad, miedo y una disminución en los niveles de bienestar, con la llegada del retiro laboral, mientras que el 6.67% mostró manifestaciones emocionales ambivalentes, reflejando una mezcla de alivio y preocupación por el cese de las actividades laborales. Concluyeron que la transición a la jubilación es un proceso emocionalmente complejo, influenciado por factores como la preparación previa, el apoyo social y las expectativas individuales, lo que resalta la importancia de intervenciones psicológicas para facilitar la adaptación.

Otro estudio fue realizado por Lizaso, Sánchez de Miguel y Reizábal (2008), con 119 jubilados en España, utilizando entrevistas individuales y cuestionarios para evaluar la relación entre las formas de acceso a la jubilación y la salud psicológica. Sus resultados indicaron que las personas que se jubilaron por motivos de salud reportaron mayores niveles de ansiedad y depresión en comparación con aquellos que lo hicieron por decisión propia o por edad normativa, sugiriendo que el contexto del retiro influye significativamente en el bienestar emocional. Se destaca que la percepción de control sobre la decisión de jubilarse es un factor protector contra el deterioro psicológico.

La Organización Mundial de la Salud (2024), ha advertido que los cambios sociales y emocionales abruptos del retiro laboral en cierta etapa del ciclo vital (vejez), como el retiro laboral, puede conducir a una pérdida del propósito vital y aislamiento social, lo que incrementa el riesgo de deterioro cognitivo y mental. En este sentido y teniendo en cuenta los anteriores estudios, da cuenta que los vínculos sociales, el acceso a programas de participación comunitaria y la promoción del envejecimiento activo son elementos fundamentales para hacer del impacto emocional algo llevadero y transitorio, teniendo en cuenta las diferentes variables que rodean al sujeto, así como percepciones, aspiraciones y motivaciones que lo orillen y muevan a experimentar

una jubilación amena, destacan pues cómo programas de envejecimiento activo, acompañamiento psicológico y espacios intergeneracionales pueden evadir el conflicto entre el ‘yo trabajador’ y el ‘yo jubilado’ en caso de que haya conflicto con el proceso, concientizar y normalizar la ambivalencia emocional de esta etapa.

Comentarios finales

A medida que pasan los años, las personas vivencian diferentes desafíos que demandan energía, tiempo, sacrificio, esfuerzo y, en su totalidad, eso que llamamos vitalidad; algo que se entrega con la fuerza y convicción de recoger aquello cosechado, y que se transforma en la medida en que transcurre eso tan poético que es el ciclo de la vida.

Tan simple, pero complejo, que comienza en la niñez, donde emergen cambios adaptativos estrechamente relacionados con el crecimiento y el desarrollo cognitivo que florece el sentido de vivir y que persiste en la memoria de manera atemporal, construyendo aquel lecho en el que reluce y brilla algo tan singular como la personalidad. Se crece progresivamente y se llega a la adolescencia, etapa brillante y turbulenta donde se busca dar forma a nuestro ser y el alma tantea sus límites; en la que la emoción y el instinto conversan, a veces en constante e imperturbable silencio, y otras con un ruido que sacude la calma, pero siempre dejando huellas que golpean bruscamente la realidad.

En ocasiones, se avecinan lecciones profundas relacionadas con la forma en que vemos y tratamos al mundo, pero siempre buscando preservar el alma y nuestro ser intacto, diseñando y definiendo un sistema de valores, creencias y significados que le dan sentido a la experiencia.

La adultez, en cambio, nos confronta con la construcción de un sentido más profundo de vivir: responsabilidades, vínculos, decisiones que marcan el carácter y dan forma y rumbo al destino que diariamente se refuerza con las acciones. Es allí donde la vitalidad se traduce en propósito, donde el tiempo comienza a pesar y el valor de lo vivido adquiere nombre propio. También es la etapa donde emergen situaciones que mueven indiscriminadamente la realidad y la transforman en algo maravilloso, aunque desconocido, donde las lecciones dejan de ser solo memorizar y aprender, para convertirse en ejecutar y ejercer de manera práctica, introduciendo algo tan espléndido y complejo como es el mundo del trabajo en cualquiera de sus esferas.

Tras el paso del tiempo, suena la puerta y es la jubilación tocando —que no es el indicativo del final, sino una nueva forma de comienzo—. Invita a reconciliarse con todo lo que fue, a mirar con calma lo andado y a descubrir que la vida, más que un camino, es una espiral que nos devuelve

a nosotros mismos. Invita también a mirar con cautela y comprensión cada una de las semillas sembradas a lo largo del trayecto, aquellas que han germinado y puesto en alto todo el recorrido vivido.

Los hallazgos enseñan que la jubilación conlleva cambios notables: físicos, cognitivos, y emocionales. Estas respuestas varían desde la satisfacción y el alivio hasta la ansiedad, el miedo o la pérdida de identidad, influenciadas por factores como la aceptación de esta etapa, la preparación previa, el apoyo social y las condiciones socioeconómicas, confirmado con estudios como los de Lizaso et al., (2008) y el Instituto Santalucía (2024) que destacan el contexto del retiro (voluntario o forzado) y el acceso a recursos sociales y económicos como determinantes clave en la experiencia emocional del proceso.

Más allá de la comprensión del retiro a través de lo económico, se trata de fortalecer el concepto social y de empoderar lo que es una etapa de plenitud y consciencia plena del sí mismo.

En función de lo anterior, la figura del trabajo no solo puede percibirse como una jornada en la que se deben seguir unos horarios de manera regular, con un conducto regular estricto y sin apreciar los esfuerzos de parte de la población adulta, que los realiza para el sustento y para conseguir un equilibrio en sus diferentes necesidades vitales, sino también como un intercambio energético que aporta un bien a la sociedad y en este caso a diferentes personas que hacen parte del mismo nicho,

No se debe mirar la jubilación como un mero proceso donde se envejece y se pierde vitalidad o capacidad, pues no equivale a lo que la realidad enseña: es una etapa donde el cuerpo descansa, pero el alma sigue latiendo con la sabiduría de lo recorrido. No es únicamente un cese de la actividad laboral, sino una oportunidad para redefinir el propósito vital y promover el bienestar integral, siempre que se aborden de manera proactiva los desafíos asociados.

En definitiva, la jubilación no significa detenerse, sino reorientar el sentido de existir; es el tiempo donde la experiencia se convierte en sabiduría y la vida, por fin, se mira con la serenidad de quien ha comprendido su propio recorrido.

Recomendaciones

La mayoría de las investigaciones revisadas en este artículo, se basan en muestras relativamente pequeñas y contextos específicos, principalmente en España, lo que podría limitar la generalización de los resultados a otras culturas o entornos socioeconómicos. Además, la falta de estudios longitudinales dificulta la comprensión de cómo evolucionan las implicaciones físicas y emocionales a lo largo del tiempo post-jubilación.

Para futuras investigaciones, se recomienda explorar la jubilación desde un enfoque longitudinal para capturar las trayectorias de adaptación a largo plazo. Asimismo, sería valioso realizar estudios comparativos entre países con diferentes sistemas de jubilación y contextos culturales, así como evaluar la eficacia de intervenciones específicas, como programas de ejercicio o apoyo psicológico, en la mitigación de los desafíos físicos y emocionales identificados.

Finalmente, como investigador de este proyecto, la invitación es de hacer consciente la relevancia de esta población para la sociedad, además de mencionar que la psicología se vuelve un refuerzo insustituible que reafirma el valor y la importancia de estas personas ante una sociedad tan cambiante y líquida. Más que engranajes que hacían parte de una máquina o de un circuito, son personas que son resultado de hora de empeño, esfuerzo, entrega y vocación y abordarlo desde diferentes perspectivas se vuelve parte fundamental del bienestar. Bien sea a través del campo organizacional a través de estrategias que giren en torno al bienestar laboral, si no también a partir desde corrientes que integren y validen las preocupaciones que emergen en medio y post jubilación, como en este caso es la psicología humanista.

Referencias

- Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. <http://hdl.handle.net/10495/20419>
- Alpízar Jiménez, I. (2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. <http://hdl.handle.net/11056/18500>
- Andreu, M. A., Pedra, M. P., & Pérez, M. E. G. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 26(1), 80-88. <https://doi.org/10.6018/analesps>

- Ardila, R. (2011). Inteligencia. ¿Qué sabemos y qué nos falta por investigar? *Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 35(134), 97-103. [https://doi.org/10.18257/raccefyn.35\(134\).2011.2491](https://doi.org/10.18257/raccefyn.35(134).2011.2491)
- Arendt, H., Cruz, M., & Novales, R. G. (1993). *La condición humana* (Vol. 306). Barcelona: Paidós.
- Atchley, R. (1982). Retirement as a social institution. *Annual Review of Sociology*, 8, 263-287. <http://www.jstor.org/stable/2945996>
- Ávila Navarrete, V. C., Vélez Caimán, L. V., Ruge Pinzón, L. M., & Guevara Rubio, M. (2024). Jubilación, salud mental y nuevas oportunidades para un proyecto de vida. *Poiésis*, (47), 90-107. <https://doi.org/10.21501/16920945.468>
- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt. <https://psycnet.apa.org/record/2017-26294-000>
- Berger, K. S. (2009). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*. Ed. Médica Panamericana.
- Betancur Ospina, M., & Monsalve Monsalve, Q. Y. (2024). Procesos de adaptación a la jubilación en un grupo de personas residentes del municipio de Yarumal.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Castro Rodríguez, K. V. (2018). Calidad de vida, bienestar psicológico y expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la UPB próximos al retiro laboral. <http://hdl.handle.net/20.500.11912/5343>
- Catalán-Reyes, M., Fernández Paredes, M., Hinostroza Rojas, J., & Fuentes-Vargas, L. (2008). Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en adultos. *Salud Pública de México*, 50, 198-199. 10.1590/S0036-36342008000300002
- Cattell, R. B. (1998). *Intelligence: Its structure, growth and action*. Elsevier Science.
- Chaparro Tovar, N. D. C., & Colmenares Yajure, A. V. (2021). Proceso de jubilación: estudio comparativo de relación entre factores de personalidad y estrategias de afrontamiento. *Petroglifos*, 4(2), 57-77. <http://doi.org/10.5281/zenodo.5732471>

- Chóliz Montañés, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia.
- Craig, G. J. (2009). *Desarrollo psicológico*. Editorial Pearson.
- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., ... & Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48(1), 16–31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>
- Diccionario de la Lengua Española (RAE). (s. f.). <https://dle.rae.es/jubilar>
- Díaz Guerrero, Y. A., & Barbosa Garzón, Á. E. (2020). Jubilación, una revisión histórica y el adulto en esta etapa de vida. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/20144>
- Diz, J. I. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 17(2), 88-93.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (2003). Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues. *Ishk*. <https://bit.ly/49ZTKmn>
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces. <https://bit.ly/4ifbIDQ>
- Hermida, P. D., Tartaglini, M. F., Feldberg, C., & Stefani, D. (2017). Jubilación, trastornos psicofisiológicos y bienestar psicológico en una muestra de adultos mayores argentinos. *Ciencias psicológicas*, 11(2), 213-221. <https://bit.ly/4pjwqEE>
- Hernández, G. (2009). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de relaciones laborales*, 27(2), 63-81. <https://bit.ly/4oMxxwF>
- Hernández Rodríguez, G. (2010). La prejubilación y su repercusión en la familia. <http://hdl.handle.net/2183/13073>
- Hernández Méndez, K. K., García Torres, A. F., & Cardona Pérez, S. (2020). *Proceso de prejubilación: percepción del sujeto sobre su retiro laboral en la etapa de prejubilación (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios)*. <https://bit.ly/43G78Z8>
- Instituto Santalucía. (2024). *Preparación emocional para la jubilación*. <https://institutosantalucia.es>

- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2006). *Desarrollo humano: una perspectiva del ciclo vital*. Cengage Learning Editores.
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (1997). International affective picture system (IAPS): Technical manual and affective ratings. *NIMH Center for the Study of Emotion and Attention*, 1, 39-58.
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circulation Research*, 124(5), 799–815. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>
- Lazarus, R. S. (1984). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Ley 100 de 1993. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=5248>
- Lizaso Elgarresta, I., Acha Morcillo, J., & Arruabarrena, L. R. (2018). Desarrollo biológico y cognitivo en el ciclo vital. Difusora Larousse - Ediciones Pirámide. <https://elibro-net.consultaremota.upb.edu.co/es/lc/bibliotecaupb/titulos/123058>
- Lizaso Elgarresta, I., Sánchez de Miguel, M., & Reizábal Arruabarrena, L. (2008). Diferentes formas de acceder a la jubilación y su relación con la salud psicológica. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 44(6), 311–316. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2009.07.004>
- Loyola, W. A. S., Corrales, G. A. L., Ganz, F., Caro, H. G., & Probst, V. S. (2020). Sarcopenia, definición y diagnóstico: ¿Necesitamos valores de referencia para adultos mayores de Latinoamérica? *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 20(2), 259-267.
- Mata, A. (1993). Identificación de los factores personales y ambientales que facilitan el ajuste de la persona a la jubilación. Tesis Maestría, UCR.
- Martínez Pérez, T., González Aragón, C., Castellón León, G., & González Aguiar, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Revista Finlay*, 8(1), 59-65. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9884702>
- Meira da Silva, L. M., Fernandez Lourenço Haddad, M. D. C., & Souza Cavalcante Pissinati, P. D. (2017). Ganancias y pérdidas de la jubilación: revisión integradora. *Gerokomos*, 28(4), 189-193. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1134-928X2017000400189
- Mías, C. D., Ruiz, A. R., Causse, M. B., & Verónica, M. (2017). Detección de deterioro cognitivo y factores demográficos asociados en adultos mayores de 50 años de la Región del Alto Valle: Neuquén y Río Negro. *Revista Argentina de Neuropsicología*, 30, 34-49.

- Millán-Soria, I. (2019). El proceso de valoración personal en la etapa de jubilación de un grupo de trabajadores petroleros.
- Moreira, J. D. O. (2011). Imaginários sobre aposentadoria, trabalho, velhice: estudo de caso com professores universitários. *Psicologia em estudo*, 16, 541-550. <https://www.scielo.br/j/pe/a/DNBQDrHZgZTScdvTPxWPKfr/abstract/?lang=pt>
- Ortiz, Á. D. (2010). Teoría de las emociones. *Innovación y experiencias educativas* (29).
- Piaget, J. (1975). *La equilibration des structures cognitives: Problème central du développement*. Presses Universitaires de France.
- Reeve, J. M (1994) *Motivación y emoción*. Editorial McGrawHill.
- Rengifo Martínez, J. E. (2024). Desarrollo cognitivo del adulto mayor a través de pictogramas (Master's thesis, Universidad Tecnológica Indoamérica). <https://hdl.handle.net/20.500.14809/6504>
- Rodríguez Feijóo, N. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5-42. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0325-82032007000100001&script=sci_abstract
- Rodríguez-Quesada, M. (2022). Percepción de la calidad de vida y la acogida a la jubilación desde el ámbito policial en la Dirección Regional Primera de San José. *Revista Espiga*, 21(44), 228-254. <http://dx.doi.org/10.22458/re.v21i44.4548>
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379–399. <https://doi.org/10.1037/h0046234>
- Selva Olid, C., Martínez González, M., & Naqui Esteve, M. (2021). El inicio del fin de una etapa: la jubilación. *Athenea digital: revista de pensamiento e investigación social*, 21(2), 015. <https://atheneadigital.net/article/view/v21-2-selva-martinez-naqui>
- World Health Organization. (2022). Physical activity. WHO Fact Sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2024). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yarce Pinzón, E., & Lucero Revelo, S. E. (2018). Intereses de formación, motivación y sentido de vida en trabajadores en proceso de prejubilación. Recuperado a partir de <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/7800>

Zúñiga, J. F., Álvarez, L. A. M., Hernández, C. A. O., & Velasco, M. D. L. A. A. (2021). Representaciones sociales de la jubilación desde la perspectiva de un grupo de docentes prejubilados. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 11(2) <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.2.2021.7564>