



Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua  
Centro de Investigaciones y Estudios de la Salud  
Escuela de Salud Pública de Nicaragua



**Doctorado en Ciencias de la Salud  
Primera Cohorte 2015-2018**

**Informe final de Tesis para optar al título de Doctora en  
Ciencias de la Salud**

**La Jubilación: Vivencias en la construcción socioemocional e implicancias para la salud en mujeres docentes universitarias. INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD. UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA. 2020**

**Autora: MSc. Sandra Reyes Álvarez  
Maestría en Investigación Educativa**

**Tutora: Dra María Sol Pastorino  
PhD en Ciencias Sociales**

**Managua, Nicaragua, abril 2022**

## ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
Resumen.....	4
Dedicatoria.....	5
Agradecimiento.....	6
I. Introducción.....	1
II. Antecedentes.....	2
III. Justificación.....	5
IV.- Planteamiento del Problema.....	7
V. Propósito General.....	8
VI.- Contexto teórico referencial.....	9
1 Características sociodemográficas y su relación con el proceso de jubilación.....	9
2 Construcción socio- emocional durante la vejez y la jubilación.....	11
3 Implicancias para la salud pública y su relación con la jubilación.....	15
4 Tipos de apoyo durante la jubilación.....	18
VII Perspectiva de la Investigación.....	24
1. Tipo de estudio.....	24
2. Objeto de investigación.....	25
3. Contexto en el que se realizó el estudio.....	26
4. Selección de informantes claves.....	27
5. Tipo de Muestreo.....	27
6. Saturación teórica.....	28
7. Criterios regulativos.....	28
8. Estrategias para recolección de la información.....	30
9. Procesamiento de información y análisis de datos.....	31
10. Etapas durante el procesamiento cualitativo.....	31
11. Presentación de los resultados.....	33
13. Potencialidad y limitaciones del estudio.....	34
VIII.- PRESENTACIÓN de los resultados.....	36
IX.- ANÁLISIS y discusiones finales.....	81
X.- CONCLUSIONES.....	90

XI.- Recomendaciones .....	92
XII.- BIBLIOGRAFÍA.....	95
XIII.- ANEXOS .....	99

## Índice de Figuras

Matriz descriptiva No 1: Características socio demográficas y laborales .....	36
Árbol categorial No 1: Concepto de vejez.....	38
Árbol categorial No 2: Significado de la jubilación.....	42
<i>Árbol categorial No 3: Vivencias de la mujer jubilada</i> .....	45
Árbol Categorial No 4: Vivencias a su condición de mujer jubilada.....	49
Árbol categorial No 5: Emociones y sentimientos en torno a la jubilación .....	56
Árbol Categorial No 6: Estrategias para la adaptación en la jubilación .....	60
Árbol Categorial No 7: Vida familiar después de la jubilación. ....	65
Árbol Categorial No 8: Aspectos económicos en la jubilación.....	67
Árbol Categorial No 9: ¿Cómo valora su estado de salud? .....	69
Matriz descriptiva No 2: Apoyo institucional durante su jubilación .....	74
Matriz descriptiva No 3: Recomendaciones a docente en prejubilación.....	78

## RESUMEN

**OBJETIVO:** Indagar las vivencias en la construcción socioemocional que realizan las docentes universitarias en torno a su jubilación e implicancias para su salud

**METODOLOGÍA:** Paradigma cualitativo, aplicando el Método fenomenológico desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger; creando categorías a través de los datos recogidos con las entrevistas a profundidad.

**RESULTADOS** Las jubiladas conceptualizan la vejez como proceso asociado a sus facultades mentales que puede ser natural o patológico. Se identifican vivencias referidas a la libertad y necesidad de cumplir objetivos durante su jubilación; presentan emociones y sentimientos como alegría, satisfacción, tristeza, incertidumbre y temor al nuevo cambio de vida. Ahora se dedican a la recreación en familia, visita a los amigos, visita a los enfermos y reuniones religiosas. Actualmente pocas laboran como docentes. La mayoría no buscaron atención médica durante su vida laboral. Algunas al jubilarse, les diagnosticaron: diabetes, hipertensión, hipotiroidismo y cáncer de tiroides. La Universidad tiene políticas de apoyo respecto a la jubilación; pero la mayoría no tenían un proyecto de vida.

**CONCLUSIONES:** Las jubiladas realizan la construcción socioemocional en torno a la vejez como un proceso asociado a facultades mentales. Varias sufrieron situación de duelo, realizando cambios de acuerdo a sus planes y necesidades. Expresan una libertad desestresante asociado a no depender de un horario laboral, y mayor integración familiar. En las implicancias a la salud, refieren que durante su vida laboral no buscaron atención médica, prefirieron cumplir con su responsabilidad como docentes. La mayoría no tenían un proyecto de vida preparado para su jubilación.

**RECOMENDACIONES.** Realizar el estudio en otras facultades incluyendo docentes varones; dado que los factores asociados a la jubilación son diferentes en ambos sexos. Planificar talleres y encuentros intergeneracionales dirigidos a jubilados y prejubilados donde el escenario sea la Universidad; propiciando la reflexión en torno a las representaciones sociales del envejecimiento, la vejez y la jubilación. Realizar acompañamiento a los docentes en etapa de prejubilación para el diseño de planes de vida que puedan desarrollar durante su jubilación

---

**Palabras claves:** Construcción socioemocional - Jubilación- Salud- Vejez- Vivencias-

email: sanreal5@yahoo.es

## **DEDICATORIA**

A mis padres, por el privilegio de ser su hija. Gracias madre por estar conmigo en todas las etapas de mi vida. Mi padre y mi hermano partieron a la presencia del Señor, ya no están conmigo; pero siempre vivirán en mis recuerdos y en mi corazón

A Johariz y Sandra: Mis dos amores que han impulsado mi superación, todo mi amor para ellos; agradeciendo a Dios por regalarme dos hijos.

A mi Esposo, mi compañero y mi amigo: Gracias por tu amor y tu apoyo sin condición y sin horario. Volvería a repetir mi vida con todos mis desaciertos con tal de conocerte otra vez

A la Dra. María Sol Pastorino: Mi gratitud y afecto. Más que tutora, fue un pilar fundamental en mí recorrido por los sabores y sinsabores de la investigación cualitativa, reconociendo mis fortalezas y apoyándome para superar mis debilidades, para que este proyecto culminara.

A todas las docentes universitarias jubiladas de las carreras de Enfermería, Nutrición, Bioanálisis clínico y Fisioterapia, que aceptaron con entusiasmo participar en este estudio.

A mis alumnos, porque gracias a ellos siento pasión por la docencia y la investigación

*Msc Sandra Reyes Alvarez*

## **AGRADECIMIENTO**

Yo he llegado hasta este momento por la suma de muchas ayudas, pero, sin lugar a dudas la principal ha sido la Bendición del Dios Todopoderoso y Eterno que me ha permitido vivir cada día de mi vida, y con su ayuda he superado obstáculos, confiando ciegamente en sus promesas, esperando pacientemente; pues entiendo que para Dios el tiempo es relativo, un día es como mil años y mil años es como un día. Gracias Señor de los Cielos porque me has permitido llegar a este momento muy importante en mi vida profesional

A las Autoridades del Instituto Politécnico de la Salud Luis Felipe Moncada, Centro adscrito a la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN Managua, dónde he ejercido la docencia por treinta y cinco años. Agradeciendo todo el apoyo brindado para mi preparación profesional; lo que me compromete a continuar aportando en la formación de profesionales de la salud acorde con el avance científico y social de la humanidad.

*Msc Sandra Reyes Alvarez*

## **I. INTRODUCCIÓN**

A nivel mundial, entre 2015 y 2030 la población de 60 años y más se elevará de 900 millones a más de 1.400 millones de personas. En el caso de América Latina y el Caribe, la población mayor a 60 años actualmente es de unos 76 millones de personas (CEPAL, 2018). Según la OPS (2017) calcula que entre el 2025 y el 2030, la esperanza de vida en América Latina y el Caribe aumentará a 80,7 años para las mujeres y 74,9 años para los hombres; esto debido a que durante los últimos 50 años la disminución de la natalidad y la mortalidad mundial, han conducido progresivamente al envejecimiento de las personas mayores; gracias a factores como los descubrimientos tecnológicos, disminución de la tasa de mortalidad en edades avanzadas, aumento de la esperanza de vida y el papel de la industrialización en la sociedad.

La población de Nicaragua según INIDE (2021) es de 6,664,364 habitantes, siendo mayoritariamente femenina en un 51%. Esta situación, produce un aumento de adultos mayores jubilados, lo que plantea un reto social, cultural y sanitario que implica un cambio evolutivo en el caso de las personas jubiladas. Por tanto, la planificación basada en los escenarios demográficos es más importante que nunca puesto que, aunque existan variaciones, ofrece un marco que permite la adopción de decisiones trascendentales para el desarrollo de los pueblos; siendo indispensable reforzar los cuidados, pues el envejecimiento trae el riesgo de sufrir dependencia; por lo cual las personas mayores pueden necesitar los cuidados de otras personas debido a una discapacidad, una enfermedad crónica o un trauma; situaciones que pueden limitar su capacidad en sus actividades diarias. (CEPAL, 2018)

La mujer al jubilarse se producen cambios importantes, quedando con su vida laboral rezagada y organizándose a través de su tiempo libre. En el sector de la enseñanza Velazco (2015), refiere que hay necesidad de apoyo social en estas jubiladas; sugiere que para superar las desigualdades, la marginación y la dependencia, las jubiladas deben pensar y actuar diferente ante las mismas

situaciones, en pro de mantener su bienestar y estado de salud. Así que, cada mujer según la profesión que desempeñó y la conjugación de factores intervinientes, presenta patrones y características específicas y, por lo tanto, vivencias particulares.

Por tanto, surge el interés de realizar un estudio cualitativo mediante el Método fenomenológico desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger, para visibilizar las vivencias de las docentes universitarias jubiladas y explorar como realizan la construcción socioemocional en torno a su jubilación y cuáles son las implicancias para su salud. Estos resultados permitirán identificar necesidades de diferente índole, obteniéndose información valiosa para la ejecución de planes a corto y mediano plazo, que favorezcan la calidad de vida y el bienestar físico y psicológico de las docentes ya jubiladas y de las que están próximas a jubilarse.

## **II. ANTECEDENTES**

A continuación, se presentan las investigaciones de los últimos dieciocho años (2000 -2018), respecto al tema de jubilación en docentes universitarios; se presentan seleccionando las que tienen más relación con el tema en estudio, a través de la revisión de artículos y tesis doctorales realizadas en España, las Américas, Argentina, Cuba, Chile y Nicaragua

La jubilación significa para la mayoría de las personas realizar cambios en varios ámbitos de su vida. Lo anterior es afirmado por Rodríguez (2007) como pérdida del rol profesional y disponibilidad de mucho tiempo libre, Al respecto Madrid y Garcés (2000) evidenciaron que los jubilados sienten que pierden su “status” laboral, al sentirse poco útil en la sociedad, pasando a la invisibilidad o inutilidad, no veían la jubilación como una oportunidad de hacer nuevos proyectos en sus vidas. En cambio, Ahumada e Inclán (2013) refieren que alrededor de la cuarta parte de los jubilados consideran la jubilación como una liberación de carga académica. Casi el 90% asigna una gran importancia a la posible pérdida de ingresos al momento del retiro, debido a la diferencia entre el monto de la jubilación esperada y su último



ingreso. El 80% asigna importancia a la pérdida de beneficios como seguro médico, asignación presupuestaria para investigación y asistencia a congresos.

Parraguez (2006) refiere que las personas mayores son marginadas porque a pesar de estar integradas a la sociedad no participan de ella, recibiendo beneficios de ésta sin dirigir ni tomar decisiones, se les arrincona como ciudadanos acabados y desprovistos de toda utilidad pública y se les adoctrina para que se aparten del mundo y esperar que la muerte venga por ellos.

Contrario a lo referido por los autores anteriores, Velasco y López (2008) encontraron resultados con significados positivos como un premio y una nueva oportunidad al trabajo desarrollado, realizar aquello que el trabajo les impedía, pero también, puede ser el principio de posibles problemas conyugales. (p.6).

Llanos, Pérez e Hidalgo (2004) y Gómez (2005) evidenciaron que los jubilados tienen una mejor percepción de salud con respecto a los no jubilados, el 36.2% refirió tener una buena salud. En otro estudio realizado por Zuluaga y Giraldo (2012) sobre docentes universitarios reflejó una percepción altamente positiva del estado posterior a su jubilación, como: salud, sexualidad, actividades realizadas, vida social, posibilidad de expresión, autonomía e independencia, respeto a la intimidad, a su opinión, sus derechos, hogar y responsabilidades familiares.

Al referirse a las mujeres, Luján (2011), Zuluaga y Giraldo (2012), encontraron que presentan menor depresión que los hombres, debido probablemente a que la mujer no pierde su rol en el hogar y construye redes sociales más fáciles que los hombres. Afirman que las mujeres jubiladas aluden en mayor medida cambios en su estilo de vida y en su autonomía, relaciones familiares y sociales. Dorina Stefani (2014), encontró resultados que muestran diferencias por género, donde las mujeres valoran más la jubilación como “descanso”, “comienzo” y “continuidad”; mientras que los hombres la evalúan más como una “pérdida”. Estas prescripciones sociales del rol de género justifican, en parte, estos hallazgos, ya que los hombres, al jubilarse, pierden su estatus laboral, dejando de cumplir con el rol como proveedor y sostén económico de la familia; mientras que las mujeres, al dejar de trabajar siguen cumpliendo con las expectativas de su rol como proveedor de cuidados y sostén emocional de la familia.

López, Herrera & Prado (2008), realizaron un estudio en la Universidad Autónoma de León; encontrando que los jubilados manifiestan que la institución les está cumpliendo con el seguro de vida, con el aporte complementario y ajustes a la pensión, y la invitación a eventos. Refieren que no cumple con el aporte de 50 dólares para apoyo de lentes y comisión de visitas. En un 100% no se les contrata como profesor horario; además, las gestiones para jubilarse son demasiado burocráticas, sintiéndose discriminados al solicitar los beneficios que por derechos les corresponden.

Aburto (2018), realizó un estudio acerca del impacto de gasto generado en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN-Managua, a causa del incremento mensual del aporte institucional otorgado a los docentes jubilados; considerando que el ritmo de crecimiento económico, será insostenible para la institución. Proponiendo: asignar el aporte a jubilados por rango de años de servicios, hasta un 20% como máximo, hacer efectiva la jubilación hasta los 60 años y no considerar los incrementos anuales de presupuesto de la institución.

Los resultados anteriores sugieren que los jubilados expresan sentimientos de inutilidad por la pérdida del status laboral y el sentirse poco útil en la sociedad. Por tanto, el estudio de la vejez supone enfrentarse a diferentes significados, prejuicios y creencias, respecto de lo que es ser viejo/a: confrontarse frente al significado social de la vejez, a la productividad versus no productividad en esta etapa de la vida y las repercusiones que esto tiene en la salud de una persona desde un punto de vista integral. Esto puede disminuirse con diseño de programas para el retiro laboral en su etapa pre jubilatoria. Moragas (2012) refiere que el apoyo emocional es fundamental, porque la jubilación provoca cambios sociales, económicos y familiares, por lo que la falta de adaptación a estas transformaciones puede llevar a la pasividad, la soledad, la angustia, el aburrimiento y la carencia de expectativas.

Referente a la mujer debe identificarse el significado social que le atribuyen a la jubilación y su vejez; identificar las vivencias asociadas a su jubilación y cuáles son las emociones y sentimientos experimentados y cuales las repercusiones en su salud

desde su perspectiva; conocer los derechos que le corresponden, los beneficios, requisitos y procedimientos para los trámites de jubilación.

### **III. JUSTIFICACIÓN**

En las etapas vitales anteriores a la jubilación se valora socialmente el papel del niño y adolescente en la educación, el del adulto en el trabajo, el de la mujer en el trabajo y en el hogar, pero no existe, para este momento un rol aceptable y aceptado socialmente que brinde proporcionalmente la misma importancia que en las etapas anteriores. En la preparación para la jubilación, la centralidad no solo está dada en las relaciones laborales, sino que también impacta al espacio familiar y conyugal, dado que el regreso al hogar afecta la cotidianidad, no sólo de la pareja, sino de todos los integrantes de la familia (Dornell, 2014).

La jubilación es una etapa de la vida en los adultos mayores, que trae consigo cambios a nivel familiar, social, económico y laboral. Muchas veces a este grupo se le considera vulnerable, inactivo y falta de capacidades para su desempeño diario. Muchas veces la falta de adaptación a estos cambios puede ocasionarles pasividad, soledad, angustia, aburrimiento y carencia de expectativas; sin embargo, aún tienen muchas capacidades que pueden desarrollar de manera normal y que no son reconocidas en la sociedad

Jiminián (2014) afirma que la diferencia de roles que la sociedad ha asignado a través del tiempo a hombres y mujeres, determina que los cambios que se producen en las personas durante todo el ciclo vital presentan características generales distintas entre los géneros, incluyendo cambios asociados al proceso de envejecimiento; asimismo, explica que los roles de madre, esposa, trabajadora que desempeña la mujer pueden adquirir significados distintos en momentos determinados del ciclo vital en comparación con los hombres, ya que en ellos los acontecimientos vitales son más encaminados de forma unidireccional y pueden ser

más predecibles. Freixas (1997) expone que todavía sigue habiendo muchos elementos desconocidos acerca de cómo viven las mujeres después de la jubilación.

La jubilación y todos los factores asociados a la misma, han sido estudiados mayormente desde el paradigma positivista, clasificando a los jubilados y sus manifestaciones dentro de teorías de micro nivel, buscando verificar la relación causa-efecto; sin tomar en cuenta la perspectiva de los afectados en su contexto cotidiano, por lo que se necesita identificar sus problemas de salud y de adaptación a su nuevo rol relacionados con la profesión u oficio que desempeñaron durante la mayor parte de su vida (Aguilera, 2016, citado por Reyes, Pastorino & Pérez 2020).

Por todo ello, interesa analizar la jubilación de las mujeres entendida como una construcción socioemocional, se dirige hacia la mujer adulta mayor, la cual forma parte de un grupo doblemente vulnerable, una por ser mujer y la otra por ser mayor. Es así que jubilarse para las mujeres puede ser una oportunidad en la última etapa de su vida y gracias al tiempo libre del que disponen, puedan cuidar su salud, fortalecer sus relaciones sociales y realizar actividades de ocio y altruismo; acciones que por trabajar ininterrumpidamente no pudieron llevar a cabo. (Jiminian, 2014)

El presente estudio pretende indagar las vivencias de un grupo de docentes mayores en torno a su jubilación, descubrir los elementos que intervienen en la construcción socioemocional desde su experiencia y en torno a sus expectativas y valoraciones frente a la jubilación; estos resultados podrán fortalecer una línea de investigación en el adulto mayor, así como direccionar el cuidado a este grupo de docentes jubiladas para contribuir a mejorar su calidad de vida y promocionar un envejecimiento activo

#### **IV.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

##### **Pregunta de Investigación General**

¿Cuál es la construcción socioemocional que realizan las docentes universitarias en torno a su jubilación y cuáles son las implicancias para su salud?

##### **Preguntas específicas**

Basados en el planteamiento anterior, surgen las siguientes preguntas de investigación complementarias que guiarán esta tesis

##### **Caracterización socio demográfica y laboral de las docentes jubiladas**

¿Cuál es la caracterización de las docentes jubiladas en cuanto a edad cronológica y antigüedad en la docencia?

##### **Construcción social emocional acerca de la jubilación**

- a) ¿Cuál es la construcción socioemocional que realizan las docentes universitarias en torno a su jubilación?
- b) ¿Cuál es su concepto acerca de la vejez?
- c) ¿Cuál es el significado de la jubilación?
- d) ¿Cómo es su vivencia como mujer asociada a su jubilación?
- e) ¿Cuáles vivencias positivas y negativas, están asociadas a su condición de jubilada?
- f) ¿Cuáles son las emociones y sentimientos experimentados en torno a su jubilación?

### **Implicancias para la salud asociada a su jubilación**

- a) ¿Cómo valora su estado de salud física y mental?
- b) ¿Cuáles estrategias realizó para adaptarse a su jubilación?
- c) ¿Cómo valora el apoyo institucional durante su jubilación?

### **V. PROPÓSITO GENERAL**

Indagar las vivencias en la construcción socioemocional que realizan las docentes universitarias en torno a su jubilación y las implicancias para su salud

### **PROPÓSITOS ESPECÍFICOS**

1. Identificar las características socios demográficos y laborales de las docentes jubiladas.
2. Explorar las vivencias en la construcción socioemocional que realizan las docentes universitarias asociada a su jubilación.
3. Analizar las implicancias en la salud de las docentes asociadas a su jubilación

## **VI .- CONTEXTO TEÓRICO REFERENCIAL**

Envejecer bien es el ideal de todos, pero una vejez positiva solamente puede ser el resultado de una vida enmarcada en los parámetros que encierra el bienestar social (Rodríguez, 2007). Por tanto, hablar de la mujer en Nicaragua es hablar de la historia, de su pueblo y de su lucha, Durante su historia fue víctima de analfabetismo, relegando en su atención a sus necesidades primarias de salud, de vivienda, empleo o tierras para subsistir despojada de sus derechos sociales y políticos; reprimida en todas sus esperanzas de lucha y libertad. Por tanto, la mujer requiere de una atención integral, pues es una persona especial, no solamente es trabajadora, sino también madre y parte fundamental del núcleo familiar, Es con el triunfo de la Revolución Popular Sandinista en 1979 que las mujeres pasan a ser sujetos de derecho, con nuevas normas laborales y de seguridad social (Herrera & Sándigo, 2005).

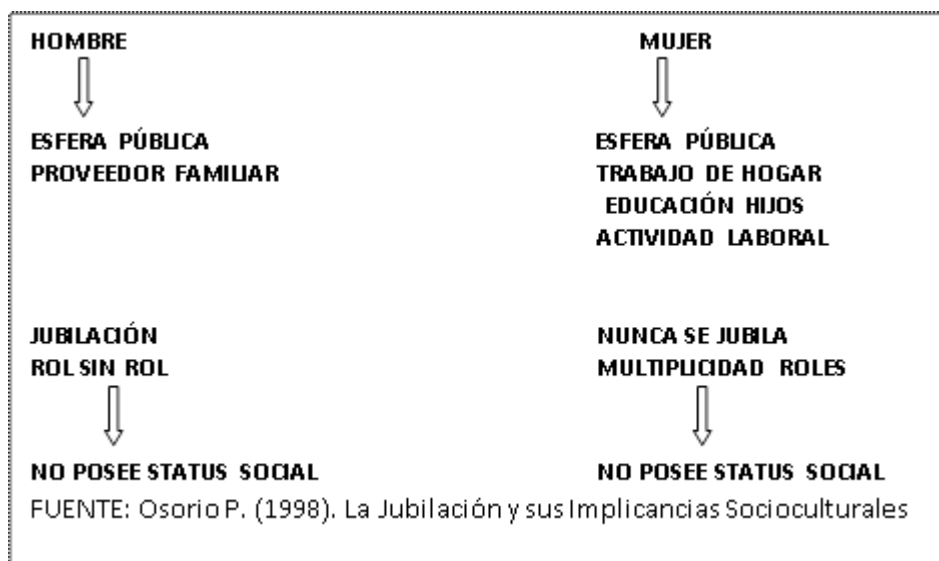
Osorio (1998) refiere que los avances tecnológicos y médicos se han traducido en mejoras de las condiciones de salubridad, disminución y prevención de la morbilidad, en el fondo, se tiende a mejorar las condiciones de vida, para de esta forma, prolongarla. Los avances y cambios culturales han permitido la prolongación de los años de vida; paradójicamente, tales años, no conllevan mejoras en sus condiciones- Ser anciano no es una cuestión exclusiva de nuestros tiempos, o un acontecimiento de las últimas décadas; lo que sí es algo nuevo es la problematización del tema en términos científicos y disciplinarios.

### **1 Características sociodemográficas y su relación con el proceso de jubilación**

Jiminian, M, (2014) afirma que la diferencia de roles que la sociedad ha asignado a través del tiempo a hombres y mujeres, determina que los cambios que se producen en las personas durante todo el ciclo vital presentan características generales distintas entre los géneros, incluyendo cambios asociados al proceso de envejecimiento. Luján, & González (2013) afirma que mientras los hombres tienden a sentir el cambio de manera mucho más pronunciada, para las mujeres simplemente

les supone centrarse en otros roles que ya desempeñaban anteriormente durante su actividad productiva.

En cuanto a **la edad**, Rodríguez, N (2007) refiere que la crisis vital que conlleva la jubilación comienza aproximadamente 2 años antes de que se produzca la misma y continúa 2 años después del cese laboral, período en que la persona logra adaptarse a la nueva situación. Esto por supuesto, no ocurre en todos los casos, pero sí en la mayoría de ellos; pero la realidad de este proceso es mucho más compleja. El autor observa que las mujeres tienen actitudes más favorables que los hombres. Si bien existe una cantidad considerable de mujeres que se hallan profundamente vinculadas con su trabajo, ya sea por necesidad económica o por vocación; en general, el hombre sufre con la jubilación la pérdida de un rol fundamental, mientras que la mujer mantiene el rol de cuidado y atención del hogar.



En el caso de la mujer mayor, el trabajo y la jubilación presenta sus particularidades. Se constata que el potencial económico y social de funcionalidad de la mujer mayor es superior a la del hombre, puesto que, el perfil ocupacional del hombre es más rígido: en las sociedades industrializadas el hombre está programado, para proveer a la familia; en cambio la mujer, se mueve en la esfera familiar, educacional y social. El hombre, al perder los roles que eran parte de su identidad social, pierde también la repercusión que puede tener en el ámbito público.



Por lo tanto, la mujer no posee un rol sin rol como los varones, sino que con su jubilación en el sector productivo se enfrenta a una situación de múltiples roles; aunque al igual como ocurre con los hombres, tales roles no son reconocidos ni legitimados socialmente, no constituyen un status social. (Osorio,1998)

De acuerdo al **Tipo de profesión**, la jubilación suele ser más aceptada entre aquellos gremios en los que el trabajo supone un alto deterioro de su salud física. Sin embargo, la pérdida del rol de trabajador es más difícil para aquellos jubilados que estaban en puestos de reconocimiento personal y profesional. (INFAD, 2013)

## **2 Construcción socio- emocional durante la vejez y la jubilación**

Árraga & Pirela (2014), explica el significado de la jubilación en términos generales como el cese o retiro de la actividad laboral, o como la separación de la vida profesional, es un acontecimiento que para algunas personas y en distintas culturas, demarca el “comienzo de la vejez”. Por tanto, la jubilación es el acto que determina el cese profesional por razón de vejez, o por haber alcanzado la edad mínima permitida para optar a esta situación.

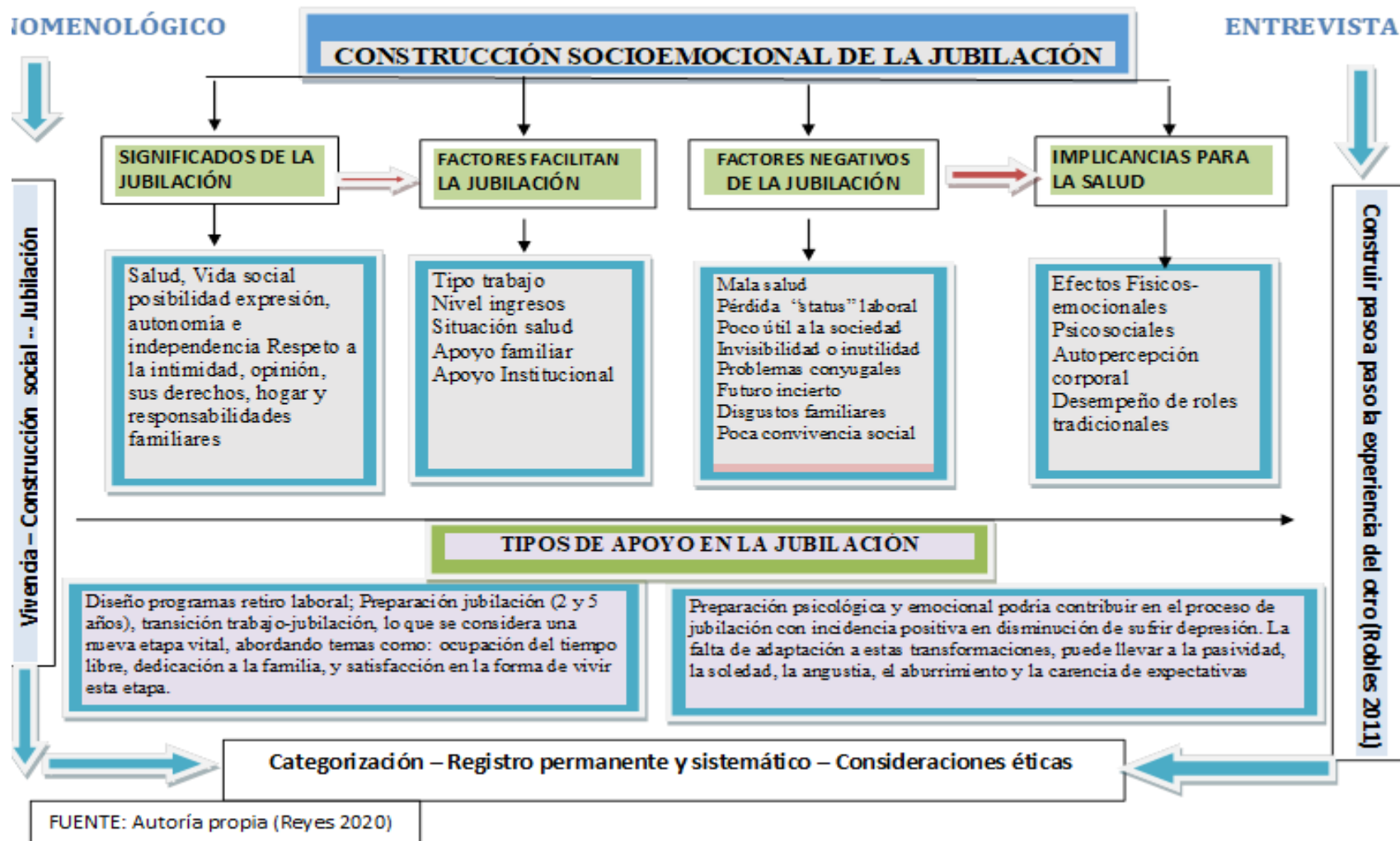
Al hablar de envejecimiento y vejez son temas medulares del debate social contemporáneo. Estos conceptos surgen como categorías problemáticas en el sentido de generar debate y controversia social. A través de la historia, los términos envejecimiento y vejez han estado cargados de significados que generan inquietudes, suscitan sentimientos encontrados y opiniones contradictorias. La imagen de la vejez varía de acuerdo con los lugares y el tiempo; manifestándose ambivalencia cuando se hace referencia de manera dicotómica al cuerpo que es el que se hace viejo y a la ‘mente o al espíritu, que suelen mantenerse joven

Sin embargo, hoy se reconoce que ambos conceptos a pesar de su evidente relación, son significativamente distintos, y que el envejecimiento es el conjunto de cambios estructurales que se producen con el paso del tiempo y que no son debidos a enfermedad o accidente, ni asociado de manera inseparable a la pérdida de salud ni enfermedad. En cuanto a la vejez, es evidente que ser viejo es algo más que cumplir cierta edad; pero la frontera entre la edad madura y la ancianidad es sólo una

cuestión de definición social, y cualquier intento de delimitarla en términos estrictamente cronológicos está plagado de dificultades (Esquivel, Callejas & Hernández, 2009).

Sin embargo, el envejecimiento cronológico clasifica como viejo, anciano o de la tercera edad a toda persona que alcanza los 60 años o más, (Ley No. 870. Código de Familia) cualquiera que sea su situación actual en términos de actividad profesional o estado de salud; esto se contrapone con la supuesta objetividad de la edad biológica, al comprobar que el paso del tiempo puede tener un impacto muy diferente en cada individuo. Hoy se conoce que la genética particular de cada individuo, las condiciones ambientales, las enfermedades sufridas, el estilo de vida, o las condiciones laborales, determinan de manera mucho más directa la forma de envejecer que el mero transcurso de los años, tanto desde el aspecto físico, como social

## Mapa conceptual de la construcción socioemocional de la Jubilación



## **Significado del envejecimiento en la jubilación**

El envejecimiento no es un proceso homogéneo, las personas, en todas las etapas de la vida muestran diferencias no solo por razones biológicas, sino también por factores que como el ambiente social y la historia de reforzamientos personal conforman los determinantes psicológicos y conductuales que completan la descripción y el funcionamiento de cada individuo. La autora refiere que es importante indagar sobre lo que significa envejecer de manera óptima; pues el significado puede diferir de acuerdo a cada grupo de jubilados, con las mismas condiciones etarias y sectores sociales. Pero, cuando se hace alusión a la mujer jubilada, cuando se piensa en lo femenino, se hace referencia a rituales de iniciación como la pubertad, la maternidad, la familia, al cuerpo y los cambios en la mediana edad; pero cuando se habla de vejez, jubilación o edad mayor, se tiende a homogenizar esa realidad, se habla de términos asexuados y sin género. (Jiminian 2014)

Osorio (1998) analiza que el rol de jubilado es un rol vacío socialmente, puesto que el jubilado es considerado una persona que ya no es capaz de trabajar, ni está culturalmente definido qué podría aportar a la vida social. Determinar culturalmente un rol de viejo encierra un fenómeno antropológico, pues se trata de redefinir la visión que se tiene de la vejez a base de valores, aspectos simbólicos y cognitivos, de una determinada percepción y visión de la realidad y del hombre, de su ciclo vital; lo que implica un cambio cultural importante.

Por tanto, la transición de una etapa donde se pasa de una actividad laboral diaria, a una absoluta inactividad laboral, es el momento cuando los pensamientos son contradictorios. Es el momento que hace su aparición factores que condicionan el afrontamiento, ya sea positivo o negativo, así como el logro de una adecuada adaptación entre el trabajo docente, los ingresos económicos y su estado de salud, que pueden estar asociados a la vivencia de su jubilación.

### **3 Implicancias para la salud pública y su relación con la jubilación**

Referente al estado de salud, la jubilación va a depender en cierta medida de la salud del individuo ya que ésta puede adelantarla o retrasarla. Un buen estado de salud provoca que los mayores estén mejor preparados para ocupar nuevos roles y llevar a cabo diferentes actividades, incrementando sus redes sociales (Martínez-Martín, 2008). Es así, que la salud es considerada uno de los principales valores del ser humano en cada etapa de su vida y uno de los determinantes más importantes de la calidad de vida.

Por ello, se considera que la salud no sólo es el valor predominante, sino aglutinante de los distintos elementos integrantes de la calidad de vida; aunque no podemos obviar, de que un envejecimiento satisfactorio y libre de dependencia, no se reduce al mantenimiento de una buena salud libre de discapacidad, sino que también implica el mantenimiento óptimo de aspectos psicológicos y sociales. Según Cassinello (2007), considera cuatro áreas que deben promocionarse para lograr envejecer activamente: hábitos saludables, funcionamiento cognitivo y emocional, control y estilos de afrontamiento positivos y participación social.

Aunque la vejez no es una enfermedad, es un hecho indiscutible que las características específicas del adulto mayor, conllevan a una mayor morbilidad y que casi todas las afecciones se hacen más frecuentes en la segunda mitad de la vida; adquiriendo particular importancia los factores psicológicos y sociales, muy resaltados en los últimos tiempos en la concepción del proceso salud-enfermedad

Envejecer de manera saludable no implica estar libre de enfermedad, sino reconocer a los ancianos como seres con necesidades y posibilidades especiales. Hay que recordar que la vejez trae una serie de cambios físicos y psicológicos que hacen un tanto difícil esta etapa, necesitando ayuda para mantener un nivel de independencia y autonomía. (Carmenaty, 1999)

Barreno (2005), afirma que en numerosas ocasiones los trastornos del envejecimiento se deben en gran parte, al bipedestatismo y posición erguida; irónicamente las condiciones que hicieron tener éxito a nuestra especie. Con cada paso descargamos una presión extraordinaria sobre pies, rodillas y columna lumbosacra, estructuras que soportan el peso corporal de cintura para arriba. En un solo día, los discos intervertebrales lumbares soportan presiones equivalentes a varias toneladas/cm<sup>2</sup>. Con ello, las lumbalgias, hernias de disco y artrosis de cadera y rodilla, empeoran con la pérdida de masa y tono muscular y la osteopenia que se instalan con la edad. Asimismo, las venas de los miembros inferiores son pocas en dotación valvular que impide el flujo retrógrado de la sangre, lo que conlleva insuficiencia venosa y formación de várices. (pág. 42).

Indudablemente, el padecimiento de las enfermedades crónicas durante la vejez como la diabetes, hipertensión, osteoporosis, las limitaciones sensoriales y fragilidad física contribuyen de forma notable a la discapacidad y dependencia física. Aquí resalta el valor fundamental representado en el papel que juega la prevención en la aparición de estas enfermedades, que de ser diagnosticado precozmente puede retrasar o disminuir la severidad de estas afecciones.

### **Factores limitantes asociados a la jubilación**

Osorio (2007), refiere que ser una mujer joven, no es lo mismo que ser una mujer adulta y menos una mujer mayor; pocas veces se hace alusión a la vejez, la viudez, la soledad y el abuelazgo. Echeverri (1994), encontró criterios destacados de la vejez, en sentido negativo como: “tener más años”, “estar enfermo y achacoso”; “pensionado”, “desocupado”; y el aspecto externo como: *arrugas, canas y lentitud*. Si el individuo es preparado para afrontar su jubilación, esta nueva etapa de su vida significaría un cambio que podría considerarse como el paso de una persona productiva a una persona “con mucho tiempo libre”, que pierde un status social considerado importante, no tomando en cuenta los beneficios que la misma trae consigo.

**Trabajo:** En la mayoría de las sociedades latinoamericanas el trabajo remunerado de las mujeres concluye alrededor de los 60 ó 65 años; sin embargo, la mayoría trabaja hasta que muere, hecho no reconocido por el sector salud y/o las estadísticas

laborales. A esta edad son mayormente responsables de las tareas domésticas en el hogar y, en algunas ocasiones, se encargan del esposo en igual o peores condiciones que ellas. (Barrantes, 2006)

En la mujer el **desgaste a nivel físico y mental**, se considera doble o triple por el cuidado de la casa, los hijos, el trabajo (a veces más de uno), la jornada de trabajo. Asimismo, el señalamiento social de la ruptura de su rol tradicional, como la presión familiar, conyugal, o de la comunidad en la que reside y la autodesvaloración y autoinculpación al sentir contradicciones con lo que considera la desatención de los hijos y la casa; son inseguridades y contradicciones consigo misma c, considerándose un costo social y psicológico. (Poncela, 1992).

**Principales causas de morbilidad y mortalidad** de las mujeres de mayor edad en los países latinoamericanos son parecidas a la de países desarrollados: enfermedad cerebrovascular, enfermedades crónicas discapacitantes, enfermedades mentales, entre otras

López (2014) un especialista en Gerontología, dedicado al estudio de la población adulta en Nicaragua; refiere que el censo del 2005 demostró que el 6,2% de la población nicaragüense tenía 60 años o más, eso significa aproximadamente 300,000 adultos mayores. Para el 2014 era de un 7% de la población; con esta tendencia de aumento se espera que para 2050 llegue a alcanzar el 20% de la población total y que para esa misma fecha habrá el mismo porcentaje de adultos mayores que de niños menores de 15 años. El mismo autor hace referencia a las patologías que afectan a los adultos mayores, están en primer lugar las enfermedades crónicas degenerativas como: enfermedades cardiovasculares, hipertensión, asma, obesidad, diabetes, pulmonares obstructivas. Entre los trastornos mentales están: demencia, alzheimer, y la depresión que afecta a la mayoría de los adultos mayores

#### **4 Tipos de apoyo durante la jubilación.**

El fenómeno de la jubilación y sus efectos en los trabajadores han sido estudiados desde los ámbitos económico, político, laboral y psicosocial; sin embargo, dichos estudios en su mayoría positivistas, clasifican a los jubilados y sus manifestaciones dentro de teorías de micro nivel, buscando verificar la relación causa-efecto, pero se necesita tomar en cuenta la perspectiva de los jubilados en su contexto cotidiano, identificar sus problemas de salud y de adaptación a su nuevo rol relacionados con la profesión u oficio que desempeñaron durante la mayor parte de su vida. (Aguilera, 2016)

En Nicaragua la Ley del Adulto Mayor tiene como objetivo garantizar a las personas de edad el pleno ejercicio de sus derechos a través de la protección integral que el Estado, la sociedad y la familia deben brindarle, para propiciar una mejor calidad de vida para ellas y su plena integración al desarrollo social, económico, político y cultural, cómo la no discriminación por edad, el derecho a la vida y a una muerte digna son elementos centrales para la protección de la existencia humana, asimismo la integridad personal en el caso de las personas mayores debe haber una mayor vigilancia de su cumplimiento, precisamente por la posición de vulnerabilidad en la que comúnmente se encuentran (CELADE, 2011).

La presente Ley, promueve el derecho a la participación en la vida política, social y cultural, promueve la participación de las personas mayores en actividades comunitarias, de recreación y apoyo social, participación activa en organizaciones para promover su desarrollo e incidir en las acciones dirigidas a este sector.

Es a partir del año 2002, que Nicaragua, desarrolla un plan de atención básica en salud para jubilados contributivos. Los beneficiarios iniciales fueron 20,000 jubilados de la ciudad de Managua con una inversión inicial promedio de C\$450 mil córdobas mensuales. Progresivamente, se amplía este programa de salud a nivel nacional, logrando cubrir al 90% de los Jubilados por Vejez, brindando atención médica y



cobertura a: 77 enfermedades, 121 medicamentos, 7 procedimientos quirúrgicos y 37 exámenes de apoyo diagnóstico.

Así mismo, el INSS (Instituto Nicaragüense Seguridad Social) determina que, para llegar a la jubilación, la persona tiene que alcanzar 60 años de edad, exceptuando las mujeres y varones que son docentes que pueden jubilarse a los 55 años, con la excepción que la mujer deben acumular solamente 750 cotizaciones como mínimo y 1500 cotizaciones si es varón. No hay una justificación explícita en las Ley de Seguridad Social acerca de la menor cantidad de cotizaciones que debe tener la mujer docente para poder jubilarse.

Una explicación dada por Osorio (1998), refiere que el potencial económico y social de funcionalidad de la mujer mayor es superior a la del hombre. El trabajo doméstico de la mujer, resulta de gran relevancia para la supervivencia social y cultural, porque participa en forma directa en el proceso de socialización de los hijos; se trata de un trabajo no reconocido socialmente. Cuando la mujer desempeña ambos roles (laboral y doméstico) lo hace en forma eficiente y equilibrada, ésta nunca se jubila, cuando abandona la actividad productiva, debe enfrentarse de tiempo completo al cuidado de los nietos, del esposo, padres ancianos y como sustento de la vida hogareña. Por otro lado, las mujeres afirman que la menopausia (45 a 55 años) es el acontecimiento que marca el comienzo de la tercera edad. Las propias mujeres se comienzan a sentir viejas diez años antes, cuando su rol reproductivo termina. Esto significa que no sólo se ha jubilado en la esfera de lo público, sino que en la esfera de la privado y lo doméstico también ya ha perdido su rol reproductivo.

## Teorías científicas y su relación con la salud durante la jubilación

TEORIA	DESARROLLO HUMANO	EFECTOS EN LA JUBILACIÓN
<b>Teoría de la crisis</b>	En la jubilación se producen tres rupturas importantes: la desvalorización social de la situación de paro laboral, y su consiguiente identidad social y crisis de personalidad, la mayor disposición de tiempo libre, en algunas ocasiones vacío de contenido y la falta de socialización. Estas rupturas producen crisis de identidad e insatisfacción en la vida, perturbaciones emocionales y agravamiento de enfermedades	Perkins (1995) concluyó que la razón por la cual las mujeres presentaron déficits en su preparación a la jubilación estuvo en parte relacionada con los roles tradicionales de la mujer en la sociedad, que enfatizan inferioridad, dependencia y pasividad Valdés (1995) Con una prevalencia de 4.7 % con predominio del sexo femenino y edades mayores a los 60 años. La mayor parte eran jubiladas y los factores de riesgos principales fueron el sedentarismo y la hipertensión arterial. Bossé (et al., 1991) encontraron que un tercio de los individuos estudiados señaló la jubilación estresante, siendo los mejores productores del estrés en el retiro la salud y los problemas económicos.
<b>Teoría del desligamiento o de la retirada</b>	Es un proceso natural y voluntario donde la persona renuncia de forma paulatina a los roles sociales activos y estrecha la esfera de los compromisos emocionales; también la sociedad fomenta o incluso legisla el retiro del trabajo. Los jubilados seguirán cumpliendo roles sociales y actividades productivas, seguirán siendo miembros activos en organizaciones religiosas, políticas y comunitarias.	Evans, y Howard (1997) En el primer año de jubilados era habitual una gran dosis de entusiasmo, seguida de una decepción emocional. Consideraron en su estudio que las personas de salud precaria y pocos ingresos se suelen sentir más insatisfechas con la jubilación. Bazo (2000) refiere que algunas personas tuvieron muchas dificultades al llegar a la jubilación, incluso habían enfermado.
<b>Teoría de la actividad</b>	La teoría de la actividad es la opuesta a la teoría del desligamiento. quienes envejecen «mejor» son los que mantienen los mayores niveles de participación social, emocional y física. las personas tienden a sustituir los roles perdidos por otros nuevos, a fin de mantener un autoconcepto positivo. La mayor parte de los estudios indican que la participación continua se relaciona con la satisfacción en las partes finales de la vida.	McFatter, McWhirter y Stegall (1989) Encontraron que los sujetos extrovertidos fueron más felices con el nuevo estado de jubilados, ya que las características propias de la extraversión hicieron que los jubilados permanecieran activos, socialmente comprometidos y con un gran control en el trato diario con personas e instituciones Stevens (1993) interrogó a 108 adultos mayores y descubrió que la participación con la familia y los seres queridos, lo mismo que en la comunidad, les producía una sensación de utilidad muy relacionada con la satisfacción posterior

<b>Teoría de la continuidad</b>	La incidencia de la jubilación depende de la preparación y familiarización de la persona con los aspectos que ésta conlleva. Así, el tiempo libre puede resultar una fuente de satisfacción personal, en general la gente manifiesta actitudes positivas de la jubilación si la desea, la planea y espera recibir un ingreso suficiente. Las personas con mayores niveles de escolaridad la ansían. Las actitudes negativas son más comunes entre quienes se ven obligados a retirarse cuando preferirían seguir trabajando.	Beehr (1986) mencionó que los trabajadores fueron más proclives a tomar la decisión de jubilarse si sus trabajos tenían características no muy agradables para ellos, o si el rápido cambio tecnológico hacía que las cualidades y características de los trabajadores se convirtieran en obsoletas Kelly y Westcott (1991) en su estudio sobre jubilados encontraron que las actividades familiares fueron muy comunes, aunque el cuadro general fue de continuidad, de hacer las mismas cosas que se hacían antes de la jubilación
<b>TEORIA</b>	<b>DESARROLLO HUMANO</b>	<b>EFFECTOS EN LA JUBILACIÓN</b>
<b>Teoría psicoanalítica</b>	Señala que las dos claves de la realización como persona adulta son el amor y el trabajo. Según esta teoría el rol de trabajador es particularmente esencial para los varones de clase media alta, ya que las identidades de las mujeres se suelen repartir entre la maternidad y la carrera profesional.	Robert Weiss (1990), Entrevistaron a 80 hombres. Los investigadores se sorprendieron por la intensidad de la pasión que los sujetos sentían por sus trabajos, por lo importante que este rol era en su vida emocional. El trabajo era la prueba de su valor personal como varones y era el conducto donde discurría su generatividad, es decir, ocuparse de ser un buen sostén de la familia. El estudio proporcionó información sobre el misterio de por qué algunos de estos hombres de grandes logros pueden abandonar fácilmente su rol como trabajadores en edad avanzada. Cuando un hombre llega a la edad de jubilarse ha cumplido su misión de sostener a su familia. Ha llevado a sus hijos a la universidad. Le ha dado a su mujer una vida segura. Una vez alcanzado el imperativo parental, el hombre es capaz de llevar sus intereses a otros aspectos de la vida.
<b>Teoría de la selectividad socioemocional</b>	La razón de que la jubilación pueda ser atractiva incluso para hombres cuya principal identidad como adultos ha girado en torno a su trabajo. Hacia los 55 o 60 años, su profesión, aunque puede seguirle siendo agradable, se convierte más en un arma de doble filo. El tiempo que pasa en el trabajo lo aleja de lo que para él es prioritario. A partir de la madurez comienzan a reducir el número de interacciones sociales y desarrollar relaciones más intensas con las personas más íntimas. La retirada selectiva es una de las claves para una vida plena, tanto en la vejez como durante toda la vida adulta.	Cohn (1979) Indicó que el cambio de la «importancia emocional» se puede producir realmente cuando los hombres se aproximan a la edad de la jubilación. En el estudio se preguntó a varones de diferentes edades sobre la satisfacción que les producía el trabajo, y luego, sobre su autoestima general. A medida que los hombres se hacen mayores el trabajo van perdiendo importancia psicológica. La satisfacción que un hombre mayor siente por su trabajo es irrelevante para la satisfacción que puede sentir por la vida en general.

Fuente: Autoría propia. (Reyes, 2022), tomando como referencia a Aguilera-Velasco (2010). Salud y jubilación. *Aproximación fenomenológica en profesores universitarios. Universidad de Guadalajara, Jalisco. México*

Finalmente se presenta una revisión de teorías científicas y su relación con la salud durante la jubilación.

De acuerdo a este estudio la preparación psicológica para la jubilación es muy importante, como lo evidenció Skoknic (1998) entre sus principales resultados, la diferencia entre los trabajadores que participaron en el programa de preparación psicológica para la jubilación y los que no participaron; estas diferencias consistían en que los trabajadores participantes expresaron percibir la jubilación en forma positiva en contrastes con la negatividad en el grupo no participante. Por tanto, estos resultados evidencian que una buena preparación psicológica y emocional, podría contribuir en gran manera en el proceso de jubilación con incidencia positiva en la disminución del riesgo de sufrir depresión pos jubilación, ya que el envejecimiento produce una serie de cambios físicos y psicológicos que hacen un tanto difícil esta etapa, donde la calidad de vida depende de la labor que se realicen con ellos, para ayudarles a mantener su nivel de independencia y autonomía. (Carmenaty & Soler 2002)

Asimismo, el apoyo familiar es fundamental para superar las crisis que surjan en las mismas. Martínez (2008) afirma que cuando una persona mantiene unos lazos familiares fuertes, construidos a partir de la comunicación y el respeto entre los miembros, la adaptación a la jubilación resulta más fácil, tanto para el jubilado como para su familia; ya que ésta se convierte en un apoyo esencial para la integración de las diferentes emociones que tienen lugar durante el proceso.

Desde una perspectiva de género Barrantes, (2006) afirma que para evaluar la salud durante el envejecimiento es necesario tomar en cuenta el género, porque ello nos permite reconocer las dificultades y desigualdades en este grupo. En una sociedad donde no existe cultura de envejecimiento, como es el caso de la mayoría de los países latinoamericanos y en la cual, a través de la historia, ser mujer ha constituido una desventaja social, resulta necesario enfocar éticamente la atención individual de este grupo de la población y formular políticas de salud para mujeres sin hacer separación por edad. Por lo tanto, las adultas mayores deben recibir la atención

adecuada, ya que los programas de salud para mujeres están más orientados a aquellas en edad fértil. Por tanto, desde la Salud Pública debe priorizarse la salud de las mujeres de mayor edad, atendiendo en gran medida la vigilancia de su estilo de vida y comportamiento; siendo crucial en cualquier programa para otorgar prioridad a la prevención de la enfermedad en lugar de su tratamiento, asegurando así un envejecimiento activo.

## VII PERSPECTIVA DE LA INVESTIGACIÓN

### 1. Tipo de estudio

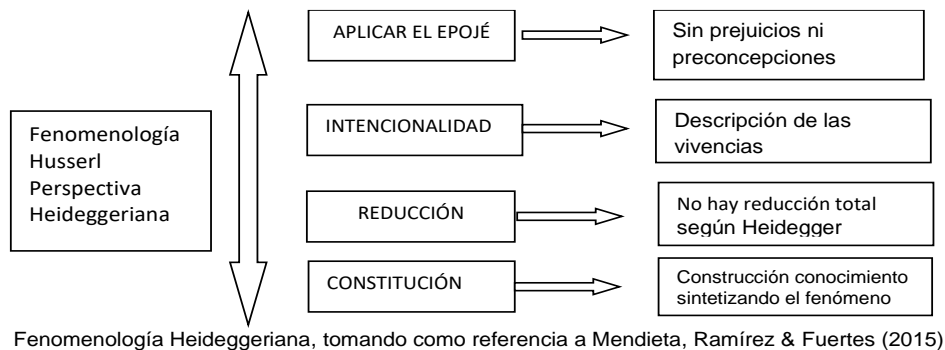
La metodología en esta investigación se enmarcó en el paradigma cualitativo. Estrella (2011), afirma que enmarcarse en una investigación de tipo cualitativa, no solo ha sido el resultado de entender que ésta es una tendencia que adquiere cada vez más preferencia en las investigaciones sociales y educativas, sino porque permite rescatar los significados de los fenómenos y mantiene las expresiones y concepciones de la población estudiada.

En cuanto al método, se utilizó el Método fenomenológico desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger; partiendo de la premisa que Husserl el precursor de la **fenomenología trascendental o descriptiva**, la propone como una nueva concepción de la filosofía, como una ciencia rigurosa de hechos, que tiende a la esencia del fenómeno; considerándola como una filosofía, un enfoque y un método; mientras la **fenomenología-hermenéutica** que propone Heidegger habla de la interpretación de la existencia, la explicación del fenómeno; por lo cual propone una fenomenología interpretativa o comprensión desde la primera evidencia, es en sí la cuestión de lo que es el significado en el mundo (Mendieta, Ramírez & Fuerte, 2015). Desde la perspectiva de Heidegger la vivencia es personal, los hechos sociales son construidos a través de la intersubjetividad entre el investigador y las informantes claves (jubiladas), generando conceptos respecto a la vivencia durante su etapa de jubilación. (Alvarez,2004); buscando explorar los fenómenos que ayudan a caminar metodológicamente y permite un acercamiento a lo que es el ser mismo, y cuando ese ser se comprende a sí mismo, entonces ha trascendido, y ese camino de comprensión puede tener muchas variantes. (Guerrero, Menezes & Ojeda, 2017)

Al referirnos a la vivencia Minayo (2010), expresa que es la experiencia viva y humana cuyo contenido está formado por la actuación de la totalidad de las fuerzas psíquicas, constituye el criterio individual responsable de la caracterización de lo real.

Hablar de vivencia es hablar de aquello que es aprendido y vivido por el individuo que se expresa en el sentido común. Para este autor, la vivencia constituye una objetivación de la experiencia en forma de realidad pensada para la persona, constituye la vivencia sobre todo lo que experimenta, lo que hace sobre la base de su personalidad, sus experiencias anteriores, su capacidad de reflexión, sus intereses y su lugar en la familia, comunidad y la sociedad.

Por tanto, Mendieta, Ramírez & Fuerte (2015), propone cuatro etapas articuladas para aplicar el método fenomenológico hermenéutico desde la perspectiva de Heidegger: Aplicar la epojé; un momento descriptivo en el que se analiza la intencionalidad y el ser en el mundo; reducción, que se interpreta como el paso del momento descriptivo de la estructura fenoménica para lograr establecer patrones; la constitución que son los pasos objetivantes que se dan para construir el conocimiento.



## 2. Objeto de investigación

El objeto de investigación es la vivencia de la jubilación, entendida como la experiencia viva y humana, donde el énfasis está en la subjetividad, cuyo contenido está formado por la actuación de la totalidad de las jubiladas.

### **3. Contexto en el que se realizó el estudio**

El estudio se realizó en el Instituto Politécnico de la Salud “Luis Felipe Moncada” POLISAL, es el contexto donde ejercieron la docencia los sujetos de esta investigación, mujeres que ejercieron la docencia como una pasión, en una institución pública de Educación Superior; cuya misión es: Formar profesionales integrales, con dominio de las competencias ciudadanas y científico-técnicas que demanda el pueblo nicaragüense, así como generar conocimientos, para aportar al desarrollo político, económico y social sostenible del país.

El Instituto Politécnico de la Salud “Luis Felipe Moncada” POLISAL, es un Centro adscrito a la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, que es la universidad más antigua de Nicaragua, fundada en 1812 en la ciudad de León, cabecera del departamento homónimo. Es la última de las universidades fundadas por España durante la colonia en América. La UNAN Managua comenzó su funcionamiento en 1969 y el 29 de abril de 1982 por decreto presidencial, le otorgan autonomía académica, orgánica, administrativa y financiera.

El Instituto Politécnico de la Salud “Luis Felipe Moncada” POLISAL, fue fundado en 1979, actualmente es una institución universitaria que forma recursos humanos en salud a través de carreras con nivel de Licenciatura: Enfermería, Bioanálisis Clínico, Microbiología, Fisioterapia, Nutrición y Anestesia. Además, cuenta con dos posgrados: Maestría en Enfermería con énfasis en Docencia y Maestría en Fisioterapia. La planta docente ha sido en su mayoría formada por docentes del sexo femenino. Al momento de la recolección de los datos, se habían jubilados 20 docentes del sexo femenino y solamente dos del sexo masculino



#### **4. Selección de informantes claves**

Los informantes claves son las personas sujeto de estudio con conocimientos especiales acerca de una cuestión, que tienen buena capacidad para brindar información, seleccionando aquellos que representen lo mejor posible a la comunidad estudiada. (Mendieta Izquierdo, 2015).

Alejo & Osorio (2016) refiere que la figura de los informantes representa un alto valor para las investigaciones cualitativas, porque conocen los hechos y tienen la experiencia. Ellos pueden rebatir, confirmar, ampliar, mostrar un mundo nuevo, un contexto diferente a la vista del investigador, porque están involucrados en el hecho. De su acertada selección va a depender que los datos recogidos sean lo suficientemente completos para poder hacer los análisis y obtener resultados que dibujen verdaderamente la realidad estudiada dándole así credibilidad al estudio

El total de informantes fueron 20 docentes mujeres jubiladas que ejercieron la docencia en las carreras de Enfermería, Nutrición, Bioanálisis Clínico y Fisioterapia.

#### **5. Tipo de Muestreo**

Se utilizó el muestreo de casos homogéneos, de acuerdo a Ramírez & Fuerte (2015), propone que los participantes cumplan con los criterios establecidos para el acceso y suministro de la información; es decir, los participantes que han experimentado el fenómeno que se estudia y que permita develarlo a través del discurso de quien lo está viviendo. Es así, que las informantes claves, fueron seleccionadas por presentar características homogéneas, según taxonomía de Patton (1990), como accesibilidad geográfica, disponibilidad personal y saturación teórica.

## 6. Saturación teórica

Según el autor otra característica importante en una investigación cualitativa es la saturación teórica; ya que el principal criterio que determinará el tamaño de una muestra no probabilística será el de saturación teórica (Ortiz, 2015), cuando la recogida de nuevos datos no aporta información de interés para nuestro objeto de investigación, identificando redundancia. Basado en esta teoría, se decide realizar quince entrevistas, ya que para Castillo & Vásquez (2003), hay redundancia en la información, cuando el investigador obtiene la misma información o similar, pues los informantes no indican algo diferente de lo ya recogido durante las entrevistas.

## 7. Criterios regulativos

Toda investigación cualitativa debe contar con criterios que determinen la cientificidad, objetividad, viabilidad, credibilidad y transferibilidad de la misma. Por tanto, para la elaboración de este trabajo se cumplieron una serie de procedimientos a saber:

a.-**Protocolo de investigación:** aprobado por el Comité de Ética del Centro de Investigaciones y Estudios de la Salud, (CIES) Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.

b. **Consentimiento informado:** es un documento legal y un mecanismo para respetar la dignidad y proteger los derechos y el bienestar de las jubiladas. Incluye los objetivos del estudio, justificación, los riesgos y beneficios; una vez leído por las jubiladas, procedieron a firmar para su participación en el estudio.

c.- **Comportamiento ético:** al asignar un código a cada jubilada para proteger su identidad, asimismo, respetando las expresiones textuales y los significados que éstas le atribuyen a las preguntas de acuerdo al tipo de estudio.

d.- **La credibilidad:** La credibilidad se refiere a los resultados de una investigación son verdaderos para las personas que fueron estudiadas y para otras personas que han experimentado o estado en contacto con el fenómeno investigado. (Castillo y Vásquez, 2003). Para cumplir este principio las entrevistas a profundidad fueron grabadas en audio y transcritas textualmente, para respaldar los significados e interpretación presentados en los resultados del estudio. Posteriormente los hallazgos del estudio fueron presentados a tres docentes jubiladas, quienes reconocieron como suyas las aportaciones realizadas.

e.- **La transferibilidad:** según Castillo & Vásquez. (2003), se refiere a la posibilidad de extender los resultados del estudio a otras poblaciones; esto será posible cuando el estudio cumple con coherencia metodológica, hay congruencia entre la pregunta de investigación, los componentes del método, con la información y el análisis obtenido y un muestreo apropiado. Este estudio describe el contexto y a las participantes y a futuro se podría replicar en participantes mujeres de características similares. La riqueza de la información recolectada a través de las entrevistas a partir del muestreo homogéneo fue fundamental.

f.- **Confirmabilidad:** Los resultados del estudio aseguran la veracidad de las descripciones anotadas por las informantes (Noreña, et al, 2012). De manera tal que, en esta investigación, se aseguraron las transcripciones textuales de las entrevistas. Asimismo, la construcción de las entrevistas cumplió con la coherencia en vista de los objetivos.

En este estudio el criterio de transferibilidad se cumple en contextos donde se estudien solamente al sexo femenino, ya que no pueden extrapolarse los resultados, cuando los informantes claves sean de ambos sexos, ya que el grado de transferibilidad es una función directa de la similitud entre los contextos

## **8. Estrategias para recolección de la información**

Para la recolección de la información fue utilizada la entrevista cualitativa en profundidad, como elemento clave para recabar información a un nivel más profundo y personalizado, para describir a profundidad el fenómeno en estudio. La entrevista en profundidad es caracterizada por Robles (2011), como un “construir paso a paso y minuciosamente la experiencia del otro” (pag 3). Es penetrar y detallar en lo trascendente, descifrar y comprender los gustos, los miedos, satisfacciones, angustias y zozobras; dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen las personas desde diferentes puntos de vista.

Según Balcazar & Moysel (2002), la forma más común de entrevista cualitativa es la entrevista semiestructurada, guiada por preguntas y conceptos relacionados con las preguntas de investigación. Metodológicamente, inicia con una pregunta generadora, amplia, de carácter abierto, que permite a las personas responder en sus propios términos y en su propio contexto. Cada entrevista fue desarrollada en un tiempo de entre 60 y 90 minutos, conteniendo 14 preguntas iniciales, redactadas de tal manera que su profundidad y extensión sean éticas de abordar desde el comienzo hasta el final. Simultáneamente se utilizaron notas de campo para captar emociones y sentimientos que no es posible obtener durante la grabación.

La recogida de información fue realizada durante el primer semestre del año 2020; a través de la ejecución de dos fases: En la primera fase se contactó a las docentes jubiladas por vía telefónica, para informar los objetivos y características del estudio, planificar la cita y lugar de entrevista. En la segunda fase, las jubiladas leyeron y firmaron el consentimiento informado, procediéndose a realizar la entrevista en el lugar determinado por cada jubilada; es así, que cinco de ellas prefirieron el POLISAL; las demás prefirieron realizarlas en su domicilio.

Los resultados de las primeras entrevistas fueron analizados para identificar nuevos elementos que permitieran profundizar en el tema y establecer nuevas comparaciones entre las jubiladas y el fenómeno de estudio (Strauss & Corbin, 2002). Por tanto, a partir de la quinta entrevista se incluyó la pregunta sobre apoyo institucional durante el proceso de jubilación y las recomendaciones dadas por las docentes jubiladas a docentes en etapa de prejubilación

## **9. Procesamiento de información y análisis de datos**

Los datos fueron procesados desarrollando los procedimientos del método fenomenológico. El análisis de los datos cualitativos se centra en los sujetos, con la convicción de comprender a las personas. (Corbetta, 2007) El método fenomenológico tiene como propósito explicar la subjetividad del ser humano y la interpretación que éste realiza de su mundo social; describiendo la experiencia sin acudir a explicaciones causales. Por lo tanto, el concepto de «la experiencia vivida» es la base del marco de comprensión y de análisis de la realidad humana, se busca desarrollar lo que en las percepciones, sentimientos y acciones de los actores sociales aparece como pertinente y significativo (Aguilera 2010)

## **10. Etapas durante el procesamiento cualitativo**

Desde la perspectiva heideggeriana, el procesamiento según el método fenomenológico contempla tres etapas: la intencionalidad, la reducción y la constitución.

### **a) La intencionalidad**

El primer paso a seguir en el análisis del material cualitativo fue la reducción y simplificación de los datos recabados, seleccionando los textos más relevantes a través de la lectura repetida del material capturado, que posteriormente fueron

reagrupados en fragmentos homogéneos, de acuerdo a los objetivos de investigación.

Durante el procesamiento se estudian muestras de tamaño reducido que generan un gran volumen de información. El procesamiento es intencionadamente manual, descartándose el uso de software; confiando que lo que se hace con las manos estructura el pensamiento, siendo positivo por hacerlo más artesanal, poder “tocar los datos” ha sido de gran ayuda. (Patton, 2002), afirma que los principios del proceso analítico son los mismos, tanto si se hace manual como con la ayuda de un programa computarizado

#### **b) Reducción**

Una vez identificadas las estructuras constitutivas del fenómeno, la unidad de significado, se reconocen elementos a través de los casos que se identifiquen como ejemplares y comunes. La segunda fase de la reducción fenomenológica consiste en «poner entre paréntesis», a modo de una suspensión de juicio. La reducción fenomenológica permite determinar cuáles elementos de la descripción son los esenciales. En esta etapa eliminamos los rasgos o elementos de la experiencia que estén fuera del propósito de la investigación, es un proceso codificado, directamente acerca de las ideas vagas, redefinidas, expandidas, desarrolladas o dispersas, por la identificación de palabras o frases

El tipo de codificación utilizada es la codificación temática, en los que los temas a codificar se derivan de la pregunta de investigación y, así, se definen a priori” (Flick, 2004. Pág. 201).

Estas emergen de los datos recolectados para englobar, de una manera lógica y coherente la información recogida. En un primer momento se leyeron detenidamente cada entrevista, identificando las frases textuales más relevantes de cada entrevista, partiendo de las dimensiones de análisis predefinidas que se corresponden con las preguntas de investigación planteadas y que constituyen las secciones o ejes del guion de entrevista; asignando un color diferente a cada dimensión de análisis, para poder reagrupar posteriormente los datos de acuerdo a los colores.

El segundo momento fue la descontextualización, separando los datos de cada entrevista y asignando los códigos a las unidades de significado en los textos. Esto permitió la recontextualización cuando se reintegran y organizan los datos ya reducidos en torno a las dimensiones de análisis predefinidas o temas centrales para formar categorías o conceptos finales

### c) **Constitución**

En esta fase, de manera reflexiva, se describe el proceso de construcción del conocimiento, mediante la síntesis a partir de la discusión de los hallazgos. Es interpretar el texto y describir en qué forma el pre-entendimiento de las jubiladas y la propia manera de ser en el mundo como investigadora, influyen en la forma como se interpreta y presenta la experiencia vivida de los sujetos estudiados

De la clasificación anterior surgieron once grandes bloques temáticos, que se derivaron en sub-temas más específicos, que contienen uno o más tópicos de los recogidos en la primera fase. Estos bloques temáticos son la columna vertebral que estructura toda la información (Izcarra 2009) para esto fueron agruparon en árboles categoriales que son imágenes visuales que permiten presentar los datos, identificando las relaciones entre los diversos conceptos (Funk 2008: pág. 86)

## **11. Presentación de los resultados**

La presentación de los resultados se realizó en forma narrativa, mediante relatos de episodios, utilizando las palabras textuales de las jubiladas, para no alterar el material recopilado y transmitir fielmente las situaciones estudiadas.

También, se utilizaron tablas o matrices de agrupamientos de datos, en cuyas celdas se presentan palabras claves para visualizar la información y encontrar aspectos similares o diferentes en los relatos; lo que permite exponer esquemáticamente la visión o construcción del significado que plantean las jubiladas en un lenguaje explícito y conciso. (Corbetta, 2007)

## **12. Proceso de triangulación**

Uno de los elementos que más contribuyen a solidificar el rigor de la investigación cualitativa es la triangulación para crear un marco de objetividad y reducir el componente personalista de la investigación social. (Izcarra, 2009, pag 130)

Flick (2013) indica que se utiliza como un enfoque para mayor fundamentación del conocimiento obtenido con el método cualitativo utilizado, obteniéndose un enriquecimiento adicional y un perfeccionamiento del conocimiento

En esta investigación se realizó la triangulación de datos, referida a confrontar las respuestas de las jubiladas de acuerdo a las preguntas de investigación.

Para esto se procedió con la transcripción textual de las entrevistas, a continuación, se identificaron las frases o segmentos de texto con significado propio o específico, partiendo de las dimensiones de análisis predefinidas que se corresponden con las preguntas de investigación, se procedió a juntar todos los fragmentos de una misma categoría, dando como resultado la separación de los fragmentos, de sus entrevistas originales, y su agrupación en arboles categoriales; para contrastar los datos que facilitaron la interpretación y análisis de acuerdo a cada eje temático.

## **13. Potencialidad y limitaciones del estudio**

Como investigadora, fue necesario la preparación emocional previa al encuentro con cada jubilada, mediante ejercicios de respiración controlada y desapego emocional durante las entrevistas alejando de sí prejuicios personales y despojándose de suposiciones, ideas propias, conceptos personales, ideas morales o religiosas. Tratando de no emitir juicios a priori, sino por el contrario estar siempre abierta, dispuesta a escuchar. (Guerrero, Menezes & Ojeda, 2017)

Como investigadora me planteé como objeto de estudio a mujeres docentes universitarias vinculadas a la institución donde me desempeñé. Mi objeto de interés es y ha sido la experiencia y transición del trabajo como docentes a la vivencia de ser/estar jubiladas. No me propuse comparación con sujetos masculinos. En este



sentido mi investigación se enmarca en lo que tradicionalmente se conoce en el campo de la salud, como la línea “Salud de la mujer” (Marecek & Kravetz, 1977). Por lo que una fortaleza de esta línea es la de introducir la sensibilidad hacia las necesidades de autonomía, autoestima y empoderamiento en las políticas de salud; así mismo, mientras sigan existiendo necesidades específicas de las mujeres, prestar atención a las mismas bajo este enfoque es conveniente.

En otra oportunidad evaluando factibilidad y equipo de colegas motivados en el tema, se podría plantear en la misma línea desigualdades en salud que contemplaría sujetos femeninos/masculinos u otras identidades de género. En vista de lo anterior, mi elección basada en la motivación, revisión bibliográfica y factibilidad, no es posible plantear la pregunta por la comparación o la situación de los hombres a partir de mi estudio.

## VIII.- PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Se presentan los resultados en forma discursiva impersonal, las jubiladas o entrevistadas hicieron referencia a experiencias observadas o vividas, siendo producto de un proceso subjetivo que buscó semejanzas entre los casos estudiados, sin hacer referencia a teorías existentes, ni a estudios derivados de ellas, por no tratarse de una generalización analítica.

Basada en los componentes anteriores, se realiza la discusión de las relaciones inter-categorías congruentes con el método fenomenológico de Heidegger.

A continuación, la descripción de las vivencias de las docentes jubiladas, a través de once temáticas encontradas en el análisis de los datos; posteriormente se realiza el análisis de acuerdo con los cuatro existenciales básicos de la fenomenología de Heidegger.

### Matriz descriptiva No 1: Características socio demográficas y laborales

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

Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

Según los datos sociodemográficos y laborales, de las 15 jubiladas estudiadas; cuatro son bioanalistas; cinco enfermeras, tres fisioterapistas y tres nutricionistas. La edad actual (año 2020) promedio es de 63 años. En cuanto a los años de antigüedad en la docencia, varían entre los 25 y 40 años; siendo las enfermeras las que tienen mayor antigüedad (30 a 40 años) en su profesión y también más años de jubilación (6 y 9 años). La mayoría (60%) se jubilaron antes de los 60 años; según la Normativa de jubilación, las mujeres que ejercen la docencia, pueden jubilarse al cumplir 55 años de edad.

La OMS (2010), establece una clasificación en cuanto a los rangos de edad, de la siguiente manera:

60 a 74 años	Se considera edad avanzada
75 a 90	Viejos ancianos
90 en adelante	Grandes viejos o longevos

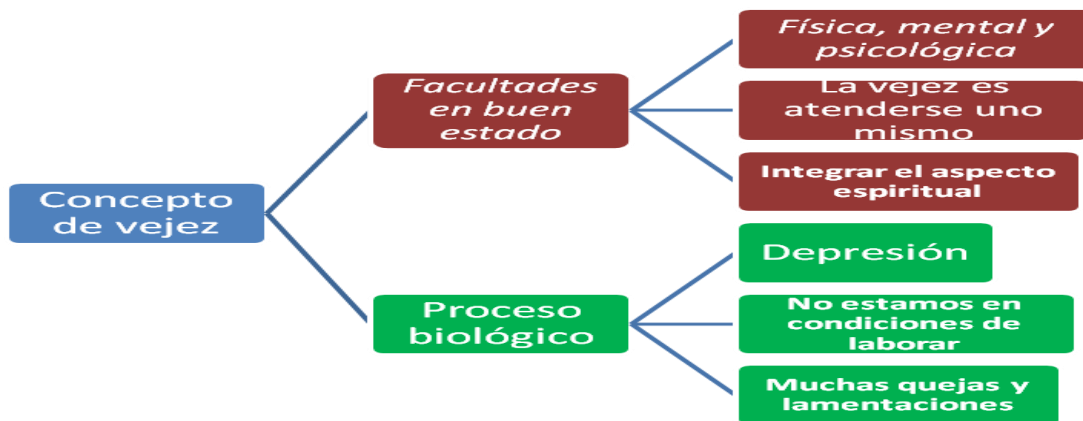
Sin embargo, estas clasificaciones cronológicas no aportan demasiado sobre la forma de envejecer, que está más ligada a la edad funcional. Actualmente, el término edad es el elemento más controvertido del índice de envejecimiento y vejez, dado que es la marca jurídica socialmente establecida, ya que, junto a este concepto, surgen otros como “viejo” o “persona mayor”. Según la OMS (2015, pág. 252), el término viejo hace referencia a “un constructo social que define las normas, funciones y responsabilidades que cabe esperar de una persona mayor, y que se utiliza con frecuencia con sentido peyorativo”; mientras que persona mayor, según este mismo organismo, se refiere a “aquella persona cuya edad ha superado la esperanza de vida media al nacer.

Al relacionar la vivencia de la jubilación con ciertas características demográficas; encontramos que la adaptación a la jubilación suele ser mejor cuanto mayor es el nivel educativo, puesto que esta transición suele planearse antes y mejor. Una de las actividades más recurrentes, en especial cuando el individuo tiene un elevado nivel educativo, son los cursos de formación para mayores; pero, al referirse al sexo

masculino, los hombres tienden a sentir el cambio de manera mucho más pronunciada que las mujeres, simplemente porque las mujeres se centran en otros roles que ya desempeñaban anteriormente durante su actividad productiva (Luján & González, 2013)

### Árbol categorial No 1: Concepto de vejez

*“Pienso que yo vivo, yo camino porque Dios me sostiene y veo mi pasado y digo: Gracias Señor, porque me rodeaste de personas que me ayudaron en mi desempeño como Docente de Enfermería”*



Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

### “ No me siento vieja”

¿Cuándo escuchamos la palabra vejez, qué definición acude a nuestra mente? Es posible que viene el concepto de una persona con un proceso biológico en decadencia y que al jubilarse no pueda realizar ningún otro tipo de actividades

Al indagar en las docentes jubiladas que es la vejez, identificamos dos grupos de opiniones opuestos entre sí. He aquí, un grupo conceptualiza la vejez con una visión positiva

*Tener sus facultades todavía en **buen estado**, para realizar otro tipo de actividades en conjunto con la familia, con los amigos. (BAC01)*

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

*Hablamos de un proceso natural, asociado a una etapa de la vida. Entonces, “La vejez es atenderse uno mismo, atender a su familia e integrar el aspecto espiritual” (ENF07)*

Estas jubiladas, conceptualizan la vejez como un proceso asociado a las facultades mentales y que, dependiendo de la preparación de cada una, puede ser aceptado como un proceso natural o patológico. Es importante dejar claro que la vejez está asociada al envejecimiento, cuándo paulatinamente el organismo va perdiendo funciones; con deterioro de alguno o varios de los sistemas biológicos del organismo, lo que provoca un deterioro de la fuerza física, movilidad, equilibrio y resistencia, con disminución de actividades básicas de la vida diaria.

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

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

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

Para una nutricionista jubilada la vejez se trata de:

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

Es evidente que ser vieja es algo más que cumplir cierta edad; pero la frontera entre la edad madura y la ancianidad es sólo una cuestión de definición social, y cualquier intento de delimitarla en términos estrictamente cronológicos está plagado de dificultades (Esquivel, Callejas & Hernández, 2009).

Es así, que el concepto de vejez varía según los condicionamientos religiosos, filosóficos, psicológicos, económicos, sociales y culturales que rodean al individuo de edad mayor.

*En una ocasión el médico le decía a una paciente jubilada: Le puedo dar pastillas para el dolor, usted sabe que ya ni repuestos hay para eso que usted tiene, así que cuídese de no quebrarse (ENF05)*

La afirmación anterior indica, que la sociedad favorece la exclusión de las personas mayores de algunos papeles sociales y actividades significativas, causándoles desajustes al negarles las oportunidades para satisfacer sus necesidades básicas. La no discriminación por edad es uno de los ejes transversales de la mayoría de las legislaciones vigentes en todos los países, donde independiente de la etapa del envejecimiento se establecen medidas para prevenir o sancionar la discriminación fundada en este motivo.

Otras jubiladas afirmaban:

*Para mí jubilarse es una tarea más, la vejez es un estado y la jubilación es otro asunto. Porque me jubilo no estoy categorizada como tercera edad, yo no lo veo así. Si la gente lo llama así yo no lo veo de esa manera (BAC04)*

*Para mí el envejecimiento es una cuestión funcional y estructural; entonces para mí el envejecimiento es una etapa en nuestro ciclo de vida, para mí es más estructural y funcional que mental (FIS12)*

Es así, que las jubiladas relacionan el envejecimiento con el deterioro anatómico y fisiológico, pero no necesariamente admiten asociarlo con la parte actitudinal y la parte mental. Desde esta perspectiva afirman que se puede continuar llevando el mismo ritmo de actividades, para no sentirse que están envejeciendo.

Porque, ¿Quién desea ser vieja? ¿Quién puede decir que no le importan tambalearse bajo el peso de los años y las enfermedades? Alguien que se da cuenta que su vista y su oído la abandonan, que ha visto morir a sus amistades y colegas, alguien que se siente una carga para sí misma y para la sociedad, ¡Como no va a desear enfrentar los últimos años de su vida con dignidad y fortaleza!

Hoy se reconoce, que el envejecimiento está asociado al conjunto de cambios estructurales que se producen con el paso del tiempo y que no son debido a enfermedad o accidente, ni asociado a pérdida de salud ni enfermedad. Freixas (2015), refiere que, en los países del primer mundo, la esperanza de vida en las mujeres se sitúa entre cinco y ocho años por encima de los hombres; esta diferenciación en la longevidad en función del sexo determina la feminización del envejecimiento. (Pag 28)

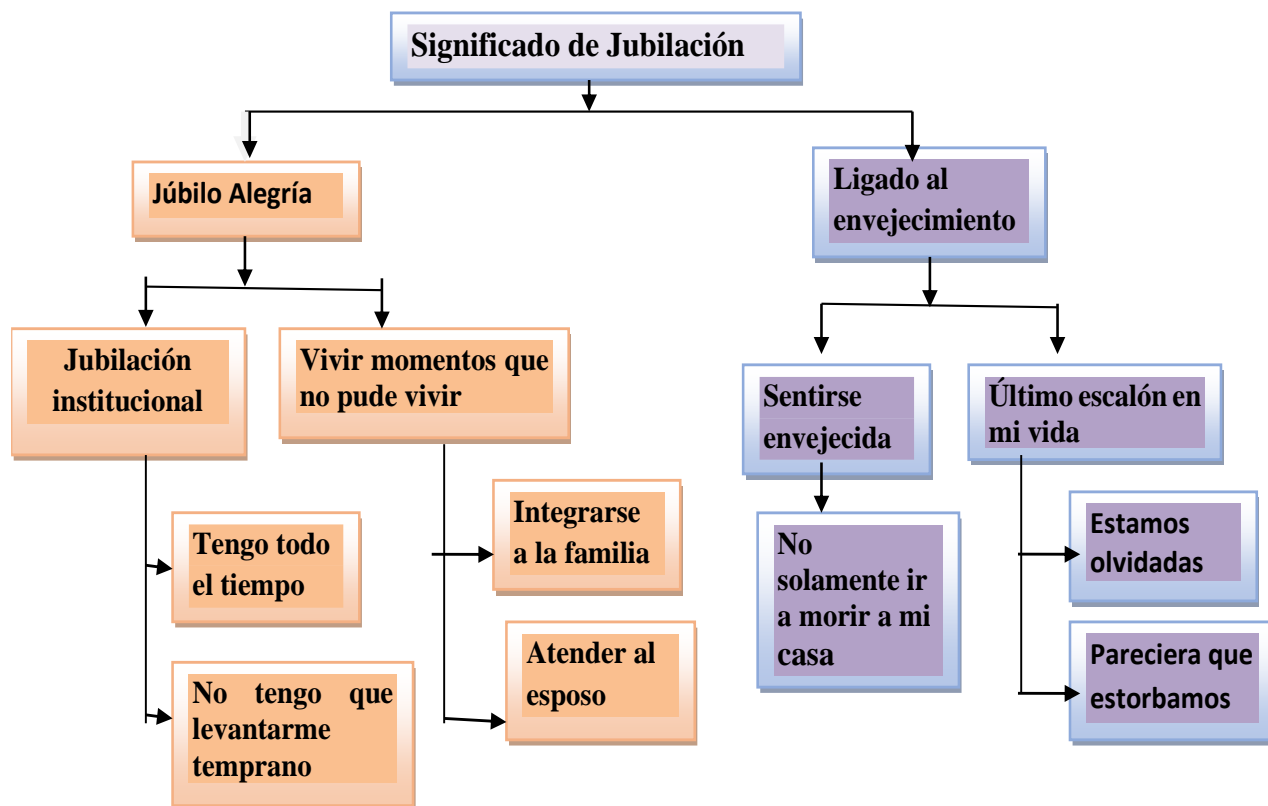
Esta percepción pone el envejecimiento bajo el prisma de la enfermedad, en lugar de verse como un fenómeno fisiológico y psicosocial natural, y hasta deseable; provocando que el proceso de llegar a vieja, sea considerado con una visión medicalizada o biologicista y hasta utilizado con sinónimos de: pérdida de capacidad física y de salud, senilidad o senectud que es el estado generalizado de deterioro, característico de los últimos años de la vida; creando confusión en su interpretación

Por tanto, el hecho que las mujeres vivan más años, hace imperante la necesidad de redefinir las etapas tradicionales conocidas como tercera edad y que, al asociarlo a la longevidad, espera a las mujeres un período de vida de aproximadamente 20 años de post jubilación; en el que pueden experimentar vivencias significativas y numerosos cambios vitales durante su proceso de envejecimiento.

Aunque, la mujer es más vulnerable a aceptar la jubilación, más fácilmente llega a adaptarse, ya que en su ambiente familiar sigue siendo la que lleva el liderazgo doméstico; lo que se traduce que envejecer como mujer, no es lo mismo que envejecer como hombre; por tanto, los significados y las vivencias acerca de la jubilación son distintos en ambos géneros.

## Árbol categorial No 2: Significado de la jubilación

*Cuando llegué a la oficina de administración a traer mi carta, me di cuenta de la magnitud que tenía el simple proceso de solicitar mi jubilación y cuando me dieron la carta, me puse a llorar, entonces la administradora me consolaba, diciéndome que iba a descansar, a tener más tiempo con mi familia*



Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

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

En términos legales, la jubilación es un procedimiento administrativo a través del cual la docente en actividad laboral deja de trabajar y se convierte en jubilada o sujeto pasivo, al cumplir determinados requisitos. La jubilación, establece una edad de retiro, con desvinculación laboral, lo que consiste en la separación del lugar de trabajo de forma permanente o paulatina. En Nicaragua la edad de jubilación es de 60 años a excepción de las mujeres que ejercen la docencia, que puede jubilarse a



los 55 años de edad, con un mínimo de 750 cotizaciones, a diferencia del hombre que ejerciendo la docencia puede jubilarse con 55 años de edad, pero con un mínimo de 1500 cotizaciones, según la Ley de Seguridad Social (INSS)

En la presente Ley de Seguridad Social no existe una explicación legal porque a las mujeres que ejercen la docencia, se le permite jubilarse a los 55 años, pero con un número menor de cotizaciones, a diferencia de los hombres que también ejerciendo la docencia se pueden jubilar a la misma edad que las mujeres, pero con un mayor número de cotizaciones. Una explicación acerca de esta ley a favor de las mujeres puede estar determinada en el hecho que la mujer es la encargada mayormente del trabajo reproductivo, tomando en cuenta el embarazo, alumbramiento y lactancia que permite la supervivencia de la especie humana.

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

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

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

Las expresiones anteriores son de júbilo, porque la persona se siente liberada de una carga horaria, ahora hay oportunidad para el descanso físico y reunirse con su familia o planificar recreación con amistades. Asimismo, aprovechar otras oportunidades, que estaban como “*un casi imposible*” porque había que cumplir con 8 horas diarias entre la docencia directa y actividades complementarias; y ahora tiene todo el tiempo para vivir y cumplir todos aquellos momentos y metas que siempre había deseado realizar.

*Jubilación es el cese del trabajo institucional e integración en otros ámbitos, yo seguí dando clases, no perdí el contacto por 4 años, aunque ya me retiré por mi estado de salud. (ENF07)*

Hay una edad determinada para dejar trabajar, y es la jubilación que realmente marca el tiempo establecido para el descanso. En países desarrollados, los jubilados tienen la oportunidad de realizar otros tipos de actividades como: visitar otros países, aprender otro idioma, aprende arte; etc y que aquí las jubiladas, por la situación económica no pueden cumplir con esos deseos, a menos que tengan dinero ahorrado.

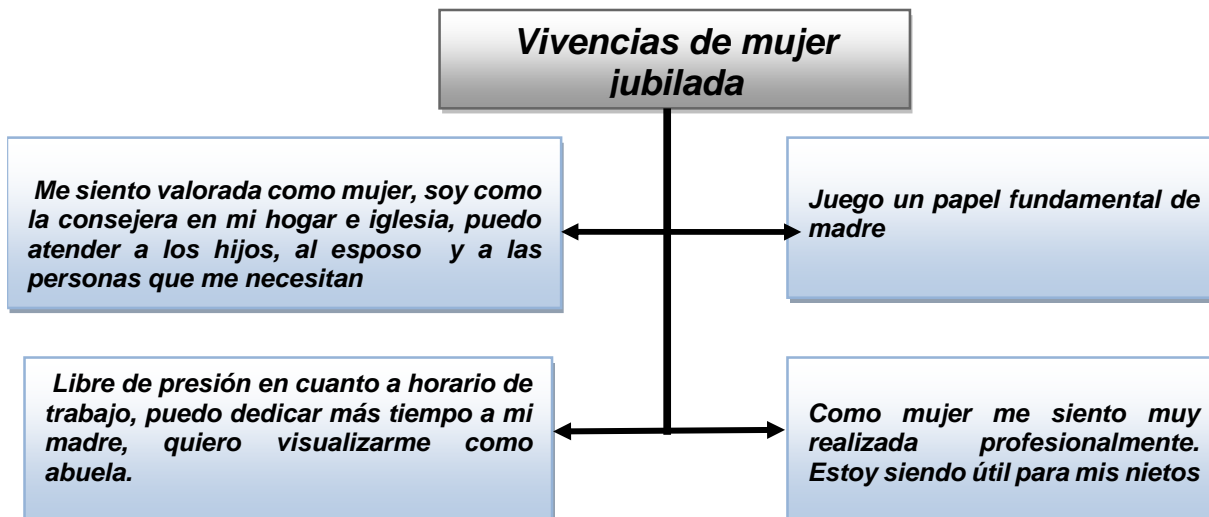
*Jubilarse, no significa ir **a morir a mi casa**, sino que es estar en paz, en tranquilidad. La jubilación me dice que no tengo un horario, que puedo levantarme tarde. Siento que estoy gozando mi jubilación, pero también la estoy combinando con la docencia, porque mientras tenga mi mente clara; yo quiero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

Jubilación para esta docente de Enfermería, significa no llegar a morir a su casa, haciendo un juego de palabras, quiere explicar que la jubilación está asociada a aspectos negativos, siendo el principal la muerte. Dependiendo de los factores asociados a su estilo de vida, cada jubilada puede vivir de 20 o 30 años más después de jubilarse, por lo que desean vivir más tiempo para gozar de la libertad vedada por el trabajo, vivir más tiempo para la dedicación a los hijos, al esposo y a los padres ancianos, viviendo una vida con dignidad, sin inspirar lástima ni siendo un estorbo para la familia, mucho menos jubilarse para morir poco tiempo después.

Ahora les corresponde tomar la jubilación como un descanso, como una oportunidad después de haber realizado una actividad docente por muchos años, tiene una oportunidad para otras actividades, para crecer en otros roles y actividades de ocio, que se convierta en una manera productiva ya sea de manera individual o familiar; algunas expresan que todavía siguen laborando para culminar con compromisos académicos adquiridos, porque es una forma de sentirse productiva, demostrando lo que le gusta hacer, lo que le ayuda a seguir ejercitando sus facultades intelectuales.

### **Árbol categorial No 3: Vivencias de la mujer jubilada**

*Me siento liberada, desestresada, viviendo experiencias que no las podía hacer por mi trabajo. Esa vivencia, me gusta porque no estoy sometida a ninguna presión de tiempo, ni de desempeño profesional*



Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

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

Ahora, la mujer docente cambia a su nueva vida de mujer jubilada, cambia su estatus y su horario, desaparece del medio ambiente laboral; surgiendo con mayor fuerza el ambiente familiar, aunque trata de continuar el nexo con la institución donde laborada, para sentirse todavía parte de su entorno laboral y círculo de compañeros que trata de mantenerlo “vivo”, para “no desaparecer”.

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

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

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

Una docente jubilada, viuda desde hace mucho tiempo, recuerda a su padre como el cuidador de sus hijos, siendo un sello de garantía que le permitía irse tranquila a trabajar. Esta situación ahora repercute en su visión de compromiso para continuar con el legado de su padre, y es así que decide tomar su rol de abuela, para cuidar a los nietos, bajo la premisa de que es el amor maternal.

Esta situación deja entrever que la mujer debe aprender a ser mujer mayor de esta época y no solamente abuela; reconocer que ser mujer mayor es mucho más que ser abuela y aprender a construir y defender espacios y proyectos propios.

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

*Feliz, feliz, tranquila porque ya estoy con mi familia como volver a nacer, ya con otra edad, pero volver a nacer en otro contexto (FIS10)*

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

Estas vivencias han permitido reforzar la unión familiar en la mayoría de las docentes jubiladas para atender a los hijos ya mayores, nietos y esposo, expresando su deseo de reforzar su labor de madre, abuela y esposa, porque durante la jornada laboral, no pudieron hacerlo de la mejor manera, por el tiempo dedicado a su responsabilidad como docente.

De acuerdo a lo expresado por las docentes jubiladas: Surge una premisa:  
¿Significa que la labor de la mujer docente es antagónica con su papel de mujer en la familia? ¿Que los hijos, esposos y madres “fueron descuidadas” por ser responsable en su trabajo?

## Una jubilada decía

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

La mujer jubilada, cuando se le pregunta sobre su vivencia de mujer, hace referencia a sus hijos, a su esposo, a su familia. No hace alusión a sus vivencias en torno a su vejez y jubilación, no piensa en ello. Fue una mujer joven, fue una mujer adulta y ahora vive en la etapa de vejez y nos encontramos frente a una mujer mayor, que no hace alusión a su vejez. Como lo afirma Osorio, (2007), cuando se piensa en lo femenino pocas veces se hace alusión a la vejez.

*Yo les dedicaba tiempo a mis hijos hasta en la noche que llegaba, porque era la coordinadora y ocupaba la tarde para corregir tareas, para no llevar nada a la casa. Cuando aceptaba de forma voluntaria docencia en sabatino, entonces ya sólo me quedaba el domingo para mi familia. (ENF07)*

*Antes estaba totalmente integrada en el trabajo, descuidada de la familia y la formación de los hijos, porque el trabajo me consumía el tiempo (FIS 11)*

*Todo el que trabaja que es responsable en su trabajo, le dedicamos poco tiempo a la familia y no sólo yo, sino que la gran mayoría de los docentes (NUT 14)*

Se puede apreciar que existe satisfacción respecto a la labor realizada, a la entrega que se hace como persona y como docente a su carrera en el ámbito profesional, aún a expensas del tiempo robado a la familia. Es así, que el apoyo social favorece la adaptación del sujeto a las transiciones vitales, el apoyo de la familia es fundamental para superar las crisis que surjan en las mismas (Sáez-Narro y cols, 1995).

Martínez (2008) afirma que cuando una persona mantiene unos lazos familiares fuertes, contruidos a partir de la comunicación y el respeto entre los miembros, la adaptación a la jubilación resulta más fácil, tanto para el jubilado/a como para su familia, ya que ésta se convierte en un apoyo esencial para la integración de las diferentes emociones que tienen lugar durante el proceso.

Aunque se ha estudiado que estar casado/a constituye un apoyo relevante en el momento en el tránsito de la jubilación (Reitzes y Mutran, 2004), en ocasiones resulta difícil mantener la misma relación de pareja existente a priori, ya que si la convivencia previa no era muy sólida, la jubilación puede desencadenar la disolución del matrimonio (Moragas, 2006).

*La docencia no tiene horario y tenía que trabajar de noche revisando tareas (FIS12)*

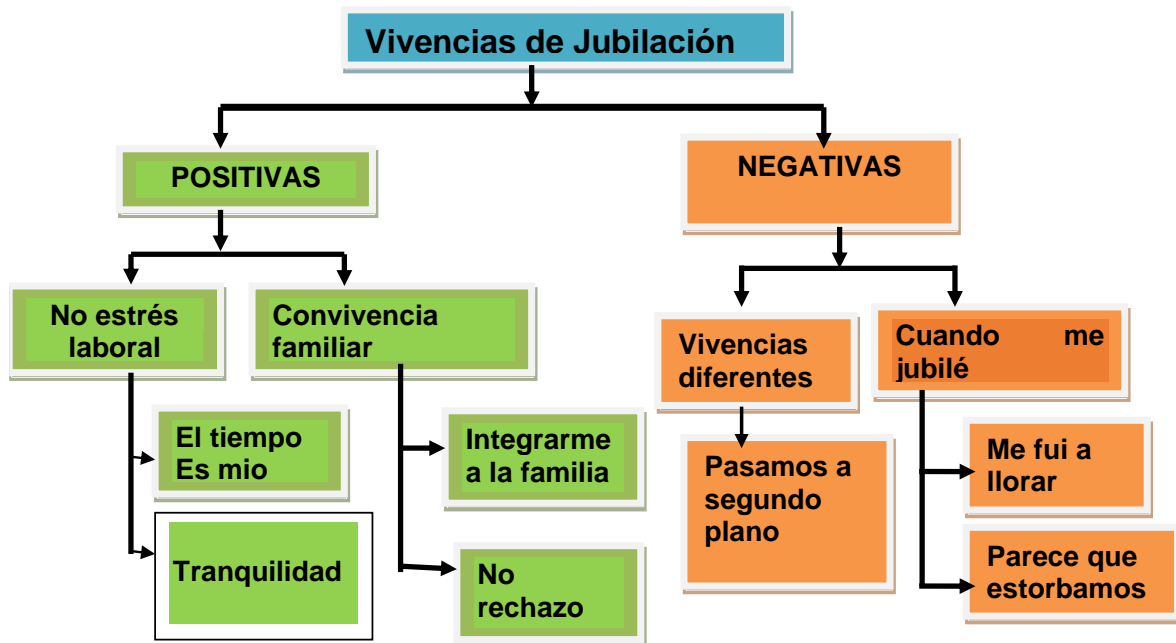
Evidentemente, la UNAN Managua como toda institución o empresa tiene reglamentos que deben cumplirse, hay un horario de ocho horas diarias de lunes a viernes, con el derecho de devengar horas adicionales; esto permite al docente mayor ingreso económico, pero a costa de restar más tiempo a la familia; y aunque se estipula un horario de salida, algunas jubiladas refieren que salían más tarde, dizque dar tutoría, revisar tareas; y aun así, siempre llevaban tareas de estudiantes para revisar en casa. Esto significa horas de desvelo y comprometer de alguna manera la vida familiar, restando tiempo para atender a los hijos, al esposo o padres ya ancianos. Ahora hay un giro de 180 grados, en cuánto al tiempo se refiere y como ellas mismas afirman:

*“Ahora tenemos “libertad desestresante”.*

Pero, si por un momento ¿pensáramos en la flexibilidad de horarios?, podría ser una norma a favor de los docentes que están en etapa de prejubilación; siendo recomendable gestionarlo con cautela, con el propósito de evitar su impacto sobre la satisfacción del colectivo, manteniendo así el buen rendimiento en la organización y desarrollo de la carrera donde labora; tratando de coincidir con los horarios de los docentes involucrados en el proceso educativo.

## Árbol Categorial No 4: Vivencias a su condición de mujer jubilada

*“Cuando entregué mi carta de jubilada en recursos humanos, sentí como que me habían cortado el ombligo, ya no soy parte del POLISAL, me fui a llorar porque sentí cómo que se me había muerto alguien, es una experiencia dolorosa, y yo sé que mis otras compañeras lo sintieron también, aunque no lo digan”*



***“Nos vamos sintiendo como sola, durante la jubilación”***

Hay una preocupación en algunas jubiladas respecto a su jubilación, que, si bien es un paso de una etapa productiva a una de descanso, a veces es percibida negativamente, ya que la experiencia conocida por ex colegas es desalentadora, por las múltiples enfermedades que ahora padecen. Esto se vive como una desilusión, ya que el esfuerzo de toda una vida laboral se traduce en un estresor, al llegar a la jubilación.

Otras jubiladas en cambio sienten la jubilación como una liberación, traducido como altamente positivo por la mayoría de ellas, independiente de la profesión.

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

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

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

Hoy en día se reconoce que el estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores, que puede estar ocasionado por problemas domésticos o laborales; traduciéndose en una reacción que tiene la persona ante las actividades derivadas de su labor como docente.

Pero, es necesario aclarar que los términos estrés y presión no son sinónimos. Este último puede originarse, debido a las exigencias del entorno laboral, siendo inevitable que exista cierto nivel de presión en el trabajo, y que el trabajador lo considere aceptable, porque lo mantiene alerta, motivado y en condiciones de laborar; claro está, dependiendo de los recursos de que disponga y de sus características laborales. Cuando llega el momento en que la presión laboral es valorada por el trabajador como excesiva o difícil de controlar, se produce el estrés; el cuál es perjudicial, tanto para los empleados como la productividad de la empresa.

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

Estas vivencias en las docentes jubiladas, están relacionada con la libertad que ahora tienen y la necesidad de experimentar sus objetivos y emociones de distintas maneras.



Lombardo (2013), expresa que las emociones, su expresión y regulación, son consideradas actualmente como aspectos del funcionamiento psíquico a lo largo del ciclo vital, específicamente, en la vejez. Afirma que estas sensaciones producen un incremento en los niveles de bienestar afectivo en las personas mayores; debido a que durante la vejez se produce un mayor control sobre la regulación emocional, por ejemplo, mediante la manera que se tiene de evaluar el tiempo disponible y usando estrategias más efectivas, permitiendo así una adaptación más saludable.

*Bueno, estás en tu casa con tranquilidad, estoy más con mi núcleo familiar, sentirme útil, Independiente; esa parte yo la veo positiva y que no te limita tu tiempo para hacer tus cosas personales, tu tiempo es tuyo. (NUT15)*

*Por ejemplo, ahora tengo un poco más de tiempo para dedicarlo a mis hijos, y a mis nietos, más tiempo para hacer mi comida, tiempo para viajar, he ido a Italia y ahora voy a Miami. (ENF06)*

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

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

Una docente expresa que el mantener el vínculo con la docencia es lo que le ha permitido vivir su jubilación sin problemas, con expresiones como:

*Yo me jubilé y aquí estoy para apoyar. No necesito que me paguen, puedo apoyar en defensas de tesis, esto me ayuda a no cortar de un solo, como ir estableciendo pautas para mi retiro definitivo (BAC04)*

Otra docente refiere que, si le ofrecen dar docencia, con gusto la aceptaría aún sin remuneración económica; porque la mantiene viva.

*Yo me siento libre de mi tiempo Mis compañeras docentes desean que yo siga dando clase, a pesar de que tengo 4 años de jubilada, y eso es positivo que valoran la capacidad que yo tengo, también la preparación, todo eso se siente que se valora porque mis compañeras me llaman. (ENF07)*

Otro pilar fundamental durante la jubilación, lo constituye el apoyo familiar, el no sentirse rechazada porque ya no es activa, ahora es una persona mayor en una sociedad diferente, le corresponde ahora irse adaptando

*Yo estoy tranquila me siento bien, estoy con las personas que me necesitan en la actualidad mi mamá, mi hermana mayor y yo prácticamente después tengo aquí un montón de sobrinos conviviendo. (NUT15)*

Es así que la vivencia de la jubilación pretenden vivirla en un ambiente de tranquilidad, alegría y gozo y luego cuando piensan en retrospectiva, pueden ver su contribución en la formación de muchos estudiantes que ya son profesionales.

*Yo siento que vivo mi jubilación de manera positiva, yo esperaba ese momento, lo deseaba; porque siento que ya di lo que tenía que dar y que la jubilación es otra etapa que yo tenía que vivir mi vida (BAC03)*

#### **“Nos vamos sintiendo como sola, durante la jubilación”**

Asimismo, Navarro, Martínez & Delgado (2013), encontraron sentimientos negativos más frecuentes, destacándose; sentirse inquieta, expectante y nerviosa, y menos frecuentes sentirse culpable, hostil y avergonzado. Además, aparecen diferencias de edad, quienes tienen entre 75 y 84 años se sienten más activos, entusiasmados e inspirados y las mujeres muy mayores se sienten más inquietas, nerviosas, orgullosas, temerosas, asustadas y perturbadas. García (2017), destaca que este hecho desaparece cuando los problemas de salud comunes a la vejez, se tienen controlados

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

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

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

*Yo pienso que tengo tiempo, a veces tenía que ir a trabajar estando enferma, ya después de los 50 años se empieza a sentir los achaques de la edad, porque yo*

*padezco de migraña desde que estaba trabajando, he padecido también de ansiedad en determinados momentos (BAC03)*

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

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

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

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

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

La Declaración Universal Derechos Humanos, (arto 23:1), establece que el trabajo es una necesidad básica del hombre, transformándose en derecho y es por esto que todas las naciones del mundo luchan contra el desempleo creciente y los factores que lo producen.

En términos generales, un trabajo saludable es aquel en que la presión sobre el empleado se corresponde con sus capacidades y recursos y el grado de control que ejerce sobre su actividad y el apoyo recibido. Al respecto la OMS, (2010), refiere que un lugar de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y el personal superior colaboran en la aplicación de un proceso de

mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sostenibilidad del lugar de trabajo. El lugar de trabajo se está usando cada vez más como un entorno para la promoción de la salud y las actividades de salud preventiva; lo que significa que un entorno laboral saludable no es únicamente aquél en que hay ausencia de circunstancias perjudiciales, sino por el contrario; es aquél donde hay abundancia de factores que promuevan la salud.

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

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

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

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

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

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

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

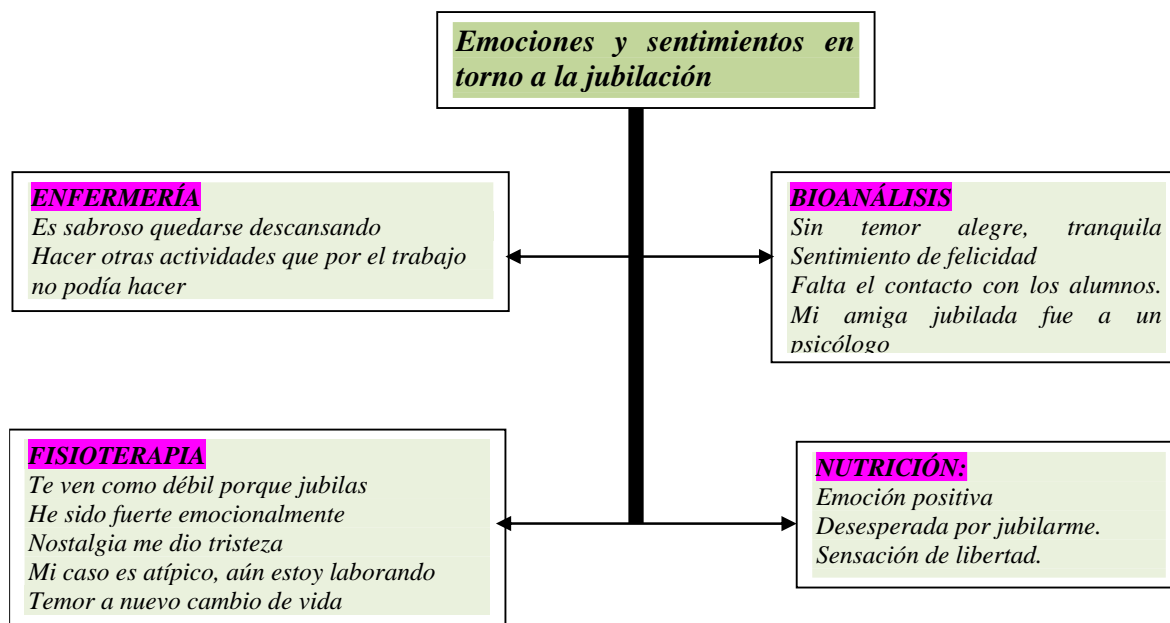
*Feliz, feliz, tranquila porque ya estoy con mi familia y a integrarse nuevamente como volver a nacer, ya con otra edad, pero volver a nacer en otro contexto (FIS10)*

*Yo siento que vivo mi jubilación de manera positiva, porque en realidad yo esperaba el momento de jubilarme, incluso lo deseaba, cuando cumplí los requisitos me jubilé; siento que ya di lo que tenía que dar y que yo tenía que vivir mi vida (NUT15)*

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

## Árbol categorial No 5: Emociones y sentimientos en torno a la jubilación

*“Me sentí como triste; pero aquí siempre me dan oportunidad de dar clases. Yo he sentido que no me he ido totalmente, me siento parte del POLISAL, me acogieron y no tengo sentimientos de tristeza, y las personas que una vez me hicieron daño, ya las perdoné”*



Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*No sentí tanto el hecho de dejar la institución, como que ya uno se va y como que no sirve como que ya está descartado, me sentí, así como triste, yo me siento parte del POLISAL, mis colegas me acogieron y no tengo sentimientos de tristeza, y las personas que una vez me hicieron daño, ya las perdoné. (ENF08)*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Un grupo de jubiladas dijeron que prevalecían en ellas emociones negativas y finalmente *piensan ¿qué voy a ir a hacer a mi casa?; siendo todo lo contrario, ahora tienen oportunidad de vivir el presente y ver qué actividades pueden hacer*

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



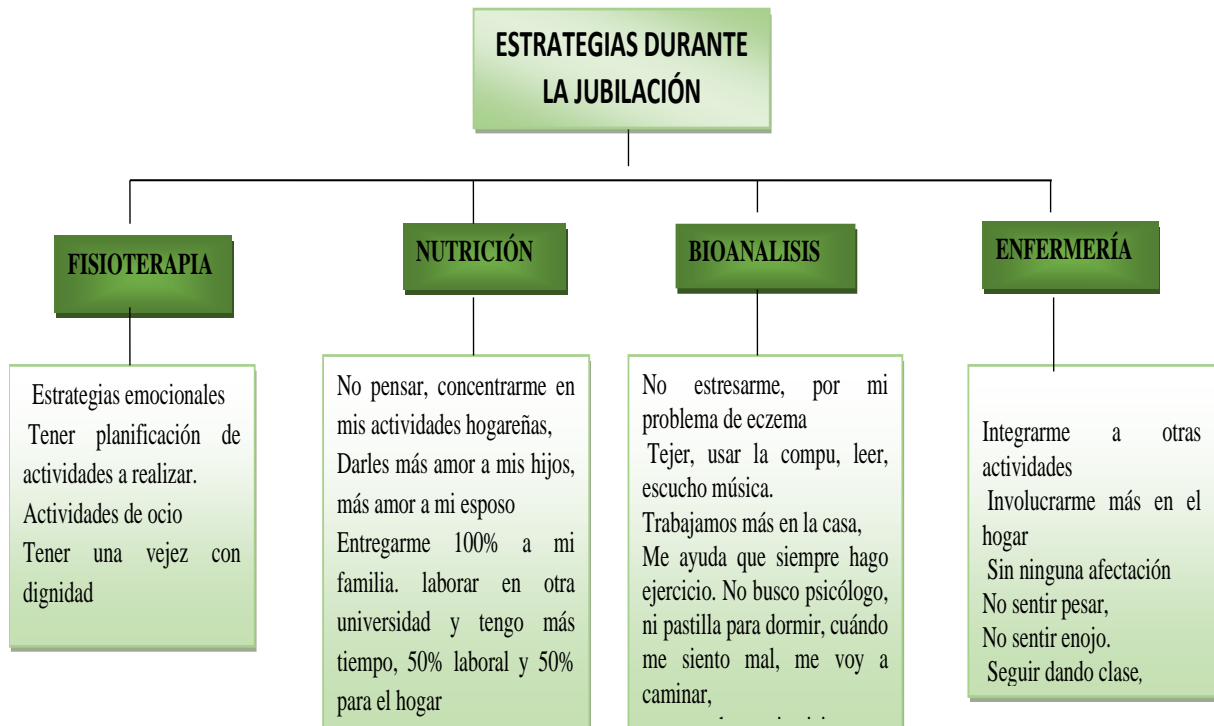
Durante las entrevistas algunas de las jubiladas lloran al recordar su vida laboral. El detonante es el recuerdo de situaciones que las transportan nuevamente al escenario vivido. Se despiertan con este viaje emociones similares a las sentidas.

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

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

## Árbol Categorial No 6: Estrategias para la adaptación en la jubilación

*“Me sirve de terapia para este problema de salud, me pongo a tejer, me pongo en la computadora, me gusta leer, escucho música, a veces me siento aburrida, pienso qué es el ritmo de trabajo al que estuve sometida. Me siento mal porque siento que no estoy haciendo nada”*



Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

***“El deporte es lo que a mí me ha dado la vida, yo no he buscado psicólogo, ni pastilla para dormir”***

Envejecer de manera saludable no implica estar libre de enfermedad, pero hoy la vejez trae una serie de cambios físicos y psicológicos que pueden hacer un poco difícil esta etapa. (Carmenaty 2002)

Por tanto, se necesitan estrategias sociales y económicas que puedan utilizar las jubiladas para adaptarse a su nueva situación. Este tipo de jubiladas responde al perfil de personas con un mayor nivel de estudios, con un comportamiento económico más liberal y en lo social, buscan actividades alternativas para suplir la ausencia de trabajo, que sirvan para sentirse útiles y mantener su estatus.

*Y el otro apego es la iglesia, a trabajar con las comunidades, ayudar a la gente y no desconectarme tampoco de la universidad. (BAC04)*

A pesar de la liberación que produce la jubilación para todas, en un principio, el proceso genera una sensación de miedo o temor al cambio, esta fase se puede agravar con la situación económica y la inactividad que produce la jubilación. Pasado ese momento es cuando las jubiladas desarrollan una serie de estrategias para sentirse activas en la sociedad.

*Yo aprendí con la muerte de mi hijo que no necesito ningún psicólogo, simplemente me tocó pasar algo así. Me ha ayudado mucho que nunca he dejado de hacer ejercicio, yo camino, corro y hago natación, el deporte es lo que a mí me ha dado la vida, yo no he buscado psicólogo, ni pastilla para dormir; cuándo se me viene a la mente la muerte de mi hijo, me voy a caminar, a correr, hacer ejercicio (BAC04)*

En situaciones especiales, las personas deben buscar actividades que cumplan, de una u otra forma, algunos de los criterios básicos de la actividad laboral, como son la dedicación y el sentido de la responsabilidad, participando en asociaciones o voluntariado social, con el objetivo de sentirse activas, convirtiéndose en jubiladas laborales, pero no sociales.

*Integrarme a las actividades de la casa, involucrarse más en las situaciones que resolver en el hogar (ENF06)*

*Las estrategias tienen que ser sobre todo emocional, como persona, de la familia tener una planificación de actividades que vamos a realizar. (FIS12)*

*En el hogar siempre estoy activa, y me jubilé para trabajar más, trabajamos más en la casa, me jubilo para descansar, para estar tranquila, para disfrutar; y es bonito jubilarse con salud, porque si me tengo que jubilar porque ya estoy enferma, entonces no es jubilación. Una de las estrategias fue no pensar, concentrarme en mis actividades hogareñas, darles más amor a mis hijos, más amor a mi esposo o sea entregarme cien por ciento a mi familia (BAC01)*

En relación a los cambios efectuados después de la jubilación, cada jubilada ha realizado cambios de acuerdo a sus planes y necesidades. Claro está que la mayoría ya no desempeña la actividad docente, pero algunas se han quedado laborando como docentes horarios en su respectiva carrera, otra

docente refería que daba clase en otra universidad, y esto le permitía viajar a otros departamentos, viéndolo como una oportunidad de distracción.

*Y empecé a laborar medio tiempo en otra universidad. Ahora tengo más tiempo, cincuenta por ciento en lo laboral y cincuenta por ciento para el hogar (NUT14)  
La paz relativa en relación a que me puedo levantar tarde, me puedo acostar a la hora que quiero, que si vengo a dar la clase vengo con el tiempo tranquila, que puedo hacer mi vida social dentro del grupo de docentes que estimó. (ENF08)*

Ahora con mucho tiempo libre se dedican a otro tipo de actividades que no son docentes, recreación en familia, visita a los amigos, visita a los enfermos, reuniones bíblicas. Según Dumazedier (1971), define el ocio, como un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede invertir su tiempo libre - entregándose de manera completamente voluntaria; asimismo, Munné & Codina (2002), reafirman que es necesario el descanso, la diversión, aumentar su información o desarrollar su formación, participando socialmente en forma voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones laborales, familiares y sociales.

*Cambia el hecho de que me convertí en ama de casa y eso es lo que yo al jubilarme no lo percibí, pero busco una muchacha que me ayude en los quehaceres de la casa, así no siento que toda la carga se me vino encima. (FIS12)*

Por otro lado, Barros (1979), señala que los sentimientos que genera esta falta de actividad, se traducen en un fuerte sentimiento de inutilidad, de no tener nada que hacer consigo mismo ni con su tiempo, lo cual viene a reforzar el proceso de desvalorización desencadenado por el sentimiento de haber sido abandonado por el mundo en general.

*Al inicio estaba levantándome a la misma hora a detenerme la mandíbula y ver pasar los carros, pero ya después me fui ambientando. Ahora me levanto súper más tarde 8- 9 am Influyó mucho que mi esposo también ya estaba jubilado (FIS12)*

La mayoría consideran llevaban una vida de estrés durante su vida académica, ahora ya jubiladas, ya no está la presión relacionada con levantarse muy temprano. No tener qué hacer o estar habitualmente desocupada produce un

desagrado para quien ha vivido de su trabajo, con el placer y el poder que le proporcionaban sus actividades docentes en una universidad de prestigio.

*Pero yo decía yo ya me quiero ir, ya todo tiene su tiempo y viendo también las necesidades de mis hijas, pero yo preparé a alguien en la parte administrativa, porque sentía que ya era tiempo de retirarme, ya me siento que me puedo jubilar y no me voy a deprimir. (NUT13)*

Por ello es tan valiosa la estimulación de la actividad en el adulto mayor para minimizar los sentimientos de apatía y desinterés por la vida y por lo que le rodea. Demostrándole que su tiempo libre puede ser ocupado beneficiosamente en actividades recreativas que lo ayudarán a no envejecer psicológicamente, aumentando su calidad de vida, mejorando el sistema cardio-respiratorio y osteoarticular y no menos importante su integridad mental.

*Cambia la relación con los compañeros, comencé a cambiar la forma de arreglarme, de vestirme con camisetas o de short, porque no voy a la universidad (BAC04)*

*Me cuido mi alimentación y el peso (NUT 14)*

*Siempre mantengo mi actividad física, hago yoga, he ido a talleres, otras capacitaciones que me llaman la atención, puedo cocinar más, en la casa con mi esposo nos ponemos a cocinar y hacemos otras cosas culturales, vamos al teatro con más libertad, al cine. (FIS12)*

*Estoy en un grupo de jubiladas y me reúno con ellas, un grupo de colegas con las que me gradué. (ENFO9)*

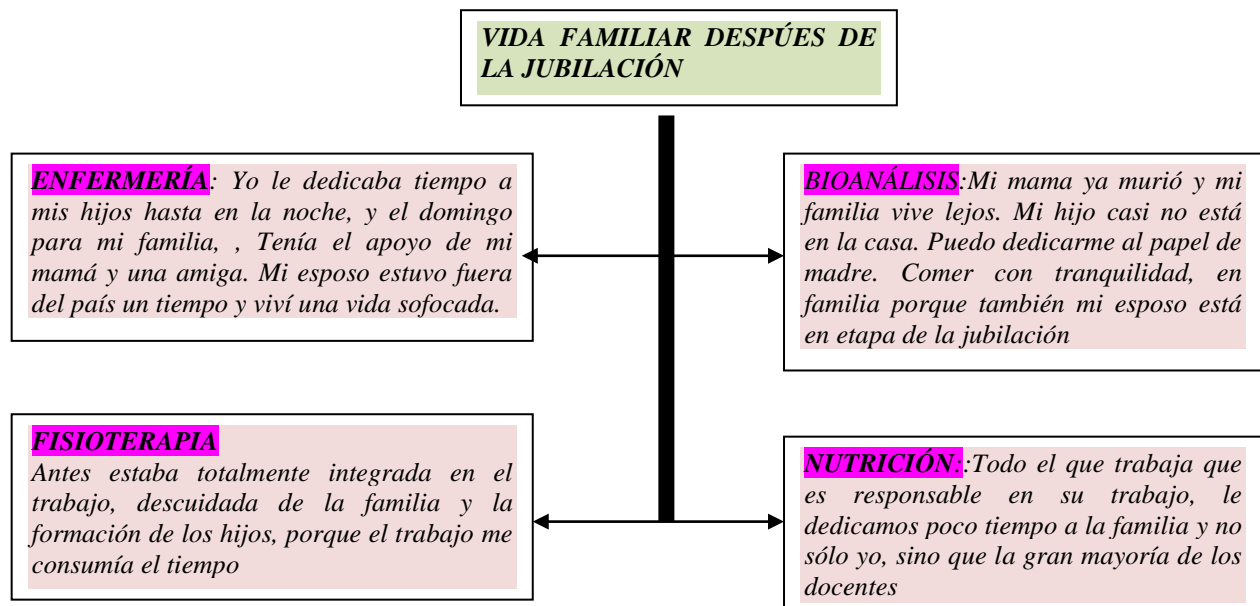
Freire (2020), refiere que la jubilación es una ocasión para escoger libremente cómo se quiere vivir, sin ajustarse a ningún modelo, ni tener que demostrar nada a nadie. Quizás nunca, como adultos se encuentran en una posición tan libre y con tanta responsabilidad. Por otro lado, Vera (2007), afirma que la población anciana ha crecido en los últimos años y se prevee un crecimiento mayor; debido a los avances de la ciencia, la higiene y nutrición y condiciones y estilos de vida favorables. Sin embargo, la longevidad creciente tiene exigencias propias que no pueden desconocerse; lo que se traduce en el alto costo para la sociedad, para la atención a los adultos mayores con una vida

con calidad, asociada con su personalidad, bienestar y satisfacción por la vida que lleva, y cuya evidencia esta intrínsecamente relacionada a su propia experiencia, a su salud y a su grado de interacción social y ambiental. Durante (2002), indica que la falta de comunicación de las personas, la discapacidad y la pérdida de autonomía, es uno de los grandes problemas asociados al envejecimiento.

Esta pérdida de autonomía provoca diferentes grados de incapacidad funcional, física, mental y social, con la consiguiente necesidad de ayuda para las actividades de la vida diaria, tales como: higiene personal, alimentación, vestido, entre otras. OMS (1986), afirma que, para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y cambiar o adaptarse al medio ambiente. Desde esta premisa, se concibe la salud, como la fuente de riqueza de la vida cotidiana, se convierte en un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

## Árbol Categorial No 7: Vida familiar después de la jubilación.

*La otra ventaja que tengo es que mi esposo se jubiló, los dos compartimos muchas cosas proyectos, vamos a las mismas actividades, desayunar juntos almorzar juntos, salir y compartir muchas actividades de toda índole social, y económica*



*El apoyo de mi familia es que ellos sabían que yo estaba libre, contaban conmigo porque mi familia es pequeña, yo percibía cuando ellos andaban conmigo, una muestra positiva de ellos fue cuando tuve chikungunya, me atendieron, me bañaban y después que me integré a trabajar ellos siempre estaban pendiente a buscarme a mi salida del trabajo* **(ENF07)**

*No tengo mucho acercamiento con mi familia, mi mama ya murió y mi familia vive lejos. Mi hijo está estudiando medicina y casi no está en la casa. Pero si salimos juntos, aprovechamos algunos momentos para salir juntos.* **(BAC04)**

Mientras que el apoyo psicológico favorece la adaptación del sujeto a las transiciones vitales, el apoyo de la familia es fundamental para superar las crisis que surjan en las mismas (Sáez-Narro y cols, 1995).

Martínez (2008) afirma que cuando una persona mantiene unos lazos familiares fuertes, contruidos a partir de la comunicación y el respeto entre los miembros, la adaptación a la jubilación resulta más fácil, tanto para la jubilada como para su familia, ya que ésta se convierte en un apoyo esencial para la integración de las diferentes emociones que tienen lugar durante el proceso.

Aunque se ha estudiado que estar casada constituye un apoyo relevante en el momento en el tránsito de la jubilación, en ocasiones resulta difícil mantener la misma relación de pareja existente a priori, ya que, si la convivencia previa no era muy sólida, la jubilación puede desencadenar la disolución del matrimonio (Moragas, 2006).

*Ya no estoy tan sometida a un horario estricto, puedo dedicarme al papel fundamental de madre, ya no tengo hijos pequeños, pero sí siempre los apoyos emocional, espiritual y económicamente; no es una obligación, sino que algo voluntario ya no estoy sometida al estrés del trabajo. Puedo levantarme a la hora que yo estipule, comer con tranquilidad, almorzar o desayunar en familia porque también mi esposo está en etapa de la jubilación*  
**(BAC01)**



## Árbol Categorial No 8: Aspectos económicos en la jubilación

### *“Financieramente, me preparé años atrás para la etapa de jubilación”*



Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

A punto de jubilarse existe un panorama claro respecto a cómo es la remuneración docente, tanto al final de la carrera como la perspectiva post-jubilación; si bien es cierto se percibe estable, también se percibe como lo justo y como una tranquilidad económica.

*Me gusta ahorrar, con el salario uno sobrevive, me he sentido bien, no me ha afectado la jubilación. (BAC04)*

*Saber manejar más mi dinero ya no pago el Seguro, ya no pago impuesto sobre la renta y el salario o el monto de la jubilación que uno recibe, pues puede ajustarse a los niveles de vida (BAC01)*

Para muchas jubiladas la remuneración salarial post jubilación, que no es remunerado de la forma esperada, es en cierta medida un estresor, una desilusión; teniendo en cuenta la edad al jubilarse y las expectativas de vida que existen en la sociedad.

*Desde el punto de vista financiero, yo no siento mucha diferencia con la pensión, porque no tenía un alto cargo ni un gran salario. Pero si la persona se preparó antes y fue haciendo ahorros, entonces está preparado para una emergencia o para afrontar un nuevo proyecto. (FIS12)*

Desde el punto de vista monetario, esto puede generar sensación de angustia, puesto que su sueldo disminuirá alrededor de un 30% posterior a la jubilación. Esta sensación, puede agudizarse aún más, teniendo en consideración que pasada la edad de jubilación, también comienzan las enfermedades asociadas a la edad avanzada.

*Financieramente, me preparé años atrás para esta etapa, administrativamente siento que en la casa me va mejor porque ahorro muchas cosas, me parece que la manejo con mejor ajuste y socialmente también me permite salir más. (FIS12)*

Asimismo, es un hecho ya admitido y en cierta forma asumido por la sociedad, que la jubilación supone un declive en los ingresos personales y familiares. (Llanos, Pérez & Hidalgo, 2004).

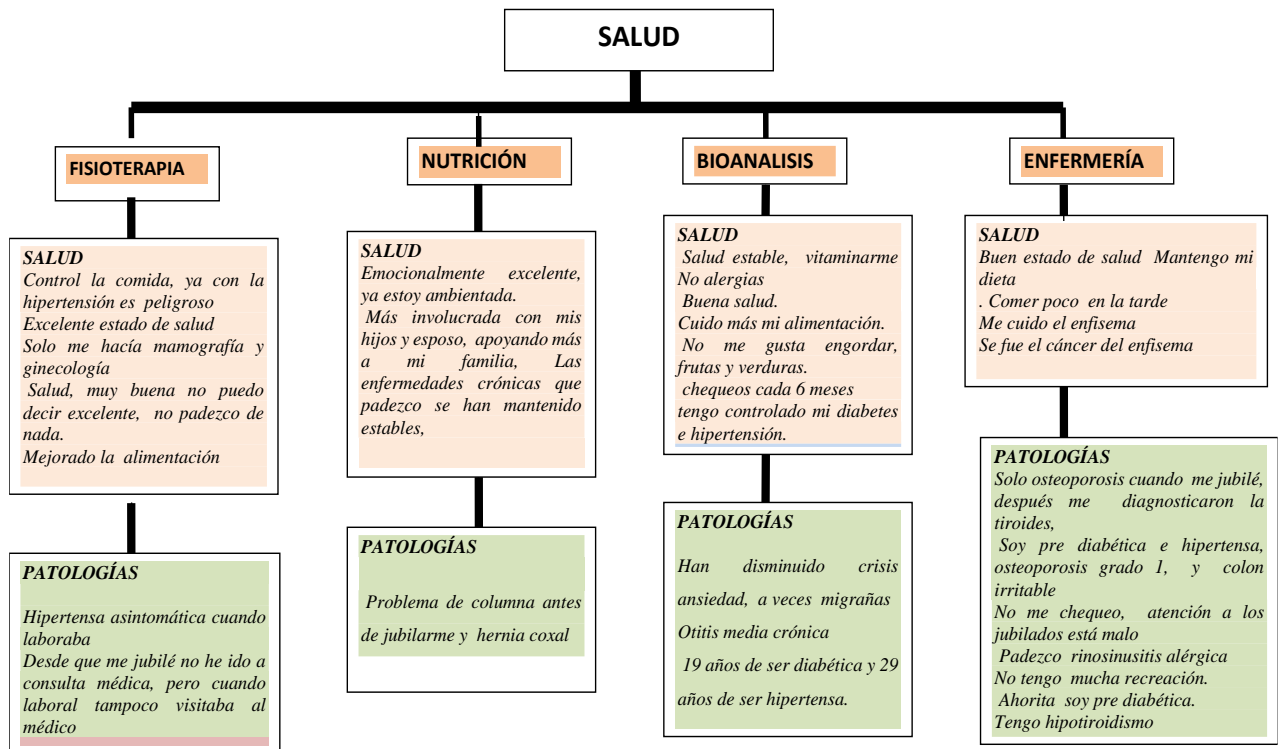
*Hace cinco años ya había una reestructuración económica para los jubilados, mi decisión de jubilarme no tiene que ver con lo social más bien tiene que ver con el aspecto económico (FIS11)*

Algunas jubiladas, han seguido durante los últimos años de vida laboral, la estrategia de ahorro como previsión y, una vez jubilada, le ha servido para realizar los planes trazados. Es durante la jubilación cuando surgen las preocupaciones acerca de lo monetario; si bien existe satisfacción con el desempeño en el aula, con la recompensa emocional y vocacional de ejercer la docencia; esto cambia completamente de perspectiva respecto a la remuneración monetaria cuando se vive la jubilación.

Al respecto, la Ley de Carrera Docente, Ley No 114, Arto. 35 y en lo conducente establece que “*la jubilación es el derecho que ejerce el docente por haber cumplido la edad y años de servicio*”; estableciendo normativas como hayan cumplido 55 años de edad y 25 años de servicio y como segunda opción que tenga 30 años de servicio, aunque sea menor de 55 años.

## Árbol Categorial No 9: ¿Cómo valora su estado de salud?

*Yo puedo andar el problema más grande y cuando yo voy a correr, me siento feliz, cuando voy a natación me siento llena, puedo andar el dolor más grande y a mí se me quita el dolor más fuerte, cuando hago ejercicios*



Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

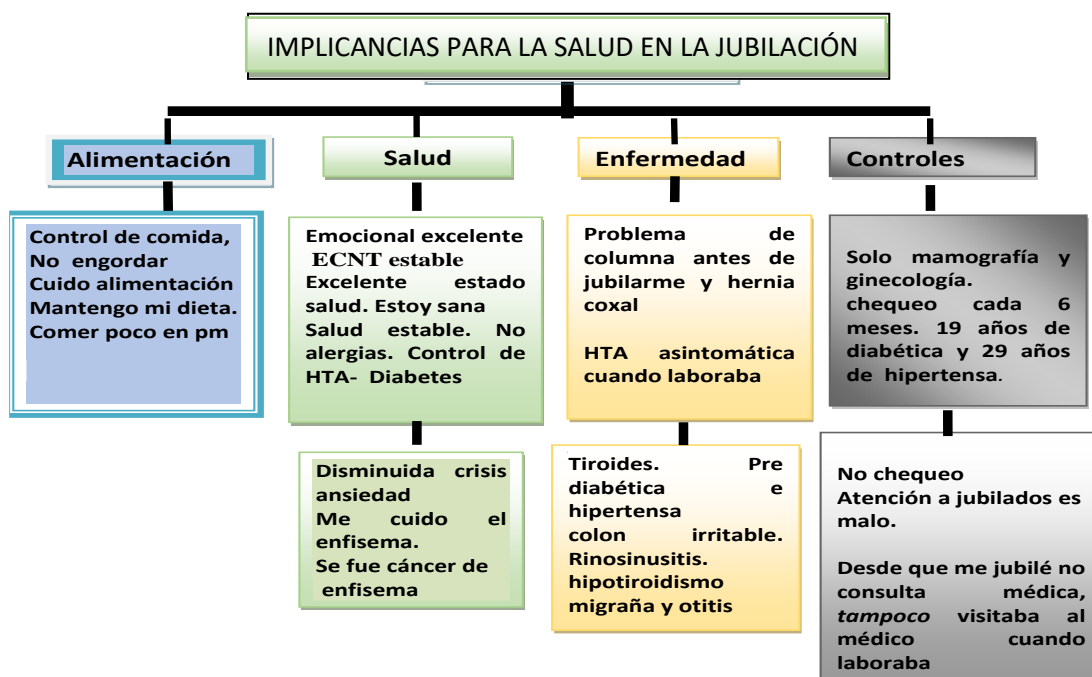
### **“Yo era hipertensa, pero no me daba cuenta, hasta que me jubilé”**

La salud es considerada uno de los principales valores del ser humano y uno de los determinantes más importantes de la calidad de vida. Ximénez, (1996), refiere que nada limita tanto la calidad de vida como experimentar día a día el empobrecimiento de las actividades diarias y el progresivo o permanente acortamiento de las propias posibilidades; sufriendo en estos casos la experiencia de una involución que fácilmente puede afectar el autoconcepto, el sentido de la vida y provocar estados depresivos. La preocupación por la calidad de vida en la enfermedad, proviene en parte de la constatación de que no basta alargar la vida, ya que gran parte de los enfermos desean vivir y no solamente sobrevivir

Por tanto, es de considerar que la fisiología humana determina que a mayor edad aparezcan problemas de salud físicos y psíquicos, y que todo es considerado como parte del proceso natural de ciclo de vida.

*Mi estado de salud muy bien gracias a Dios, he mantenido mi dieta. Soy pre diabética e hipertensa, me quitaron la glándula tiroides, tengo osteoporosis grado 1(ENF07)*

*Tengo un problema de columna y ese problema lo tenía antes de jubilarme, desde hace bastante tiempo una hernia en el coxis (NUT15)*



Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

**“Somos muy responsable con el trabajo e irresponsables con nuestra salud”**

También hay que recordar que la salud del adulto mayor se construye a lo largo de su vida, siendo el resultado de los hábitos personales, de factores ambientales como también del deterioro inevitable que sufre el organismo, (Carmenaty 2002).

*Yo lo considero estable, han disminuido las crisis de ansiedad, y a veces me dan las migrañas. En cuanto a la alimentación tal vez vitaminarme, ha desaparecido las alergias y una otitis media crónica, que padezco desde joven **(BAC03)***

*Mi estado de salud, lo valoro bien, me siento bien. Ahora cuido más mi alimentación, no me ha gustado engordar, trato de manejar los grupos de alimentos, las frutas de temporada. Además, chequeos cada 6 meses, y me sale todo normal **(BAC02)***

Aunque es un hecho indiscutible que las características específicas de la vejez también conllevan a una mayor morbilidad y que casi todas las afecciones se hacen más frecuentes en esta etapa de la vida. Aunado a esto, también adquiere mucha importancia los factores psicológicos y sociales en el proceso salud-enfermedad.

*Emocionalmente estoy excelente, ya estoy ambientada. Estoy más involucrada con los problemas de mis hijos, con mi esposo, estoy apoyando más a mi familia. Porque siempre dejamos en primer lugar la docencia y después la salud; las enfermedades crónicas que padezco se han mantenido estables. **(NUT14)***

*Según un Pastor cristiano dice que el 80% de las enfermedades son causa de estrés, yo me di cuenta de hipotiroidismo, después de ser jubilada **(ENF07)***

Otro de los grandes temores de llegar a la jubilación es la inactividad y el sedentarismo, muy marcado por la imagen negativa que se tiene en nuestro medio con este grupo de población, los cuales, al no prepararse para asumir nuevos roles, se deterioran rápidamente en su salud física.

*Yo puedo andar el problema más grande y cuando yo voy a correr, me siento feliz, cuando voy a natación me siento llena, puedo andar el dolor más grande y a mí se me quita el dolor más fuerte, cuando hago ejercicios **(BAC04)***

Es así, que todas las personas consideran la salud como un valor prioritario en su vida, cuando vive aquello que es importante desde su perspectiva; entendiéndose que la salud no es ausencia de enfermedad, ni está sujeta a normas ni valoraciones sobre lo que es bueno o no lo es. Es un proceso en el que la persona llega a ser quien realmente es, por ello la salud solo puede ser descrita por la persona que la vive, convirtiéndose en un compromiso y una responsabilidad personal

*Solo tenía osteoporosis cuando me jubilé, y un colon irritable. Después de la jubilación me diagnosticaron problemas de tiroides. (ENF07)*

Durante mucho tiempo se ha abordado la salud de la mujer solo en su aspecto reproductivo; sin embargo, en los últimos años se están estudiando las características sociobiológicas asociadas a las causas de enfermedad crónica como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, artritis reumatoide y la incontinencia urinaria. (Debert,1993)

En lo que se refiere a factores de riesgos, la autora afirma que, en los países latinoamericanos, las mujeres tienen elevadas tasas de tabaquismo y estilo de vida sedentaria e hipertensión. Se ha demostrado que los factores relacionados con el género, además de influir en la frecuencia de la enfermedad, su curso y la mortalidad, alteran la afección correspondiente, la conducta durante la misma y el uso de los servicios. Por lo tanto, en lo que respecta a la promoción de la salud, se debe estimular a la mujer a realizar actividad física moderada durante toda la vida, para establecer un máximo volumen de masa ósea antes de la menopausia, lo que parece ser importante para prevenir las fracturas osteoporósicas.

*No me chequeó porque siento que la salud y la atención a los jubilados está malo. Hasta que pague \$600 a un médico me dijeron que tenía problema en la tiroides, entonces ahí en la clínica previsional dicen que no tengo nada. (ENF08)-*

*Yo no voy a ninguna consulta médica de clínicas médicas previsionales, voy al médico privado cuando tengo oportunidad. Padezco una rinosinusitis alérgica (ENF09)*

En Nicaragua, se ha concedido prioridad a los adultos mayores. A partir de junio 2002, con el deseo de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores se creó un plan de atención básica en salud para jubilados contributivos. Los beneficiarios iniciales fueron 20,000 jubilados de la ciudad de Managua; progresivamente, se ha venido ampliando este programa de salud a otros departamentos del país, logrando cubrir al 90% de los jubilados por vejez a nivel nacional. La atención médica les brinda cobertura a: 77 enfermedades, 121 tipos de medicamentos, 7 procedimientos quirúrgicos y 37 exámenes de apoyo diagnóstico.

Desde otro punto de vista, si analizamos que los aspectos biológicos del envejecimiento son prácticamente inevitables, el elemento fundamental que distingue a los individuos en el proceso de salud-enfermedad es el comportamiento habitual de la persona durante su envejecimiento.

*Comer poco, pero si me toca comer alimentos no saludables lo hago solo una vez, comer poco en la tarde (ENF08).*

*Mi estado de salud es muy bueno, desde que me jubilé no he ido a consulta médica, pero cuando laboraba tampoco visitaba al médico, no tenía mayor necesidad, solamente los controles obligatorios como mamografía y ginecología (FIS11)*

*Muy buena no puedo decir excelente, pero no padezco de nada. Considero que la parte alimenticia si me ha favorecido me ha mejorado mucho (FIS12).*

En la actualidad, envejecer es un privilegio y un importante logro social, pero también constituye un reto, porque el impacto del elevado número de personas ancianas, conllevará consecuencias todavía imprevisibles. De ahí la necesidad de ayudarles a planificar sus actividades, considerando sus potencialidades y debilidades; si bien es cierto, en esta etapa se dispone de más tiempo libre, hay factores como la jubilación y la capacidad funcional que hacen que la persona disminuya sus actividades y se quede más tiempo en su hogar, lo que puede llevar a la persona al encierro y aislarse de la sociedad.

Por tal razón, es necesario ofrecerles alternativas de entretenimiento y educación no formal, para brindarles mayores posibilidades de desarrollo y ocupación de su tiempo libre en actividades placenteras, para obtener los beneficios que la recreación y la animación sociocultural brindan a estas personas

Debe existir un enfoque salubrista dirigido a los jubilados promoviendo estilos de vida saludable, trabajando en conjunto con las instancias correspondientes como **UNIVERSIDAD SALUDABLE**, y las diferentes Facultades a la que pertenezcan las jubiladas

## Matriz descriptiva No 2: Apoyo institucional durante su jubilación

*La jubilación es un proceso un poco difícil, debería haber una prejubilación, una etapa de preparación para poder adaptarnos a los cambios generados en esta nueva etapa*

<i>POLISAL</i>	<i>RECURSOS HUMANOS</i>	<i>SINDICATO</i>	<i>SALA JUBILACIÓN</i>
<p>Me dejaron a que fuera atender a mi madre hasta que falleció.</p> <p>POLISAL nos dieron un aporte económico y nos dieron como un estímulo</p>	<p>Solo asesoría acerca documentos, un link que vas a hacer en el proceso institucional</p> <p>No tuve información, tuve que andar indagando por mi cuenta.</p> <p>El proceso jubilación no quita tanto tiempo, pedir permiso a ir a dejar una carta, ir a dejar otra carta y recibir una llamada. En cuanto a lo financiero recibí lo que la ley me corresponde</p> <p>Recibí el apoyo económico institución para préstamo institucional, mientras el INSS nos pagaba, nos dio el dinero y que luego nosotros lo reembolsamos. Si recibo mi complemento de la UNAN,</p>	<p>No sé qué está pasando en cada mente sindicalista</p> <p>Si hay un sindicato, debe haber un plan de los jubilados</p> <p>Apoyo del sindicato no hubo ninguna</p> <p>Hay prejubilados que necesitan que le reconsideren su carga académica Asesorarlo prejubilado cuáles metas</p>	<p>Antes se reunían los jubilados, a mí no me invitaron ni me llamaron.</p> <p>Hay muchos profesores que vienen a estas reuniones que tienen los jubilados, dicen que es bonito, que han paseado bastante,</p> <p>Quiero averiguar qué es lo que hacen, cómo hacen ellas para atraer a la gente sobre el que llega por su cuenta</p> <p>A veces quisiera integrarme al grupo de personas jubiladas.</p>

Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

Significativamente, algunas de las docentes entrevistadas indicaron no tener vinculación ni apoyo con el sindicato docente en su trámite de jubilación, aducen que, si hay un sindicato, debería tener un plan de jubilación

*Hay prejubilados que necesitan que le reconsideren su carga académica, para asesorar al prejubilado en sus metas*

Existe la percepción de que necesitan más atención por parte del sindicato de trabajadores docentes (ATD), ya que sienten que, al jubilarse y dejar de



cotizar, son olvidadas y su labor no es reconocida. Esto supone un mayor acercamiento entre las jubiladas y los directivos del Sindicato, para valorar la importancia de su trabajo para la organización gremial:

*Si hay un sindicato, debe haber un plan de los jubilados. Hay prejubilados que necesitan que le reconsideren su carga académica*

En cuanto al apoyo institucional, el plan de jubilación de la UNAN-Managua, consiste en completar al cien por ciento el salario a los docentes jubilados, dependiendo del porcentaje de la pensión aplicado por el INSS. El aporte otorgado a docentes jubilados, actualmente se encuentra de 20 a 40%, del salario básico más antigüedad, más el aporte que les brinda la institución, más los beneficios que mantienen como: aumentos en el aporte institucional, bono navideño u otro aporte que resulte de las negociaciones salariales de acuerdo a la normativa estipulada para cada una de los casos, subsidio oftalmológico y odontológico,

*La jubilación es un proceso un poco difícil, debería haber una prejubilación, una etapa de preparación para poder adaptarnos a los cambios generados en esta nueva etapa.*

*Cuando hablamos de emociones, te están viendo como el débil porque te vas, será porque dentro de tu trabajo o en tu círculo de compañerismo te están limitando o te están presionando para que salgas*

En lo que respecta a la labor de la oficina de Recursos Humanos en el trámite de jubilación, la mayoría de jubiladas, la califican de insuficiente, refiriendo que:

*Solo asesoría acerca de los documentos y un link que indica cómo hacer el proceso institucional*

*No tuve información, tuve que andar indagando por mi cuenta.*

*El proceso jubilación no requiere mucho tiempo, ir a dejar una carta de solicitud de cesantía de jubilación a Recursos Humanos y después recibir una llamada. En cuanto a lo financiero recibí lo que por ley me corresponde*

Una fortaleza institucional hacia los jubiladas, es que la UNAN mantiene dos tipos de apoyo contemplados en sus normativas; siendo el primero el préstamo institucional, mientras el INSS da la resolución, alrededor de tres

meses, después de la solicitud de jubilación; y el segundo es referido a que complementa el salario, esto salario bruto más antigüedad del jubilado, según el porcentaje calculado por el INSS; con una duración de 5 años, quedando después recibiendo solamente la pensión otorgada por el INSS.

Considerando que el INSS resuelve el trámite de pensión aproximadamente 3 meses después de la solicitud por parte del interesado, UNAN-Managua mantiene en calidad de préstamo el 70 por ciento del salario bruto equivalente a básico más antigüedad, para que atienda sus necesidades; en el entendido que una vez que INSS resuelva esto, el trabajador deberá reintegrar a la universidad el dinero prestado, ya que las resoluciones son retroactivas a la fecha de cesantía.

Chiesa & Guido (2008), reafirman la importancia del apoyo previo a la jubilación recibido por fuentes laborales y extra-laborales que puede influir en la reducción de la ansiedad hacia la jubilación, siendo predominante el apoyo de la familia y los amigos, reduciendo la ansiedad ante la anticipación de la temida exclusión social.

Por tanto, se resalta el importante papel del apoyo social como un recurso para la planificación de la jubilación, proporcionando una importante materia de reflexión para las dependencias universitarias en el apoyo a las docentes relacionadas con su jubilación

En cuanto a la existencia de una sala de jubilados, la mayoría saben muy poco, no conociendo los objetivos y propósitos de la misma. Al momento de esta investigación, era necesario conocer la existencia, misión y visión de esta sala de jubilados y después de indagar en varias dependencias, me informaron que la sala ya no existe, por necesidad institucional fue asignada a otra dependencia.

*Antes se reunían los jubilados, a mí no me invitaron ni me llamaron. Hay muchos profesores que vienen a estas reuniones que tienen los jubilados, dicen que es bonito, que han paseado bastante*

*Quiero averiguar qué es lo que hacen, cómo hacen ellas para atraer a los jubilados. A veces quisiera integrarme al grupo de personas jubiladas.*

Estos resultados dejan entrever la necesidad de mejora en las redes de comunicación para mantener la información a prejubilados y jubilados, para conocer los procesos legales de su jubilación. Se podrían programar temas alusivos a esta etapa tan sensible y carente muchas veces de información, los que podrían ser impartidos por psicólogos y otras especialidades, mediante estrategias integradoras que ayuden a superar los momentos de depresión y aburrimiento que puedan padecer las personas adultas mayores, incluyendo también temas de promoción de salud que enseñen cómo envejecer con calidad de vida; siendo la atención de salud familiar y comunitaria como una de las áreas prioritarias en la atención a la salud sexual, reproductiva y de género.

Es importante mencionar el papel que juegan las redes de apoyo al interior del departamento educativo de donde procede las docentes jubiladas, son muy importantes, puesto que son las que pueden proveer soporte y apoyo emocional; distinguiéndose dos tipos principales: las redes de apoyo por parte de sus colegas y compañeros, y por parte de la jefa/jefe del departamento docente

Este apoyo tiene un impacto positivo, en cuanto existe un compromiso relacional que motiva a la identificación con el lugar de trabajo; esta preparación para las docentes en etapa de pre jubilación tiene implicancias en cómo se plantea la jubilación, como algo que se ve a lo lejos, de lo que no hay que preocuparse hasta que llega el momento de enfrentarla, o si se plantea como una etapa de la vida laboral que se deberá enfrentar y para lo cual hay que estar preparado.

### Matriz descriptiva No 3: Recomendaciones a docente en prejubilación

*Si la institución nos tomara en cuenta, nuestra vida se prolongaría, si la universidad se involucrara más en el seguimiento de salud de los docentes, en especial de los prejubilados*

<i>ECONOMIA</i>	<i>SALUD</i>	<i>PROYECTO VIDA</i>	<i>POLOS OPUESTOS</i>
Prepararse desde el punto de vista emocional y financiero.-  Prepararse económicamente que ahorren un poquito	Que se cuiden, gocen los días, nosotras no lo hicimos  Debería darse un tipo de atención médica especial para los prejubilados.  Se dediquen a su salud Si se queda sola en casa, viene la depresión  Lo único que le recomiendo es que hagan deportes.  La recreación y la salud, porque el cuerpo se estresa	Toda jubilada debe tener un plan para tener transición  No se olviden del aspecto espiritual.  Preparar su proyecto de vida Haga un listado de sus actividades.  Hacer estrategias para enfrentar esta nueva etapa de jubilación  Que se informe adecuadamente, existe un club donde pueden participar grupos de jubilados	Que no la pienses tanto, qué se jubile y se prepare psicológicamente.  Así de golpe a cambiar el estado de estar corriendo mujer activa a estar sin docencia.  Si no desea jubilarse que siga trabajando

Fuente: Entrevista a jubiladas. Elaboración propia

#### ***“Si no desea jubilarse, que siga trabajando”***

Hemos llegado al final del análisis de las vivencias de las docentes jubiladas en su larga trayectoria por la docencia universitaria; aún queda mucho por conocer, aún queda mucho por descubrir, les llegó la vejez sin darse cuenta, entre la docencia, investigación científica, práctica profesional y experiencia acumulada por el correr de los años. Tienen ahora todo el prestigio y la sapiencia para aconsejar a colegas nóveles que están en etapa de prejubilación.

*A veces no encontramos las compañeras ya jubiladas y empezamos a hablar de todo lo que padecemos y todas hablamos de las enfermedades después de la jubilación*

*Creo que le hablaría de las cosas positivas que tiene el proceso de jubilación en prepararse, también desde el punto de vista emocional y financiero, también tiene que hacer estrategias para afrontar esta nueva etapa. Toda jubilada debe buscar que hacer, tener un plan que te permita tener transición, de la noche a la mañana, hay un cambio, no tener trabajo.*

Cuentan las jubiladas que, aunque hayan pasado la noche mal, con algún malestar, su responsabilidad le obligaba ir al trabajo al día siguiente y no al médico. Estas situaciones tienen repercusiones en el organismo de la mujer que se estresa, porque la mujer tiene menstruación, la mujer cría al bebé en su cuerpo y esto va deteriorándola. Es aquí, donde la institución debe apoyar a las mujeres académicas para que logren superar el estrés en que están inmersas tanto en sus entornos laborales como familiares, en una sinergia con otros actores sociales del Alma Mater, en el cuidado de la salud y el bienestar de las docentes activas y las jubiladas.

*Si se queda sola en la casa, puede venir la depresión, deben de cuidarse, que gocen los días, su tiempo libre, que se diviertan; porque nosotras no lo hicimos, que no la piensen tanto, que cuando se jubilen, también se preparen psicológicamente*

*Si la institución nos tomara en cuenta, nuestra vida se prolongaría, si la universidad se involucrara más en el seguimiento de salud de los docentes, en especial de los prejubilados*

*Si no desea jubilarse, y si de verdad no lo desean que sigan trabajando y algo muy importante que no se olviden ese aspecto espiritual.*

En general las jubiladas opinan que durante su desempeño como docentes no cuidaron de su salud en la forma adecuada, porque desde su opinión preferían cumplir con su responsabilidad en la docencia; surgiendo la frase de *muy responsable con el trabajo e irresponsables con su salud.*

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

Es así, que las jubiladas consideraron su docencia como un valor prioritario, pasando a segundo plano el cuidado de su salud; es por ello que la salud solo puede ser descrita por la persona que la vive, convirtiéndose en un compromiso y una responsabilidad personal. Ahora con mucha experiencia acumulada y el descubrimiento de patologías después de jubilarse, realizan recomendaciones a las docentes que están activas o prontas a jubilarse, tales como: hacer deportes y natación, dedicarle más tiempo a su salud, buscar tiempo para la recreación, porque el cuerpo se estresa y con ello puede venir la depresión

*Los maestros de mayor edad, ya estamos deteriorados y creo que eso puede desmotivar a los estudiantes, cuando hay docentes que son más jóvenes al ponernos a nosotros ya adultos mayores*

Un asunto medular que opinaron la mayoría de las jubiladas, es acerca de la carga horaria, en la etapa de prejubilación recomiendan ir haciendo como “*un destete*” como una forma de preparación para el cese de las actividades académicas, con las docentes a partir de los 55 años.

*Esto sería un sueño que la institución diera esa oportunidad de ir disminuyendo la carga laboral y horarios para ir poco a poco, aceptando, verlo positivamente.*

Otro aspecto importante para analizar es el derecho a horas adicionales, si hablamos de un descenso paulatino en la carga académica para ir destetándose de la labor docente; esta medida, significa que la docente ¿no tendría derecho a horas adicionales?, porque volvería a estar con carga completa; si solicita horas adicionales.

*Cuando cumpla los requisitos para jubilarse, que se vaya, a descansar, porque yo decía que ganaba más jubilada que trabajando, por todo lo que nos quitan; IR, INSS. Que se preparen económicamente que ahorren un poquito*

Se piensa que estas estrategias pueden aplicarse por un período de cinco años, en los primeros 3 años con carga de medio tiempo y dos años con un cuarto de tiempo. Otras jubiladas opinan que, así como inicia un docente novel, con medio tiempo asignado, así debería ser la carga en la etapa de prejubilación.

Claro está que hay otros factores asociados a esta estrategia, una de ella se relaciona con mantener el sueldo devengado como docente a tiempo completo, porque esta medida afectaría de algún modo el presupuesto universitario.

## **IX.- ANÁLISIS Y DISCUSIONES FINALES**

Se realiza el análisis de la descripción de las vivencias de las docentes jubiladas, a través de las once temáticas encontradas en los datos, así como la interpretación de las mismas de acuerdo con los cuatro existenciales básicos de la fenomenología desde la perspectiva de Heidegger. (Sandoval 2002)

- Espacio vivido (espacialidad).
- Cuerpo vivido (corporeidad).
- Tiempo vivido (temporalidad).
- Relaciones humanas (relacionabilidad).

### **1.- Espacio vivido (espacialidad)**

#### **1.1.- Ocupación del tiempo libre**

Dejar de laborar como docente universitaria después de tres o cuatro décadas, no siempre lo piensan como un sueño o la etapa más feliz de sus vidas, existiendo una mezcla de sentimientos contradictorios de felicidad y ansiedad, con la incertidumbre de no saber qué hará con todo el tiempo libre del que ahora dispone, y los cambios que realizará en su vida.

De Masi (2000), mezcla la idea de tiempo libre con una serie de manifestaciones culturales. De acuerdo con las palabras del autor: "Tiempo libre significa viaje, cultura, erotismo, estética, reposo, deporte, gimnasia, meditación y reflexión." En otras situaciones el empleo de la palabra ocio, por el autor, designa el "no hacer nada" (pág. 299)

Otra docente se define como una persona impulsiva que vive la vida con intensidad, se considera una sobreviviente, porque ha vivido experiencias intensas como la muerte de un familiar muy cercano y ha sufrido un accidente. A pesar de ello, se dedica a realizar actividades como el deporte.

Considera que se debe mantener activa, se debe continuar aportando al trabajo para sentirse bien, ya que se puede caer en depresión. Hay de cierta forma un positivismo impuesto por la necesidad de sobrevivencia; ella le llama “el poder de decisión”. Se emociona y sus ojos se llenan de lágrimas al ir narrando su experiencia.

## **1.2. Vejez y jubilación**

Acerca de la vejez en la mujer, debe replantearse: ¿qué es lo que desea en esta etapa? ¿Cuáles son sus expectativas? Es obvio que una vida más larga le trae muchas oportunidades de realizar nuevas actividades, nuevos proyectos, cumplir sueños, o la búsqueda de una pasión largamente olvidada. Aponte (2015), afirma que esta situación es un reto social, cultural y sanitario, ya que el envejecimiento de las personas viejas, cobra relevancia porque es necesario profundizar en los significados, prejuicios y creencias, respecto de lo que es ser viejo, comprender el significado social de la vejez y las repercusiones que esto tiene en la salud de una persona desde un punto de vista holístico.

## **1.3.- Necesitan más apoyo del sindicato**

Existe la percepción de que necesitan más atención por parte del sindicato de trabajadores docentes (ATD), ya que sienten que, al jubilarse y dejar de cotizar, son olvidadas y su labor no es reconocida. Esto supone un mayor acercamiento entre las jubiladas y los directivos del Sindicato, para valorar la importancia de su trabajo para la organización gremial:

*Si hay un sindicato, debe haber un plan de los jubilados. Hay prejubilados que necesitan que le reconsideren su carga académica*



En cuanto al apoyo institucional, el plan de jubilación de la UNAN-Managua, consiste en completar al cien por ciento el salario a los docentes jubilados, dependiendo del porcentaje de la pensión aplicado por el INSS. El aporte otorgado a docentes jubilados, actualmente se encuentra de 20 a 40%, del salario básico más antigüedad, más el aporte que les brinda la institución, más los beneficios que mantienen como: aumentos en el aporte institucional, bono navideño u otro aporte que resulte de las negociaciones salariales de acuerdo a la normativa estipulada para cada una de los casos, subsidio oftalmológico y odontológico,

## **2.- Cuerpo vivido (corporeidad)**

### **2.1.- Modificación de estilos de vida**

Aunque no siempre se entiende así, la jubilación es concebida como una etapa crítica, en la cual se toman decisiones respecto al futuro. Con la llegada de la jubilación se modifica también los estilos de vida, en la mayoría de los casos desde un aspecto positivo, con la mejora de la alimentación, el mayor cuidado a su salud, mayor recreación en familia. También se modifica su personalidad con relación a sus emociones y sentimiento asociado con la ruptura que le ha provocado el trabajo, lo que puede provocar el deterioro de su imagen y autoconcepto, como consecuencia de la pérdida de roles sociales y estatus.

Otro aspecto importante lo constituye el desgaste emocional generado por el trabajo docente, considerado de riesgo dentro de las profesiones por las implicancias emocionales que conllevan. Aunado a esta situación, se presenta la jubilación como una etapa inevitable de la persona que trabaja, siendo un cambio de estado activo a pasivo laboralmente.

El-Sahili, L. F. (2010), refiere que la docencia comparte con otras profesiones el riesgo del daño a la salud, pues someten a quienes la ejercen a una tensión que se vuelve crónica por el entorno laboral, en donde predomina la actividad mental sobre la física, con poca o nula oportunidad para la relajación pues existe una alta demanda de atención social. A diferencias de muchas profesiones, su quehacer es

poner en juego, día a día, sus temores, impacencias y deseos a la vista e interacción de los alumnos (pág. 29)

## **2,.2.- Implicancias para la salud**

Las jubiladas destacan el hecho de que en la vida laboral hay mucho estrés, que el trabajo docente es agotador en todo momento día y noche; consideran que siempre priorizaron sus actividades como docente, antes que sus necesidades personales; descuidando según su opinión su alimentación, salud, y familia. Ahora enfatizan la importancia que requiere el cuidado de la salud, la mayoría durante su desempeño laboral no se hicieron chequeo médico, justificando que no les satisface la atención de salud al jubilado en las clínicas previsionales.

Como consecuencia, al jubilarse descubrieron que padecían patologías como diabetes, hipertensión, hipotiroidismo y cáncer de tiroides entre otras. Esta situación de salud las desestabilizó física y emocionalmente, llorando al relatar su experiencia, cuentan que lograron afrontar ese momento doloroso en sus vidas gracias al apoyo familiar.

Restrepo (2001), identifica la necesidad de programar actividades de promoción a la salud, atención a la salud mental, reforzamiento de los sistemas de salud, la representación social y las experiencias vitales de la mujer durante su vejez; destacando el bajo interés que tradicionalmente tiene la salud de la mujer en esta etapa y la urgencia de aumentar la sensibilidad del sector salud y de la sociedad, para responder a las necesidades específicas de este grupo de riesgo; existiendo desproporción entre la magnitud de problemas de salud y la baja prioridad brindada a la mujer en su salud reproductiva, referida a las probabilidades de gozar de salud, de enfermar o de morir

### **2.3.- Adaptación durante el proceso de jubilación**

Algunas jubiladas refieren estar aún en adaptación porque no estaban preparadas para jubilarse. Hay una docente muy especial, que está jubilada, pero continúa totalmente activa. No se siente preparada para enfrentar el proceso de envejecimiento, ni para desapegarse de la universidad, por lo que continuará laborando.

Dos docentes de diferentes carreras, recalcan que su coordinadora las mantiene activa como docentes horarios y sus compañeros las acogen con mucho cariño; lo que les favorece psicológica como económicamente; refieren estar disfrutando su jubilación, su vida familiar y su comunidad eclesial. Se sienten muy apegadas a su labor docente, disfrutando el contacto con sus estudiantes y compañeros.

Estas formas de representar la jubilación responden a la situación actual de su contexto cotidiano, el cual no es estático, sino todo lo contrario es dinámico, ha cambiado con la influencia de la interacción diaria. Pocas jubiladas contaban con un plan de vida, por lo que ahora recomiendan a las futuras jubiladas que se deben preparar las condiciones para el momento de jubilarse.

### **2.4.- Algunas siguen laborando**

Las docentes que expresan que todavía siguen trabajando, lo hacen porque esa es una forma de sentirse productivas, demostrando lo que saben hacer y seguir ejercitando sus facultades intelectuales; expresan que muchas veces sienten que su rol fue más allá de la docencia, muchas veces supliendo el rol maternal en el estudiante que está con problemas familiares o simplemente no está; siendo el factor afectivo el que se conjuga con la labor del docente, en cuanto no son solo quienes entregan conocimientos, sino que también entregan valores y apoyo para la formación de profesionales de la salud acorde a lo que la sociedad demanda.

## **2.5.- Sentimientos y emociones durante la jubilación**

En cuanto a los sentimientos y las emociones son dos caras de la misma moneda, los que están muy interconectados; pero tanto las emociones como los sentimientos tienen que ver con lo irracional, es decir con la manera subjetiva cuándo se experimenta una situación. En la práctica siempre las emociones preceden a los sentimientos, son físicas e instintivas, se pueden medir objetivamente mediante el flujo sanguíneo, la actividad cerebral, las micro-expresiones faciales y el lenguaje corporal; y aunque son conceptos diferentes en la práctica, donde hay una emoción hay siempre uno o varios sentimientos, presentándose a la vez y, aunque se pueda ponerle nombre a esa sensación que se siente, su diferencia es más virtual y teórica que material, porque no se puede aislar un sentimiento de una emoción.

Una jubilada, llora al recordar una experiencia vivida cuando recién iniciaba a vivir su jubilación, como huella del daño que le causaron los comentarios y acciones en ese tiempo, en aquella época, las desalojaron a ella y varias compañeras del espacio físico donde les habían asignado después de jubilarse. En estos momentos refiere estar viviendo el proceso de jubilación positivamente, principalmente porque se le permite trabajar como docente horario, porque aún se siente activa.

Otras viven su jubilación de una manera diferente, se muestran insatisfechas, se sienten abandonadas por la institución, que no se les toma en cuenta para ninguna actividad, después de tantos años de vida docente.

## **2.6.- Sentimientos y emociones contradictorias.**

La jubilación a pesar de tener una connotación positiva en el sentido que llegó el momento de gozar el mayor tiempo libre y con un sueldo completo, como si estuviera laborando, sumado a esta cantidad el total de IR e INSS que ya no es deducido; por tanto, la suma de lo recibido se aumenta en un 20% aproximadamente, esto entendido como un premio a su ardua labor docente por más de 20 años ininterrumpidos.

Pero, para varias docentes el jubilarse tiene una representación negativa por el cambio importante en su vida a causa de la pérdida de la identidad profesional, su estatus social e incluso pérdida de los compañeros y la pérdida de las labores docentes.

### **3.-Tiempo vivido (temporalidad)**

#### **3.2 Rol de cuidadoras durante la jubilación**

La mayoría hacen énfasis, que durante su vida laboral no lograron darle el tiempo de calidad a la familia, por eso recomiendan jubilarse de forma paulatina, divorciándose poco a poco de su labor como docente. Estos comentarios las emocionan y tratan de no llorar.

Una docente en especial expresó que se jubiló porque ya se le olvidaba todo y sentía que ya no servía, que al igual que ella, otras docentes del POLISAL estaban experimentando esa misma situación, pero que no eran capaces de admitirlo.

En la etapa de jubilación, es muy importante el papel de la jubilada como mujer, ya que, si recordamos el pasado, los abuelos eran los responsables de la manutención y cuidados de los nietos mientras los hijos iban a trabajar. En la actualidad los abuelos no son responsables del aporte económico para los nietos, pero aceptan el rol de cuidadoras, mientras los hijos trabajan, continuando la tradición de sus antepasados de convertirse en ayas de los nietos, con la consecuencia de delegarles responsabilidades, que no le pertenecen e impidiéndoles que desarrollen sus metas y proyectos personales, lo que es primordial en la adaptación a esta nueva etapa de su vida.

Aunque la jubilación les trae libertad y tiempo libre para disfrutar con la familia; también es cierto que muchas al no tener un plan de vida previo a su jubilación, esa libertad se puede transformar en una prisión al asumir roles domésticos como ama de casa y cuidadora de nietos, que la obligan a permanecer en casa; aunado a esto siente la añoranza por su trabajo y la relación de convivencia con los compañeros es más evidente, disminuyendo también sus redes sociales, con lo que se produce el

alejamiento y la invisibilidad en la comunidad y la sociedad, convirtiéndose en jubiladas laborales y sociales.

### **3.3.- Planes de ayuda durante la jubilación**

Aunque la edad cronológica sea un marcador importante de eventos de la vida, por sí sola no genera cambios, ni se relaciona en forma lineal con los cambios que vivimos. Lo definitivo no es el tiempo vivido, sino lo vivido en el tiempo y la manera de asumirlo. Llegar a la edad adulta mayor es un desafío para todos, indica la preocupación de poder cambiar las representaciones sociales construidas dentro de marcos conceptuales aún vigentes, donde llegar a esta instancia de la vida debería ser: “no sentirse inútil”, “no tenido en cuenta” “no saber nada”, “desvalorizado” y “discriminado”, porque siguen en muchas instancias predominando prejuicios sociales, que determinan las condiciones y calidad de vida de este grupo poblacional.

La Organización Mundial de la Salud en su documento “Salud para todos en el siglo XXI”, estableció como una de las metas prioritarias para mejorar la calidad de vida, la utilización de las nuevas tecnologías dirigidas hacia las aspiraciones y oportunidades del anciano. Según Chavarriaga & Loaiza, (2009), explica que debería utilizarse la Gerogogia, como la oportunidad y un derecho que tiene el ser humano de interiorizarse permanentemente en el quehacer de su realización personal, mediante un conocimiento científico-preventivo de su ciclo vital integral. Basándose en el autoconcepto, la experiencia, la disposición para aprender y las perspectivas y orientación del aprendizaje.

Así mismo, Basso (2014), refuerza la necesidad de incorporar parámetros adecuados de educación de la sexualidad dentro del contexto de promoción de la salud, adecuación de intervenciones nutricionales, avanzar en acciones de promoción de la salud de adultos mayores, sin perder las perspectivas por género; por ejemplo atención a la mujer durante el climaterio y la menopausia, en la cual

experimentan cambios hormonales, muchas veces asociados a malhumor, cansancio, insomnio y sentido del humor y pérdida de la libido; lo que debe ser objeto de atención especial mediante formación de grupos multidisciplinario que estudien las características del climaterio en mujeres de distintos ambientes físicos y socioculturales, y no menos importante es la atención a la salud mental de las mujeres es un área en la cual la Salud Pública ha dado poca relevancia.

Es así, que las Naciones Unidas consideran debatir los objetivos de la Estrategia global y el plan de acción sobre el envejecimiento y la salud. Esta estrategia global está integrada en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), mientras que los problemas del envejecimiento tocan los 17 objetivos, especialmente el Objetivo 3 que tiene como reto "Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos en todas las edades"

#### **4.- • Relaciones humanas (relacionabilidad).**

##### **4.1 Participación ciudadana**

Según las Naciones Unidas (2020), las personas mayores son capaces de contribuir como ciudadanas con todas sus facultades mentales indemnes al desarrollo de su país, contribuyendo de esta manera en su sociedad, lo que es muy importante en la esfera mental, para que puedan sentirse parte de la sociedad y no sentirse arrinconadas, esperando que la muerte venga por ellas, como lo afirma Parraguez, (2006).

En la segunda Asamblea mundial sobre el envejecimiento (2002), realizado en Madrid, para ayudar a los Estados y las sociedades a elaborar políticas que garanticen que las personas mayores puedan seguir haciendo una contribución sustancial a la sociedad en la medida de sus posibilidades. El Plan de Acción abogaba por un cambio de actitud, de políticas y de prácticas a todos los niveles para aprovechar el enorme potencial de las personas mayores en el siglo XXI. Las recomendaciones de acción específicas del Plan dan prioridad a las personas mayores y el desarrollo, la promoción de la salud y el bienestar en la vejez, y la protección de un entorno propicio y de apoyo para estas personas.

## **X.- CONCLUSIONES**

A manera de conclusiones, se cumplieron los objetivos del estudio. Para lograr la comprensión subjetiva de las experiencias de la jubilación y las implicancias para la salud

### **a.- Caracterización sociodemográfica y laboral de las docentes jubiladas**

De las 15 docentes jubiladas en estudio, cuatro son bioanalistas; cinco enfermeras, tres fisioterapistas y tres nutricionistas. La edad biológica actual promedio es de 63 años. En cuanto a los años de antigüedad en la docencia varían entre los 25 y 40 años. La mayoría se jubilaron antes de los 60 años

### **b.- Construcción social emocional acerca de la jubilación**

Conceptualizan la vejez como un proceso asociado a las facultades mentales y que dependiendo de la preparación de cada mujer jubilada puede ser aceptado como un proceso natural o patológico

En cuanto al significado de la jubilación, ven la oportunidad de integrarse a su grupo familiar, dejando entrever que el trabajo "*les robó*" ese tiempo que debía dedicárselo a su familia, como madre, abuela y esposa y actividades sociales y comunitarias. Estos resultados hacen surgir la interrogante que el papel de la mujer docente es antagónico con su papel de mujer en la familia y que su familia fue descuidada por ser responsable en su trabajo

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



ya que sienten que han perdido su fuente de motivación, pertenencia y satisfacción personal

Acercas de las emociones y sentimientos experimentadas en la jubilación se identificaron también resultados “encontrados”, que para ellas fue sentir al mismo tiempo emociones de alegría y satisfacción por el trabajo realizado; pero también tristeza, incertidumbre y temor al nuevo cambio de vida, porque no saben que van a ir a hacer a sus casas, por los antecedentes de compañeras jubiladas que murieron poco antes de jubilarse y porque no tenían un plan o proyecto de vida preparado

### **c.- Implicancias para la salud asociada a su jubilación**

Referente a su estado de salud, la mayoría no buscaron atención médica durante su labor académica porque prefirieron cumplir con su responsabilidad como docentes, además refieren que la atención a los jubilados en las clínicas previsionales no es adecuada. Algunas al jubilarse descubrieron que padecían patologías como diabetes, hipertensión, hipotiroidismo y cáncer de tiroides entre otras.

### **d.- Estrategias realizadas para adaptarse a su jubilación**

Con relación a los cambios efectuados después de la jubilación, cada jubilada ha realizado cambios de acuerdo a sus planes y necesidades, ahora se dedican a la recreación en familia, visita a los amigos, visita a los enfermos y reuniones religiosas. Aunque la mayoría ya no desempeña la actividad docente y solo una cuantas se han quedado laborando como docentes horarios en su respectiva carrera.

### **e. Apoyo institucional durante su jubilación**

La Universidad tiene políticas de apoyo respecto a la jubilación; sobre todo en el apoyo con lentes, ayuda odontológica anual, aguinaldo y el complemento salarial. Pero también, es necesaria la preparación para la jubilación en los académicos que están próximos a jubilarse, ya que el estudio reveló que las decisiones de jubilación, tienen un gran impacto en la vida de los jubilados, la mayoría no tenían un proyecto de vida. Indicaron no tener vinculación ni apoyo con el sindicato docente en su trámite de jubilación, aducen que, necesitan un plan de apoyo para la jubilación

## **XI.- RECOMENDACIONES**

Extender el estudio a otras facultades, para contrastar los resultados, identificando nuevas categorías o temas relacionados con la jubilación. Podrían considerarse muestras más amplias incluyendo ambos sexos, superando las restricciones presupuestarias y logísticas que dicha iniciativa implica

### **a) Recomendaciones para el POLISAL**

Continuar apoyando a los docentes jubilados con estímulos y participación activa como docentes horarios, al menos asignar un grupo de clases, si así lo prefieren las jubiladas. Apoyar al jubilado que aún labora como docente horario, asignándole un espacio físico que sirva como base para su satisfacción personal

Asimismo, proponer como alternativa un enfoque interpretativo que permita conocer la vida social, económica, en aspectos ambientales desde las experiencias y vivencias de las docentes jubiladas en relación con el proceso salud-enfermedad, elementos que deben ser abordados, reconocidos e involucrados desde una nueva perspectiva de la Salud Pública, ampliando su acción desde la comprensión e interpretación de los sujetos en estudio (Mendieta, 2015)

## **b) Recomendaciones a los responsables de Recursos Humanos**

Dar a conocer los lineamientos para el proceso de jubilación. Realizar sinergia con la responsable de la sala de jubilados y el Sindicato de Docentes (ATD) para planificar sesiones y talleres dirigidos a los jubilados y prejubilados, previa identificación de temas emergentes que deben priorizarse a corto y mediano plazo.

Diseñar un tríptico con los contenidos de temas dirigidos a los jubilados y prejubilados.

Coordinar con la Clínica médica de la Universidad para controles periódicos a los prejubilados, detectando posibles signos y síntomas relacionados con patologías como: Hipertensión Arterial, diabetes, osteoporosis, problemas renales entre otros

En cuanto a la atención de salud a la mujer en su vejez; hay necesidad de actividades de promoción a la salud, atención a la salud mental, reforzamiento de los sistemas de salud, con recomendaciones para la modificación de los estilos de vida con mejora de la alimentación, cuidado a la salud y mayor recreación en familia.

## **c) Recomendaciones para el Sindicato de Docentes (ATD)**

Revisar la propuesta de las jubiladas de bajar carga horaria gradualmente, dejando al menos su carga en 3/4 cuarto de tiempo

## **d) Recomendaciones para Universidad Saludable**

Divulgar por diferentes medios de la Universidad la existencia de esta sala de jubiladas, explicando sus objetivos y contenido de trabajo.

Realizar reuniones al menos una vez al mes con todos los docentes jubilados y prejubilados, incluyendo temas como: Reducción del estrés, construcción de emociones positivas y asertivas, cursos de relajación, gestión del tiempo en la jubilación, diferentes proyectos de vida e innovación.

Programar encuentros intergeneracionales, con jubiladas y prejubiladas donde el escenario sea la universidad, propiciando la reflexión en torno a las representaciones sociales del envejecimiento, la vejez y la jubilación.

## XII.- BIBLIOGRAFÍA

- Aburto, A. K. (2018) Impacto del gasto generado en la Unan-Managua a causa del incremento mensual del aporte institucional otorgado al personal docente que se acogen al plan de jubilación de julio 2016 a junio 2017. Otra thesis, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua
- Acosta, C. O.; Vales, J. J. y Palacio, R. R. (2015). Ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y ocio en adultos mayores jubilados mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(3), 316-325.
- Aguilera, M. Pérez, J . (2016). Revisión bibliográfica sobre bienestar en adultos mayores jubilados. *Revista Iberoamericana Psicología: Ciencia y Tecnología*, Vol.9, N°. 2, 2016 ç págs. 44-60. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6124353>.
- Aguilera-Velasco, M. A. (2010). Salud y jubilación. *Aproximación fenomenológica en profesores universitarios. Universidad de Guadalajara, Jalisco. México*
- Alejo, M., & Osorio, B. (2016). El informante como persona clave en la investigación cualitativa. *Gaceta de pedagogía*, 35, 74-85.
- Aponte D. (2015). Calidad de vida en la tercera edad. QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY. *Ajayu:Órgano de difusión científica del Departamento de Psicología Universidad Católica Boliviana "San Pablo 13(2), 152-182, Disponible en: <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/Ajayu/v13n2/v13n2a03.pdf>*
- Arinovich, . (1990). Afecciones reumáticas en el anciano. En: curso actualizaciones en geriatría. 1990. Santiago, Sandoz. Pag 85-95.
- Árraga, M., Sánchez, M., & Pirela, L. (2014). Significado de la jubilación en jubilados venezolanos, según género, edad y tipo de jubilación. *Espacio Abierto*, 23(3), 535-554.
- Asamblea Nacional (2010) Ley del adulto mayor. LEY N°. 720, Aprobada el 06 de mayo del 2010 Publicada en La Gaceta, Diario Oficial N°. 111 del 14 de junio del 2010. Nicaragua
- Balcazar, P. Gurrola, G. & Moysel, A. (2002). Investigación cualitativa. Mexico: Universidad Autonoma de Mexico.
- Ballesteros, R. F. (2009). Jubilación y salud. *HUMANITAS, HUMANIDADES MÉDICAS: Tema del mes on-line*, (37), 1-32.
- Barrantes Monge, Melba. (2006). GÉNERO, VELHICE E SAÚDE. *Acta bioethica*, 12(2), 193-197. <https://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2006000200008>
- Barreno, P. G. (2005). Cómo y por qué envejecemos. El reto de una longevidad sana. *Revista de la Real Academia de Ciencias Exactas, Física y Naturales*, 99, 27-47.
- Barros, C. 1979. La vejez Marginada (situación del anciano en Chile). PUC. 74p.
- Basso, S., Brisson, N., Durand, J. L., Boote, K., Lizaso, J., Jones, J. W & Basso, B. (2014). How do various maize crop models vary in their responses to climate change factors?. *Global change biology*, 20 (7), 2301-2320.
- Carmenaty Díaz, Idalmis, & Soler Orozco, Laudelina. (2002). Evaluación funcional del anciano. *Revista Cubana de Enfermería*, 18(3), 184-188. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192002000300009&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192002000300009&lng=es&tlng=es)
- Carstensen, L. L., y Charles, S. T. (1998). Emoción en la segunda mitad de la vida. *Current Directions in Psychological Science*, 7(5), 144-149.
- Cassinello, M. Z. (2007). Envejecimiento activo. Madrid: Infocop Online, 9.
- Castillo, E., & Vásquez, M. L. (2003). El rigor metodológico en la investigación cualitativa. *Colombia médica*, 34(3), 164-167.
- CELADE (2011) Los derechos de las personas mayores. Módulo 3: Las Normas y políticas regionales y nacionales sobre las personas mayores.
- CEPAL, (2018) Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: perspectiva regional y de derechos humanos, Libros de la CEPAL, N° 154 (LC/PUB.2018/24-P), Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe.
- Chavariaga, A. L., & Loaiza, G. F. (2009). Gerogogia: Aprendiendo a Envejecer, Prosperidad en el Atardecer. *Revista Rumbos TS. Un espacio crítico para la reflexión en Ciencias Sociales*, (4), 25-36.

- Chiesa, Rita; Sarchielli, Guido (2008). Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, vol. 24, núm. 3, , pp. 365-388, Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Madrid, España
- Corbetta, P. (2007) *Metodología y Técnicas de Investigación Social*. Edición revisada. Mcgraw-Hill/Interamericana de España.
- Debert, M. (1993) La mujer y la enfermedad crónica en América Latina, pag 89-96. Género, mujer y salud en las Américas, OPS, Publicación Científica 541
- De Masi, Domenico (2000), *Ocio creativo*. Rio de Janeiro, Sextante.
- Dornell, T. (2014). Las cartografías corporales en la vejez y el envejecimiento: dispositivo de análisis en la prejubilación. In IX Jornadas de investigación, docencia, extensión y ejercicio profesional: "Transformaciones sociales, políticas públicas y conflictos emergentes en la sociedad argentina contemporánea (La Plata, octubre 2014).
- Dumazedier, J. (1971). *Ocio y sociedad de clases*. URI: <http://saber.ucab.edu.ve/handle/123456789/>
- Echeverri, L. (1994). *Familia y vejez*. Bogotá: Tercer Mundo Editores.
- El-Sahili, L. F. (2010). *Psicología para el Docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la profesión magisterial*. Universidad de Guanajuato.
- Esquivel, L. R., Calleja, A. M. M., Hernández, I. M., Medellin, M., & Paz, M. T. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de educación y desarrollo*, 11, 47-56.
- Estrella, Luz Rosa. La fenomenología, estrategia de investigación para la aplicación del constructivismo: Un estudio a partir de las actitudes del profesorado. *Educación Superior*, [S.l.], n. ISSN 2636-2163. Disponible en: <<http://revistavipi.uapa.edu.do/index.php/edusup/article/view/79>>
- Freixas, F, A (2015), *Tan frescas, Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI*. 4ta edición. Espasa libros, Barcelona, España
- Freire (2020) La jubilación una nueva oportunidad. [http://www \(bartolomefreire.es\)](http://www.bartolomefreire.es). Desafíos, estrategias y recomendaciones para la jubilación
- Funk Bunttemeyer, R. (2008). Búsqueda de la comprensión de la vivencia del trabajo: el trabajo como pasión. Disponible en URI: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/105721>
- Flick, U. (2013). *Introducción a la investigación cualitativa*, segunda edición. Recuperado <http://investigacionsocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/103/2013/03/>
- García Martínez, M. (2017). *Las emociones y el bienestar en las personas mayores*.
- García, C. L. V. (2016). Adulto mayor: Desde una vejez “biológica-social” hacia un “nuevo” envejecimiento productivo. *Maskana*, 7(2), 29-41.
- Gómez, M. (2005). *Operativización de los estilos de vida mediante la distribución del tiempo en personas mayores de 50 años (Tesis doctoral)*. Universidad de Granada, Granada. Gondim, G (2011) Texto producto de la tesis de Doctorado en Educación, “El saber de la experiencia: la sabiduría en la trayectoria profesional de profesores jubilados”, en la Universidad de Buenos Aires
- Guerrero-Castañeda RF, Menezes TMO, Ojeda-Vargas MG. (2017) Scenario approximation in a phenomenological study in Mexico: experience report. *Rev Bras Enferm [Internet]. Thematic Edition “Good Practices: Fundamentals of care in Gerontological Nursing”*] DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0601>
- Herrera Mejía, J. L., & Sándigo Montiel, A. M. (2005). *Protección jurídica de la mujer en la seguridad social de Nicaragua (Doctoral dissertation, Universidad Centroamericana)*.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. M. (2018). *Metodología de la investigación*. México D. F DF: McGraw-Hill Interamericana. ISBN: 978-1-4562-6096-5
- INFAD, (2013) *International Journal of Developmental and Educational Psychology Revista de Psicología*, Nº1-Vol.2, 2013. ISSN: 0214-9877. pp:287-296 Apoyo de la familia en el tránsito a la jubilación
- Izar, J e Ynzunza, C. (2013). El patrón de jubilación del personal de Universidad Autónoma San Luis de Potosí. *Revista de investigación educativa: recuperada de:* <http://revistas.uv.mx/index.php/cpue/article/view/202>.

- Izcara, P. S, (2009) La praxis de la investigación cualitativa: guía para elaborar tesis. Universidad Autónoma de Tamaulipas Fondo Mixto de Fomento a la Investigación Científica y Tecnológica (Fomix)-Conacyt-Gobierno del Estado de Tamaulipas
- Jiminián R,M (2014) Envejecimiento Óptimo: Un estudio en profesoras jubiladas dominicanas. Universidad de Valencia. España
- Llano, J., Pérez, S. y Hidalgo, Á. (2004). El impacto de la jubilación sobre la salud y la calidad de vida de las personas mayores. Fundación Gaspar Casal para la investigación y el desarrollo de la salud. Recuperado: <http://imw.es/userfiles/file/Salud/Salud%20mayores%20definitivo%20IMSERSO>.
- La Gaceta Diario Oficial No. 225 (1990). La Ley de Carrera Docente, Ley No. 114, publicada el 22/11/1990, Arto. 35. LEY DE CARRERA DOCENTE (asamblea.gob.ni)
- López Norori, M, (2014) gerontólogo: La salud de los adultos mayores es su principal foco UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
- López Rojas, A. A., Herrera Salinas, M. d. I. C., Prado Salmerón, P. D., & Corrales Munguía, E. (2015). Evaluación del plan de jubilación para los trabajadores de la UNAN-León desde su aprobación hasta el 31 de marzo del 2008.
- Luján, I; & González, C; (2013). Apoyo de la familia en el tránsito a la jubilación. International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, N°1-Vol.2, 2013. ISSN: 0214-9877. pp:287-296
- Luján, P. (2011). Depresión Pos jubilatoria (Tesis pregrado). Universidad Abierta Interamericana, Santa Fe, Argentina.
- Madrid, A. y Garcés, E. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. Anales de psicología. pag 87-99. Recuperado: <http://revistas.um.es/analesps/article/download/29981/29171>
- Marinas, J. M. (2005): “10 temas comunes al psicoanálisis y a la investigación social”, Arxius de Ciències Socials, 12-13, pp. 129-140.
- Marecek, J & Kravetz, D (1979). Mujer y salud mental: Un análisis de los intentos feministas de cambio en Carmen Sáenz Buenaventura (comp), Mujer, locura y feminismo, Madrid, Dédalo.
- Mendieta G. Ramírez Juan C; Fuerte José A, (2015) La fenomenología desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger: una propuesta metodológica para la salud pública
- Mendieta-I, G. (2015) Cuerpo masculino: un análisis para la salud pública. Revista Facultas Nacional de Salud Pública. 33 (1): 101-110.
- Mendieta-Izquierdo G, Ramírez-Rodríguez JC, Fuerte JA. (2015) La fenomenología desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger: una propuesta metodológica para la salud pública. Rev. Fac. Nac. Salud Pública DOI: 10.17533/udea.rfnsp.v33n3a14
- Mendieta-Izquierdo G, (2015). Informantes y muestreo en investigación cualitativa. Investigaciones Andinas, 17(30), 1148-1150. ISSN: 0124-8146.  
disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239035878001>
- Minayo MCS. (2010) Los conceptos estructurantes de la investigación cualitativa. Salud Colectiva. 2010; 6(3):251-261.
- Munné, F., & Codina, N. (2002). Ocio y tiempo libre: consideraciones desde una perspectiva psicosocial. Revista Licere, 5(1), 59-72.
- Naciones Unidas (1948). La declaración Universal de los Derechos Humanos, disponible en <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Naciones Unidas (2020). Paz, dignidad e igualdad en un planeta sano.
- Navarro, A. B., Bueno Martínez, B., & Buz Delgado, J. (2013). Bienestar emocional en la vejez avanzada: estudio comparativo por edad y género.
- OPS, (2017) Salud de las Américas. Envejecimiento y cambios demográficos, Recuperado de [https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post\\_type=post\\_t es&p=314&lang=es](https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_type=post_t es&p=314&lang=es)
- Osorio P. (1998). La Jubilación y sus Implicancias Socioculturales. III Congreso Chileno de Antropología. Colegio de Antropólogos de Chile A. G, Temuco.
- Osorio, P. (2007). Construcción social de la vejez y expectativas ante la jubilación en mujeres chilenas. Universum (Talca).
- Ortiz, G. (2015). La entrevista cualitativa. Técnicas de Investigación Cuantitativas y Cualitativas.

- Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Retrieved from <http://www.who.org>
- Organización Mundial de la Salud OMS (2010) Ambientes de Trabajo Saludables: un modelo para la acción Para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales. ISBN 978 92 4 359931 1. Disponible en [Healthy Workplaces Template Spanish.pub \(who.int\)](#)
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud. Suiza.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra: OMS.
- Parraguez, P. O. (2006). Exclusión Generacional: La Tercera Edad. *Revista Mad*, (14), 47-52.
- Poncela, A. M. F. (1992). La participación económica y política de las mujeres nicaragüenses. *Boletín americanista*, 267-299.
- Reyes, A., & Pastorino, N, (2021). Tejiendo la vejez con teoría fundamentada, Una revisión narrativa. Manuscrito, para optar al título de Doctora en Ciencias de la Salud. CIES UNAN Managua.
- Restrepo, H. E., & Málaga, H. (2001). Promoción de la salud: cómo construir vida saludable. Pan American Health Org.
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico. *Cuicuilco*, 18(52), 39-49.
- Rodríguez, N (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 5-42. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18024101>
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002) Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la Teoría Fundamentada. Editorial Universidad de Antioquía. Facultad de Enfermería de la Universidad de Antioquía.
- SkoknicV. (1998). Efectos de la preparación psicológica para la jubilación. *Intervención psicosocial*. 7, 155-167. Recuperado de: <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/41314.pdf>
- Velasco, M. D. L. Á. A., & López, T. M. T. (2008). Vivencias de jubilación y prejubilación en odontólogos. *Salus*, 9(1).
- Velasco, M. D. L. Á. A., García, D. D. D., Santos, M. D. L. M., & López, T. M. T. (2015). Experiencias de la despedida laboral para la jubilación en académicos universitarios. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 16(3), 26-39.
- Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290. Recuperado [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es).
- Ximénez, C. G (1996). Universidad Autónoma. Madrid. Publicado en: Gualberto Buena Casal, y col (Eds), *Manual de evaluación en Psicología. Clínica y de la Salud*. Madrid: Siglo XXI, pp. 1045-1070.
- Zuluaga, G. A. G., & Giraldo, G. S. A. (2012). Caracterización de la jubilación y sus efectos en la calidad de vida de los docentes jubilados y en proceso de jubilación en el ambiente universitario. *Eleuthera*, 6, 148-165.



**XIII.- ANEXOS**

**A N E X O S**

## CRONOGRAMA

### Cronograma 2015- 2022

FECHA	ACTIVIDAD METODOLÓGICA
II semestre 2015	Revisión bibliográfica general Presentación del tema de investigación
I semestre 2016	Adopción de objetivos Redacción del estado de la cuestión
I-II semestre 2016 – 2018	Defensa del proyecto de investigación Mejoras al protocolo, según recomendaciones Mejoras al estado de la cuestión Aprobación del proyecto de investigación por la tutora
2019	Redacción de primer artículo científico
I semestre 2020 II semestre 2020	Inicio de recolección de las entrevistas a profundidad Simultáneo a la recolección de entrevistas, inicia la transcripción de las mismas. Se termina la recogida de datos con la finalización de las entrevistas
I semestre 2021	Análisis de los datos, categorización, triangulación Finalización del primer borrador de informe Finalización del segundo borrador de informe Revisión y redacción de Informe final Pre defensa de informe final
II semestre 2021	Redacción de segundo artículo científico Mejorar documento según recomendaciones emitidas por el jurado en predefensa de Informe Final
I semestre 2022	Aceptación del segundo artículo Defensa de informe final

## PRESUPUESTO

No	CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	COSTO UNITARIO	CANTIDAD	COSTO TOTAL C\$	COSTO TOTAL \$
<b>I</b>	<b>RECURSOS HUMANOS</b>					
1	Recolector de información.	MES	C\$ 4,500.00	2 meses	C\$ 22,500.00	\$600.00
2	Transcripciones de entrevistas	HORA	C\$ 300.00	15	C\$ 4,500.00	\$130.00
	<b>SUBTOTAL 1</b>				<b>C\$ 27,000.00</b>	<b>\$771.42</b>
<b>II</b>	<b>EQUIPAMIENTO</b>					
1	Equipos y materiales de oficina.		C\$ 18,000.00		C\$ 18,000.00	\$514.00
	<b>SUBTOTAL 2</b>				<b>C\$ 18,000.00</b>	<b>\$514.00</b>
<b>III</b>	<b>MATERIALES</b>					
1	Impresiones y Reproducciones		C\$ 2,000.00	3	C\$ 6,000.00	\$ 171.42
	<b>SUBTOTAL 3</b>				<b>C\$ 6,000.00</b>	<b>\$ 171.42</b>
<b>IV</b>	<b>ALIMENTACIÓN</b>					
1	Almuerzos.	UND	C\$ 100.00	60	C\$ 6,000.00	\$ 171.42
	<b>SUBTOTAL 4</b>				<b>C\$ 6,000.00</b>	<b>\$ 171.42</b>
<b>VII</b>	<b>TRANSPORTE</b>					
1	T. Interurbano.	PASAJE	C\$ 60.00	60	C\$ 3600.00	\$ 102,85
	<b>SUBTOTAL 5</b>		C\$ 60.00	<b>60</b>	<b>C\$ 3600.00</b>	<b>\$ 102.85</b>
<b>VI</b>	<b>OTROS</b>					
1	Teléfono.	MES	C\$ 400.00	6	C\$ 2,400.00	\$ 68.57
2	Internet	MES	C\$ 1200.00	12	C\$1 4,400.00	\$ 411.42
3	Imprevistos.	MES	C\$ 500.00	12	C\$ 6,000.00	\$ 171.42
	<b>SUBTOTAL 6</b>				<b>C\$ 22,800.00</b>	<b>\$ 651.42</b>
<b>TOTAL GENERAL</b>					<b>C\$ 83,400.00</b>	<b>\$ 2,382.85</b>

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LAS JUBILADAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO TITULADO**

### **LA JUBILACIÓN: CONSTRUCCIÓN SOCIOEMOCIONAL E IMPLICANCIAS PARA LA SALUD EN MUJERES DOCENTES UNIVERSITARIAS**

**Investigadora:** Msc. Sandra Reyes Alvarez. Docente del Departamento de Enfermería. POLISAL UNAN Managua, Doctorante en Ciencias de la Salud. CIES UNAN Managua

Este documento tiene por objeto ofrecerle información sobre un estudio de investigación en el que se le invita a participar.

Si accede a participar en el mismo, debe recibir información personalizada del investigador, leer previamente el documento y hacer todas las preguntas necesarias para comprender la totalidad de los detalles. La participación en el estudio tiene carácter voluntario. Usted puede decidir no participar o, en caso de aceptar, cambiar de opinión retirando el consentimiento en cualquier momento sin obligación de dar explicaciones.

#### **¿Cuál es el propósito del estudio?**

El propósito del estudio radica en conocer las vivencias de las docentes en el proceso de jubilación.

#### **Hipótesis cualitativa de investigación**

La construcción de la jubilación y las implicancias para la salud, se viven de manera distinta en las docentes jubiladas, de acuerdo con la profesión ejercida y la trayectoria laboral

#### **¿Por qué me ofrecen participar a mí?**

La selección de las docentes invitadas a participar en el estudio, depende de unos criterios que están descritos en el protocolo de investigación. Estos criterios sirven para seleccionar la población que responderá el interrogante de la investigación. Usted es invitada porque cumple esos criterios.

#### **¿En qué consiste mi participación?**

La participación consistirá en la realización de una entrevista con la investigadora, con posibilidad de que se requieran otras sucesivas, en caso de que no se haya obtenido toda la información en un primer encuentro. Igualmente, la participante puede revocar su consentimiento para participar en la investigación, en el momento que lo desee.

#### **¿Qué riesgos o inconvenientes tiene?**

No se ha descrito ningún tipo de riesgo o inconveniente por la participación en la investigación. En caso de que se conociera nueva información relevante relacionada con riesgos, en el período que dure la investigación, se le transmitirá para que pueda decidir abandonar o continuar en la misma.

### **¿Es importante participar?**

Esta investigación pretende profundizar en el conocimiento de las vivencias de las personas que se encuentran en situación de jubilación y describir sus experiencias tras el proceso de adaptación, en el que se manifiestan cambios o desajustes en su vida diaria, sus roles y sus rutinas. Esta investigación podrá ser de utilidad, si se dirigen los resultados a favorecer la adaptación y facilitar el proceso de jubilación.

### **¿Obtendré algún beneficio por participar?**

No se espera que usted tenga beneficio directo por participar en este estudio. El único beneficio buscado es la utilidad de los resultados para una posterior aplicación práctica sobre el tema investigado.

### **¿Recibiré la información que se obtenga del estudio?**

Si usted lo desea, se le facilitará un resumen de los resultados.

### **¿Se publicarán los resultados de este estudio?**

Los resultados de la investigación podrán ser enviados a diferentes publicaciones científicas para su difusión, pero no se transmitirá ningún dato personal que posibilite su identificación.

### **¿Cómo se protegerá la confidencialidad de mis datos?**

Los datos obtenidos serán confidenciales. Usted podrá acceder a sus datos, corregirlos o cancelarlos en el momento que lo desee. Será la investigadora la única en acceder a los datos recogidos en el estudio y se transmitirá a terceras personas únicamente aquella que no pueda identificarle. En caso de que alguna información sea transmitida a otros países, se realizará con un nivel de protección de datos equivalente, como mínimo, al exigido por la normativa del país.

### **¿Qué ocurrirá con los datos obtenidos?**

Los datos obtenidos serán guardados de forma codificada, de modo que no se establezca una relación entre el participante y la información otorgada. Esta información está a cargo de la investigadora, Sandra Reyes Alvarez.

### **¿Existen intereses económicos en este estudio?**

No existen intereses de tipo económico por parte de la investigadora, la cual no recibirá contribución por la dedicación al estudio. La investigación es promovida por la autora, con fondos aportados por la misma, se está realizando como parte de los estudios de Doctorado. Usted no será compensado económicamente por su participación en el estudio, ni tendrá gasto alguno ya que su participación es completamente voluntaria.

### **¿Quién puede dar más información?**

Si tiene alguna duda, por mínima que sea o desea solicitar más información sobre el estudio, puede contactar con la investigadora Sandra Reyes Alvarez en el teléfono 83807296 o en el correo electrónico [sanreal5@yahoo.es](mailto:sanreal5@yahoo.es)

**Muchas gracias por su colaboración.**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

Managua \_\_\_\_\_ 2020

Yo \_\_\_\_\_

con número cédula \_\_\_\_\_, expongo que he leído la hoja de consentimiento informado que se me ha proporcionado y acepto participar en la investigación titulada: La Jubilación: Construcción socioemocional e implicancias para la salud en mujeres docentes. POLISAL UNAN Managua. Comprendo el objetivo del estudio, el modo en que éste se va a desarrollar y se me ha dado la posibilidad de aclarar todas las dudas.

Por lo tanto, acepto participar en la investigación y cedo los datos requeridos y necesarios para la investigación, autorizando la posterior difusión de los mismos, respetando el anonimato.

En lo referente a los resultados: Deseo conocer los resultados del estudio.

La participante:

La investigadora

.....

.....

Yo: .....

Nombres Apellidos.

Dirección: .....

Firma: ..... Fecha: .....

Datos de la investigadora que realiza el estudio  
Nombre: Msc Sandra Reyes Alvarez  
Doctorante en Ciencias de la Salud. CIES UNAN Managua

Firma: ..... Fecha: .....



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA  
UNAN-MANAGUA.**

### **ENTREVISTA A DOCENTES JUBILADAS**

La presente entrevista está dirigida a las docentes jubiladas del Instituto Politécnico de la Salud, Departamento de Enfermería, con la finalidad de comprender la vivencia de la jubilación en las docentes universitarias mayores del Departamento de Enfermería del Instituto Politécnico de la Salud "Luis Felipe Moncada"

Nombre de entrevistadora: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ **Hora inicio** \_\_\_\_\_ **Hora que termina** \_\_\_\_\_

#### **I. DATOS GENERALES**

Clave de la entrevistada: \_\_\_\_\_

Perfil de la carrera: \_\_\_\_\_

#### **a.- Caracterización sociodemográfica y laboral de las jubiladas**

- a) ¿Cuál es la caracterización de las docentes jubiladas en cuanto a edad cronológica y antigüedad en la docencia?
- b) - Construcción social acerca de la jubilación

¿Cuál es la construcción socioemocional que realizan las docentes universitarias en torno a su jubilación?

- c) ¿Cuál es su concepto acerca de la vejez?
- d) ¿Cuál es el significado de la jubilación?
- e) ¿Cómo se visualiza como mujer en la condición de jubilada?
- f) ¿Cómo es su vivencia asociada a su jubilación?
- g) ¿Cuáles vivencias positivas y negativas, están asociadas a su condición de jubilada?

**b.- Implicancias para su salud asociada a su jubilación**

- VIII. ¿Cuáles son las emociones y sentimientos experimentados en torno a la jubilación?
- IX. ¿Cuáles fueron las estrategias realizadas para superar emociones o sentimientos negativos (en caso de que los hubiere)?
- X. ¿Qué aspectos de su vida cotidiana han cambiado desde la jubilación?
- XI. ¿Cómo valora su estado de salud?



## **Anexo 1: Artículo publicado como parte de la tesis doctoral**

TITULO: La Teoría Fundamentada como camino cualitativo en el estudio de la vejez: Una Revisión Narrativa

Nombres de las autoras: Sandra del Carmen Reyes Alvarez- María Sol Pastorino

DOI: <https://revistatorreonuniversitario.unan.edu.ni/index.php/torreon/article/view/387>

Como citar el artículo según la revista dónde fue publicado:

Reyes Álvarez, S., & Pastorino, M. S. (2021). La Teoría Fundamentada como camino cualitativo en el estudio de la vejez: una revisión narrativa. *Revista Torreón Universitario*, 10(29), 64–73. <https://doi.org/10.5377/rtu.v10i29.12731>