

# **Acompañamiento en la transición a la jubilación**

## **Revisión bibliográfica**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO EN TRABAJO SOCIAL**

**Alumna:** Noelia del Carmen Ortega Cabrera

**Tutora:** Guacimara Rodríguez Suárez

**Universidad de la Laguna**

**Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación**

**Fecha de Convocatoria: Junio de 2021**

## **Resumen**

El objetivo de este trabajo ha sido realizar una revisión bibliográfica de artículos científicos que estudian el proceso de acompañamiento en la etapa de la jubilación, con el fin de analizar los resultados obtenidos respecto a las necesidades que presentan las personas y al apoyo profesional ejercido durante la transición a la jubilación. Para ello, se ha utilizado el método PRISMA, en donde los documentos han sido filtrados, principalmente, por año (2000-2021), por categoría (artículos científicos), por situación geográfica (solamente estudios realizados en Europa) y por idioma (español e inglés). La búsqueda de los estudios se realizó en las bases de datos de WEB OF SCIENCE (WOS), SCOPUS y ACADEMIC SEARCH COMPLETE (EBSCO). Los resultados obtenidos han mostrado que no hay publicaciones sobre evaluaciones de programas de acompañamiento durante la jubilación. Por el contrario, hacían alusión a una serie de necesidades descritas por las propias personas mayores: la necesidad de que existan programas individuales de preparación a la jubilación, así como de realizar actividades educativas y obtener apoyo social. Se concluye que, las necesidades expuestas en este trabajo pueden ser abordadas desde varios ámbitos y disciplinas, pero principalmente desde el Trabajo Social, ya que en sus funciones se recoge la posibilidad de solventar las necesidades mencionadas.

**Palabras claves:** Apoyo profesional, preparación, jubilación.

## **Abstract**

The objective of this work has been to carry out a bibliographic review of scientific articles that study the accompaniment process in the retirement stage, to analyze the results obtained regarding the needs that people present, and the professional support exercised during the retirement. transition to retirement. To do this, the PRISMA method has been used, where the documents have been filtered mainly by year (2000-2021), by category (scientific articles), by geographical location (only studies carried out in Europe) and by language (Spanish and English). The search for studies was carried out in the WEB OF SCIENCE (WOS), SCOPUS and ACADEMIC SEARCH COMPLETE (EBSCO) databases. The results obtained have shown that there are no publications on evaluations of support programs during retirement. On the contrary, they alluded to a series of needs described by older people themselves: the need for individual programs to prepare for retirement, as well as to carry out educational activities and obtain social support. It is concluded that the needs exposed in this work can be approached from various fields and disciplines, but mainly from Social Work, since its functions include the possibility of solving them.

**Keywords:** professional support, preparation, retirement.

## Índice

1. Introducción. ....	1
1.1. Perspectivas y teorías sobre el envejecimiento. ....	1
1.2. Situación en España sobre la jubilación. ....	7
1.3. La jubilación y su significado para las personas mayores. ....	8
1.4. Funciones de los/as profesionales en la etapa de jubilación. ....	13
2. Método. ....	16
2.1. Criterios de inclusión. ....	16
2.2. Criterios de exclusión. ....	17
2.3. Estrategia de búsqueda. ....	17
3. Resultados. ....	18
4. Discusión. ....	30
5. Conclusiones. ....	32
Referencias bibliográficas. ....	34

## **1. Introducción.**

### **1.1. Perspectivas y teorías sobre el envejecimiento.**

Envejecer es un proceso natural e irreversible que se produce a lo largo del desarrollo del ser humano. “En el proceso de envejecer se experimenta la constante de que la capacidad física decrece, mientras que algunos rasgos se incrementan, como la capacidad intelectual y la experiencia de la vida” (Meza y Villalobos, 2008, p. 180).

El envejecimiento tiene numerosas definiciones, pero se puede concretar en que es un proceso dinámico, multifactorial e inherentes a todos los seres humanos (Lehr, Laforest, Gómez y Curcio, como se cita en Alvarado y Salazar, 2014). Las autoras lo definen como un proceso “continuo, heterogéneo, universal e irreversible que determina una pérdida de la capacidad de adaptación de forma progresiva” (p. 60). Cabe mencionar que es un fenómeno influido por diferentes factores, como el contexto sociocultural, la genética y la historia de desarrollo personal.

En concordancia, se pueden observar diferentes dimensiones en el proceso de envejecimiento. La primera es la dimensión biológica, definida por aquella pérdida de capacidades o la disminución de las funciones biológicas (fallos en la digestión, cambios hormonales, etc.).

Por otra parte, está la dimensión psicológica, en la que se valora el bienestar de la persona mayor mediante aspectos como: la autoaceptación de la etapa de la vejez, las relaciones positivas o negativas que mantiene con el resto de la sociedad, la autonomía, su propósito vital y crecimiento personal (Arias y Soliveréz, 2009).

Y, por último, la dimensión social, definida como aquella conceptualización que las personas formamos sobre la etapa de envejecimiento y de la que dependerá nuestras actitudes o comportamientos hacia dicha etapa.

Existen varias maneras de contemplar el envejecimiento, pero principalmente se pueden explicar mediante dos paradigmas, el *Paradigma Tradicional* y el *Nuevo Paradigma*, los cuales se exponen a continuación.

El enfoque del *Paradigma Tradicional* (Cívicos<sup>1</sup>, 2012) definido como aquel que tiene “una visión estereotipada, negativa, peyorativa, paternalista y patologizante” (p.3) de las personas mayores. Principalmente, este enfoque incide en la visión de la vejez como la antesala de la muerte, aunque también hace una correlación de la vejez con las enfermedades, dependencia y pérdida de capacidades y habilidades.

Además, el paradigma manifiesta que este colectivo supone una carga social ya que, de alguna manera, las personas mayores han dejado de ser beneficiosas y contribuir a la sociedad, provocando así un coste social como son las pensiones o la sanidad (Cívicos, 2012).

Desde un punto de vista sociológico, Cívicos y Rapp (como se cita en Cívicos, 2012) exponen que el resto de la sociedad atiende a las personas mayores desde una actitud infantilizadora (infantilización), provocando una visión paternalista de las personas.

Este enfoque incluye la Teoría de la Desvinculación, Desconexión o Desarraigo, donde la actitud predominante es el rechazo (Edwards, Cívicos y Lloyd-Sherlock, como se cita en Cívicos, 2012). Esta teoría, también llamada del desenganche y la ruptura, habla de un retraimiento de la persona mayor con respecto a la sociedad, produciéndose una separación o ruptura de todas las relaciones sociales y roles más activos. En otras palabras, la persona mayor deja su vida “activa” para pasar a una más relajada que la exime de sus obligaciones y roles sociales, provocando así mayor felicidad y satisfacción del individuo y su familia (Belandó, 2007).

<sup>1</sup> (A. Cívicos, comunicación personal, octubre de 2020)

En esta línea, Moñivas (1998) señala que la Teoría de la Desvinculación es un proceso que se lleva a cabo desde dos niveles: el social, ya que se reducen las relaciones sociales y su frecuencia, y el psicológico, porque se reducen los propios compromisos emocionales.

Algunos/as autores/as también exponen variantes de esta teoría como la “vinculación por compensación” o “desvinculación-vinculación selectiva”, definidas porque se reduce la actividad social en algunos ámbitos, pero se activa o aumenta en otros (Belando, 2007).

Si se analiza con determinación la mirada desde el *Paradigma Tradicional*, las personas mayores son situadas en una posición de inferioridad con respecto a la sociedad, además de hacer alusión a los importantes gastos económicos que generan. Como consecuencia, no se tiene en cuenta aquellas contribuciones que hacen, como es el apoyo informal que dan a sus familias (cuidado de nietos/as, hijos/as enfermos/as, apoyo económico, entre otros).

Por otro lado, el enfoque denominado *Nuevo Paradigma*, define la vejez como una etapa evolutiva más del ser humano y ve a las personas mayores como un aporte positivo a la sociedad, por ejemplo, en la familia, la economía y la participación social, entre otras. Este aporte positivo está relacionado con la nueva asignación de roles y la pérdida de otros muchos, dando a las personas nuevas funciones sociales (Cívicos, 2012).

Asimismo, nombrar que este enfoque contiene la llamada Teoría de la Actividad o del Envejecimiento Exitoso, en la cual la actitud predominante es la aceptación (Edwards, Bazo y Cívicos, como se cita en Cívicos, 2012). Según Belando (2007) la Teoría de la Actividad defiende que tener “una buena vejez tendría que estar acompañada de nuevas actividades o trabajos [...] que sustituyan a los que se tenían antes de la jubilación” (p. 80). Es decir, se deja de formar parte de algunos ámbitos, pero se está más presentes en

otros (redes informales, actividades socioculturales, etc.). Dicha teoría lleva implícita una filosofía de vida en la que están presentes los elementos de utilidad y productividad (Moñivas, 1998), ocasionando una sensación de protección a las personas mayores en cuanto a su interacción con los demás, además de un reconocimiento social sobre sus nuevas funciones en la sociedad.

También, la Teoría de la Actividad defiende el mantenerse activos/as durante toda la etapa vital, no únicamente cuando se llega a la etapa de jubilación. Esto se puede relacionar con la denominada Teoría de la Continuidad, la cual expone la estabilidad que las personas muestran a lo largo del ciclo vital. Por ejemplo, si se tiene un estilo de vida activo, es más probable que se mantenga esta actividad en la vejez (Belando, 2007).

Como apunta Asiamah (2017), la Teoría de la Desvinculación, Desconexión o Desarraigo y la Teoría de la Actividad o del Envejecimiento Exitoso, pueden ser válidas, siempre y cuando se vinculen ambas a un conjunto único de factores socioeconómicos y demográficos. En esta línea, el autor asocia la Teoría de la Actividad a unas condiciones económicas y sociales que facilitan el compromiso social de las personas mayores, por ejemplo, en los países desarrollados se puede cubrir mejor el costo del ocio y la actividad física (gimnasios, golf, fútbol, etc.). Por el contrario, la Teoría de la Desvinculación estaría asociada a aquellos países menos desarrollados, donde se atribuye la baja esperanza de vida, por ejemplo, al bajo nivel de interacción por parte de la sociedad, una salud inadecuada, entre otros.

Cabe aclarar, que las teorías no se relacionan a las circunstancias específicas de los países, ya que el autor asocia a ellos unos factores u otros dependiendo del contexto cultural, pero no se debe olvidar que los determinantes del envejecimiento pueden verse influidos por más factores, como los ambientales, los sociales o los biológicos.



Para finalizar, se hace alusión a la Teoría de los Roles, en la que se establece que los roles que se representan durante todo el ciclo vital nos definen social y personalmente. Expone que, cuando la persona llega a la etapa de la jubilación, pierde roles, por lo que comienza a encontrarse en una fase en la que tiene que redirigir su vida hacia un nuevo “camino”. Se puede relacionar dicha teoría con la Teoría de la Actividad, puesto que en esta última se entiende que la autoestima de las personas está influida por los roles que ha ejecutado durante toda su vida (Belando, 2007).

Los diferentes enfoques o miradas explicadas con anterioridad son concepciones teóricas que han hecho varios/as autores/as a lo largo del tiempo y que han servido para explicar el fenómeno del envejecimiento. Actualmente, también se está haciendo mención al término de envejecimiento activo, definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002) como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” (p. 79), que surge con el fin de atender durante todo el ciclo vital los determinantes que favorezcan la mejora de la calidad de vida en el envejecimiento. Estos determinantes son de diferente índole (OMS, 2002):

- Determinantes transversales: la cultura y el género.
- Determinantes relacionados con los sistemas sanitarios y los servicios sociales: promoción de la salud, salud mental, etc.
- Determinantes conductuales: adopción de estilos de vida.
- Determinantes relacionados con los factores personales: biología y genética.
- Determinantes relacionados con el entorno físico: seguridad de la vivienda.
- Determinantes relacionados con el entorno social: apoyo social.
- Determinantes económicos: ingresos y trabajo.

Es necesario englobar y tener en cuenta todos los factores y determinantes que influyen en el proceso de envejecimiento. No obstante, envejecer de una manera activa puede tener diferentes significados para cada persona, por ejemplo, algunas querrán desconectarse o por el contrario conectar. Además, considerar que hay determinantes que no se pueden elegir, como lo son los biológicos o los económicos. Por ello, se debe garantizar la oportunidad de envejecer activamente desde todos los niveles, incluyendo todos los aspectos que intervienen directa e indirectamente en el envejecimiento.

Desde el ámbito social y político, la OMS (2015) propone cuatro políticas desde los sistemas de salud, que promueven el envejecimiento activo:

- Prevenir y reducir la carga de discapacidades, enfermedades crónicas y mortalidad prematura.
- Reducir los factores de riesgo que se relacionan con las causas de enfermedades y aumentar los factores de protección que cuiden la salud.
- Desarrollar una continuidad de servicios sociales y de salud que sean asequibles, accesibles, de gran calidad y respetuosos con la edad. Además, de que tengan en cuenta las necesidades y derechos de cada persona.
- Proporcionar formación y educación a los/as cuidadores/as.

Se puede concluir que el envejecimiento activo es un concepto que abarca todas las esferas en las que se debe incidir para proporcionar una calidad de vida positiva a las personas, desde que nacen hasta que mueren, facilitando una asistencia siempre que lo necesiten y con una calidad adecuada.

## 1.2. Situación en España sobre la jubilación.

El concepto de envejecimiento activo está relacionado con el incremento de la esperanza de vida, que surge a partir de los avances médicos y sociales del ser humano. En 2018, la OMS establecía que había 125 millones de personas con 80 años o más en el mundo, y que se prevé que entre 2015 y 2050, el porcentaje de todas las personas del planeta mayores de 60 años se duplique, pasando de un 12% a un 22%. En España, Moliner y Martínez (2019) también hablan sobre el incremento producido durante 2009 y 2019, de un 16,4% de la población de más de 64 años, con respecto a la disminución de un 9,5% de las personas menores de 30 años.

En 2020, según las cifras de población, residía en España una población total de 47.351.567 mil personas (INE, 2020). De esta población total, el índice de vejez, que hace referencia al porcentaje de personas mayores en relación con el total de la población, el 19,58% corresponde a personas mayores de 65 años o más (INE, 2020). Se ha de señalar que dos de las provincias menos envejecidas son Las Palmas y Santa Cruz de Tenerife, con un 15,47% y 17,67% respectivamente. Como se puede observar en la Tabla 1, si se comparan estos datos del INE del año 2020, con los del año 2000, se observa un incremento bastante considerable de la población mayor de 65 años.

Tabla 1

*Porcentaje de personas de 65 años o más, en el año 2000 y 2020; y comparación entre ambos.*

	<b>Las Palmas de Gran Canaria</b>	<b>Santa Cruz de Tenerife</b>	<b>España</b>
<b>Año 2000.</b>	10,45%	12,70%	16,53%
<b>Año 2020.</b>	15,47%	17,67%	19,58%
<b>Aumento en % de la población mayor de 65 años o más.</b>	5,02%	4,97%	3,05%

*Nota.* Elaboración propia a partir de datos del INE.

Mientras que el ISTAC (2020), se muestra en sus estudios que, en Canarias, existe un índice de vejez de 16,14%, repartiéndose en un 11,93% en Lanzarote, 10,51% en Fuerteventura, 16,57% en Gran Canaria, 16,53% en Tenerife, 21,81% en La Gomera y 20,84% en La Palma.

En cuanto a las pensiones, el Instituto Nacional de la Seguridad Social (2021) muestra en sus estadísticas que, en su sistema total, es decir incluyendo todos los regímenes: general, especial de trabajadores autónomos, especial trabajadores del mar, especial de la minería del carbón, accidentes de trabajo, enfermedades profesionales y SOVI (Seguro obligatorio de vejez e invalidez), en España hay un total de 6.141.415 pensiones de jubilación. Este dato corresponde a un 62,5% respecto a las pensiones totales (9.825.545). En Canarias hay 190.051 pensiones de jubilación, siendo un 3,1% respecto al total de pensiones de jubilación.

Observando estos datos, se puede concluir que una parte considerable de la población española percibe pensiones de jubilación. Al igual que el incremento de personas mayores cada día es mayor, también lo serán las pensiones.

### **1.3. La jubilación y su significado para las personas mayores.**

Anteriormente se comentaban las definiciones del envejecimiento y las perspectivas desde las que se podía observar dicho fenómeno, así como los enfoques y teorías que existen en torno a dicho concepto.

Históricamente, el concepto de envejecimiento y jubilación han estado ligados entre sí. Esto se traduce en que la edad de jubilación se marca como el comienzo de la etapa de la vejez, justificándose en que estas personas ya no sirven como mano de obra por su pérdida de capacidades físicas. No obstante, esta equivalencia ha sido puesta en cuestión,

puesto que muchas personas siguen siendo independientes, autónomas y productivas, aportando valor a la sociedad.

La jubilación puede definirse como la etapa en la que una persona se retira del ámbito profesional al cumplir la edad establecida para ello. Leturia (1998) la define como aquel proceso que comienza mucho antes de que la persona cese su participación en el ámbito laboral. Es decir, ocurre mucho antes de la salida del mercado laboral y se prolonga hasta después de llegar a la edad de jubilación.

Como se comentaba al comienzo de este apartado, los conceptos expuestos se encuentran relacionados entre sí. Concretamente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) expone que el envejecimiento está asociado a las transiciones de la vida como la jubilación.

Todos los prejuicios, mitos, estereotipos y visiones diferentes de la jubilación marcan la manera en la que las personas jubiladas asumen dicha etapa, teniendo como consecuencia un impacto en la salud mental y sus mecanismos de adaptación. Por ejemplo, a los hombres se les inculca sentirse realizados con el trabajo remunerado, por lo que dejar la vida laboral puede suponer conflictos internos, así como conflictos culturales respecto al estatus y la autoestima (Piscoya y Lavado 2014).

Las consideraciones sociales sobre la jubilación y la vejez influyen en la visión que tiene cada persona sobre su propio envejecimiento. Asimismo, estas consideraciones sociales estereotipadas pueden favorecer que las personas sopesen que al jubilarse ya no van a ser válidas. Por lo tanto, comenzar a desligar estos conceptos también ayudará a que las personas desmonten los mitos y estereotipos existentes en torno a la jubilación, los cuales se expondrán más adelante. Hay que aclarar, que no todos los/as mayores son

jubilados/as y que no todas las personas mayores jubiladas son ancianas en el sentido despectivo de la palabra y sus significados: dependencia y enfermedades.

En cuanto a los mitos que se asocian a la etapa de jubilación, Hernández (2010) define dos, relacionados con el Paradigma Tradicional:

- Considerar a las personas mayores como una carga social y económica.
- Pensar que son personas improductivas, relacionando la inactividad laboral con el cese de actividad en otros ámbitos, por ejemplo, el social.

Por otro lado, defiende que el proceso de jubilación conlleva una serie de pérdidas como: determinados roles y posibles pérdidas de relaciones personales establecidas en el ámbito laboral, pero también de ganancias: mayor disponibilidad de tiempo para el ocio y un mayor fortalecimiento de las relaciones personales.

Piscoya y Lavado (2014) mencionan la etiqueta social impuesta a las personas mayores de “ya están viejos”, calificándolas de personas improductivas e innecesarias, como cuando se tira un objeto porque ya está demasiado usado. Este estereotipo provoca que se conviertan en un grupo segregado socialmente definido por la jubilación, como mencionaba anteriormente la Teoría de la Desvinculación.

En algunas culturas de occidente, se puede ver reflejado este estereotipo, ya que la persona mayor no tiene ningún valor significativo, por lo que se las desvaloriza. Además, todo ese conjunto de tradiciones que suelen transmitir las personas más mayores tampoco tiene relevancia. Esta concepción despectiva de las personas mayores camina de la mano con la revolución tecnológica, donde lo viejo carece de utilidad y lo nuevo se hace un hueco en la sociedad (Meza y Villalobos, 2008).

Por el contrario, en algunas culturas orientales, las personas mayores son honradas y respetadas, dándole un valor bastante significativo a sus experiencias de vida. Asimismo, se cuidan y respetan los ritmos más calmados que pueden llegar a seguir las personas mayores (Meza y Villalobos, 2008).

Cuando se habla de la etapa de jubilación, Robert Atchley (como se cita en Aymerich et al., 2010) fue el primero en crear la perspectiva de la jubilación desde una vertiente dinámica y procesual. Propuso en su modelo las siguientes fases de transición a la jubilación:

La primera, *Prejubilación*, caracterizada por una serie de fantasías y expectativas que construye la persona sobre su futuro de vida como una persona jubilada.

La segunda fase, *Jubilación*, que es cuando la persona ya ha llegado a la etapa en que se retira de sus actividades laborales. Según el autor puede manifestarse de tres maneras:

- Como un periodo de euforia y liberación de sus obligaciones.
- Como una continuidad de las actividades de ocio.
- Como un periodo de relajación y descanso por el cese del trabajo.

La tercera, *Desencanto*, es cuando la persona no cumple sus fantasías y expectativas propuestas con anterioridad, se produce un cierto desengaño con sus propios deseos iniciales.

La cuarta, *Reorientación*, se asume la realidad y se comienza a construir una visión más realista de la propia jubilación. Poco a poco se abandonan las fantasías creadas al principio y se forma una perspectiva más realista.

Por último, se encuentra la fase de *Estabilidad*, que es cuando la persona se ajusta a su nuevo rol de persona jubilada, estabilizando sus rutinas y sus propias emociones con relación a la nueva etapa.

Si bien cabe mencionar que Atchley (como se cita en Aymerich et al., 2010) concluye que existe la posibilidad de que en algunos casos no se experimenten todas las fases descritas en su modelo teórico.

Con el fin de poner a prueba la teoría de Atchley, estas autoras realizaron una investigación en la que obtuvieron que las personas mayores plantean una serie de expectativas confusas sobre su etapa de jubilación, pero en realidad no se cumplen posteriormente cuando llegan a ella. Para muchas de las personas participantes se vivía la llegada a la jubilación como un periodo de incertidumbre y crisis. Posteriormente, cuando llegaban a la etapa de jubilación, se iniciaba un pequeño periodo de desencanto con la nueva situación; continúan con la fase de reorientación, que es la que más presente se encuentra en esta investigación y finalizan con una fase de estabilidad.

A nivel personal, la etapa de jubilación tiene un significado bastante representativo, puesto que se observa una ruptura de las personas con uno de sus grupos de pertenencia, el trabajo, dónde su afrontamiento puede ser más difícil para unos/as que otros/as. Según Piscoya y Lavado (2014), esta ruptura supone una pérdida de identidad y una disminución de la autoestima, que a su vez puede conllevar a la adopción de conductas de estilo introspectivo, como la marginación, aferrarse al pasado o que exista un sentimiento de inferioridad con respecto a los demás.

No obstante, no se puede hablar única y exclusivamente de una mala entrada a la etapa de jubilación, puesto que, como se comentaba anteriormente, cada persona la vive



y experimenta de una manera diferente. Kalish (como se cita en Meza y Villalobos, 2008) habla de que se pueden observar cinco estilos de vida posibles al llegar a la jubilación:

1. Estilo obsesivamente instrumental: Las personas invierten muchas horas en el ocio y están comprometidas con sus tareas y compromisos.
2. Estilo instrumental dirigido a los demás: Satisfacción por el trabajo, llegando a veces a generarse una dependencia. Cuando se jubilan deben buscar alternativas que sustituyan al trabajo.
3. Estilo oral receptivo: Son aquellas personas que mantienen suficientes redes de relaciones interpersonales. La etapa de jubilación no es un gran impacto en sus vidas, exceptuando aquellas personas que tengan estas relaciones ligadas al ámbito laboral.
4. Estilo autónomo: Personas con las habilidades y capacidades necesarias para encontrar nuevos roles y actividades.
5. Estilo autoprotector: La jubilación es deseada junto a la desvinculación que se produce de la vida laboral. Las personas no expresan sus emociones y establecen pocas relaciones sociales.

Para finalizar, hay que mencionar que dichos estilos de vida no cubren en su totalidad la realidad de la jubilación de las personas, debido a que las necesidades son variables y múltiples, además que se pueden tener varios estilos según avanza la etapa de jubilación.

#### **1.4. Funciones de los/as profesionales en la etapa de jubilación.**

Los y las profesionales son relevantes y necesarios/as para el acompañamiento de las personas a lo largo de la vida, no únicamente en la etapa de jubilación. Contar con un respaldo profesional, facilita el logro de los objetivos y retos personales.

En esta línea, Alpízar (2011) comenta la importancia de trabajar con las personas jubiladas, con el fin de ayudarlas a afrontar los cambios naturales de envejecer y lograr una mejor adaptación a la nueva etapa vital. Por lo cual, sería idóneo trabajar con la sociedad para promover que las personas sean activas socialmente.

Concretamente, la autora menciona la importancia de la gerontología, la cual es una disciplina que trata la vejez y todos aquellos acontecimientos que son característicos en el periodo de envejecimiento, en otras palabras, estudia cómo envejecemos y por qué (Instituto Superior de Estudios Sociales y Sociosanitarios, 2021). Además, es un “valioso instrumento para intervenir de forma apropiada en una de las etapas de transición del proceso de envejecimiento y para favorecer una vejez exitosa.” (Alpízar, 2011, p. 25). Desde esta disciplina, se pueden realizar programas de acompañamiento gerontológico, que ayudan a la adaptación de las personas a la jubilación.

Los/as trabajadores/as sociales también pueden trabajar desde el ámbito de la gerontología, puesto que el objetivo que se persigue en las intervenciones es “conocer y transformar la realidad del mayor, contribuyendo con otros profesionales a lograr el bienestar colectivo, entendido como un sistema global de acciones que, respondiendo al conjunto de aspiraciones sociales, eleva el desarrollo del bienestar humano en los procesos de cambio social tanto individuales como familiares y/o comunitarios.” (Filardo, 2011, pp. 213-214). Por ello, los y las profesionales del Trabajo Social podrán realizar las siguientes funciones (Filardo, 2011):

- Función preventiva: Realizar detecciones precoces y prevenir problemas sociales.
- Función promocional: Desarrollar las capacidades de las personas mayores.
- Función asistencial: Aumento de la capacidad de la persona y promover la utilización de recursos para satisfacer sus necesidades sociales.

- Función rehabilitadora: Reinsertar socialmente a las personas mayores que hayan sufrido alguna discapacidad física, psíquica o social.
- Función informativa: Informar sobre los derechos de las personas y los servicios o recursos que se les pueden prestar. Además, asesorar ante las demandas planteadas.

También realizan funciones de forma más indirecta como:

- Diseñar la intervención.
- Realizar trabajo comunitario.
- Coordinarse con los/as demás profesionales
- Gestionar las tramitaciones de recursos.
- Diseñar, elaborar y cumplimentar los diferentes instrumentos propios del trabajo social (ficha social, informe social, historia social y registro de intervenciones).

Otras disciplinas importantes son las del ámbito de la sanidad, en la cual los/as profesionales sanitarios/as (médicos/as y enfermeros/as) valoran los cambios biológicos que suceden con el paso del tiempo y la repercusión que tienen en las personas. Controlar, entender y gestionar estos cambios puede ser de gran ayuda para que las personas entiendan el proceso de envejecimiento y acepten los procesos biológicos naturales de sus cuerpos.

Asimismo, deben estar presentes en la preparación a la jubilación los/as profesionales de la Psicología. Como muestra el estudio de Skoknic (1998), prepararse psicológicamente para la jubilación es esencial porque debe existir una orientación a las personas sobre esta nueva etapa, con el fin de “corregir los errores pasados y evitar que se comentan en ese presente ácido y en ese futuro amargo que amenaza a quienes ingresan

en la vejez sin haberse preparado y sin querer aprender a vivir en ella.” (Mira y López, como se cita en Skoknic, 1998, p.166).

Teniendo en cuenta lo expuesto, se observa como idóneo, acompañar a las personas mayores en la transición a la jubilación desde distintas disciplinas, donde el trabajo interdisciplinar podría ser la clave, ofreciendo una atención desde la visión integral de las personas. Por ello, se procede a investigar qué se ha publicado sobre el acompañamiento profesional en la jubilación y sobre las necesidades detectadas por las personas que están en el proceso de cambio hacia la jubilación.

## **2. Método.**

El objetivo de este trabajo ha sido realizar una revisión bibliográfica de artículos científicos que estudian el proceso de acompañamiento profesional en la etapa de la jubilación, con el fin de analizar los resultados obtenidos respecto a las necesidades que presentan las personas y al apoyo profesional ejercido durante la transición a la jubilación. Para ello, se han seguido las recomendaciones recogidas en el protocolo PRISMA (Liberati et al., 2019).

### **2.1. Criterios de inclusión.**

Los filtros iniciales que se han utilizado para refinar los resultados de las búsquedas realizadas han sido: según tipo de documento (artículos científicos), según el momento de publicación (2000-2021) y según el idioma (español e inglés).

Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Artículos publicados entre los años 2000-2021, debido al aumento de la población mayor envejecida y por la creciente necesidad de definir el envejecimiento, con el

fin de establecer criterios profesionales que favorezcan una transición ajustada en la jubilación.

- Trabajos limitados geográficamente a Europa, puesto que se desea estudiar la realidad más cercana al contexto europeo, concretamente de España.
- Documentos en el idioma español o inglés.

## **2.2. Criterios de exclusión.**

Por otro lado, los criterios de exclusión fueron los siguientes:

- Estudios no realizados en Europa.
- Artículos que no traten el tema de la etapa de jubilación.
- Artículos no relacionados con los objetivos del trabajo
- Artículos no válidos, en cuanto a la calidad de los estudios, por no adaptarse a la temática buscada.

## **2.3. Estrategia de búsqueda.**

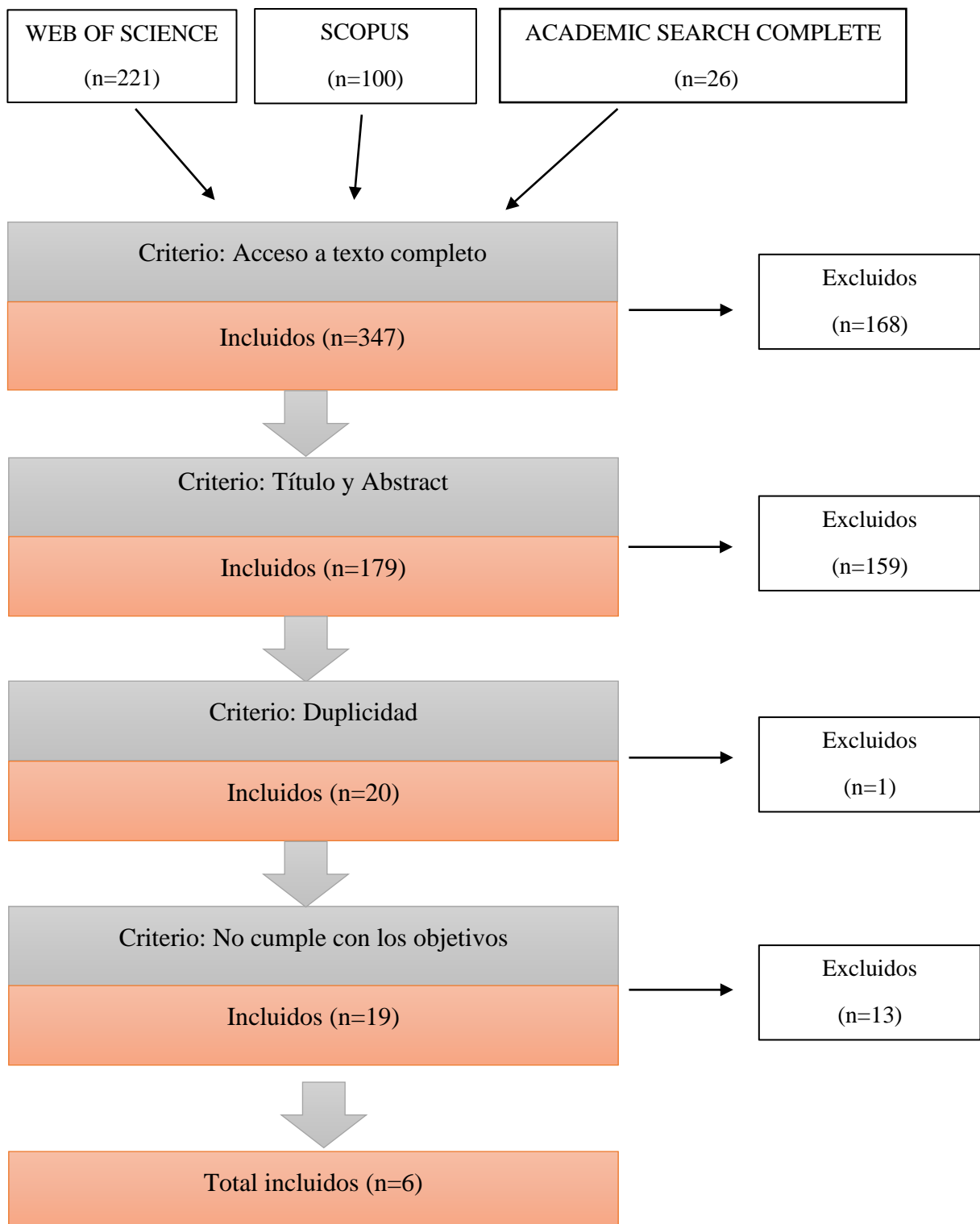
La búsqueda de los artículos científicos se utilizaron las palabras claves de: (professional support OR preparation) AND retirement, en las bases de WEB OF SCIENCE (WOS), SCOPUS y ACADEMIC SEARCH COMPLETE (EBSCO).

En la siguiente figura se muestra el flujograma, que describe de forma más visual el proceso que se ha seguido para la búsqueda de los estudios. Para comenzar, se utilizó el criterio de “Acceso a texto completo”, por lo que solamente se incluyeron en la revisión aquellos documentos a los que se podía acceder de una manera íntegra. Luego, se utilizó el criterio de “Título y Abstract”, incluyendo aquellos artículos científicos en los que su título y resumen (abstract) contenían el tema inicial de la transición a la jubilación. Después, se usó el criterio de “Duplicidad”, en los que se excluyeron todos los artículos repetidos en las diferentes bases de datos. Y, por último, se realizó una lectura más

exhaustiva de los documentos, en los que según el criterio de “No cumple los objetivos”, se eliminaron aquellos que no cumplían con el objetivo de este trabajo. Por ende, los resultados finales de esta revisión bibliográfica han sido seis artículos científicos.

**Figura 1**

*Flujograma de la búsqueda bibliográfica.*



### *Características descriptivas*

En cuanto a las características de los estudios, se presenta en la Tabla 2, el título y autoría de los estudios, sus objetivos, diseño, instrumentos y variables, además de las características de las muestras. En los estudios se presentó una mayoría de diseños transversales mixtos, concretamente tres, mientras que dos fueron de tipo cualitativo y uno de tipo cuantitativo.

En cuanto a los instrumentos utilizados en los estudios, se puede encontrar las entrevistas semiestructuradas, grupos focales, el diario de campo y la ficha de variables sociodemográficas. También, se utilizaron las siguientes escalas validadas:

- La Escala EuroQol-5D-5 L, que mide la calidad de vida relacionada con la salud.
- La Escala de actividades de planificación previa a la jubilación (de tipo Likert), que, como su nombre indica, permite la planificación de la jubilación.
- El cuestionario COR Evaluation, que evalúa el malestar psicológico a partir de cuatro dimensiones.
- El CASP-12 versión 3, que conceptualiza la calidad de vida desde una perspectiva psicosociológica.
- El cuestionario de salud general SF 36 v2 Health Survey, que proporciona un perfil del estado de salud y es útil para evaluar la calidad de vida relacionada con la salud.
- La Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support), que permite conocer el apoyo que perciben las personas desde diferentes dimensiones.

En cuanto a las variables estudiadas por los documentos, se pueden observar varias categorías:

- Variables de tipo sociodemográfico: sexo, estado civil, nivel educativo, número de personas económicamente dependientes del/la participante, localización (si viven en un espacio rural, pequeña ciudad o urbanización).
- Variables de tipo laboral: tipo de jubilación, profesión, duración de la vida laboral, tiempo de jubilación, tipo de salida laboral (referido a si el trabajo se dejó de manera inmediata, progresivamente mediante reducción de horas, o si todavía siguen trabajando), antigüedad en el cargo, planificación de la jubilación, situación laboral, tipo de transición a la jubilación, experiencia en el empleo.
- Variables del estado de salud: enfermedades o problemas de salud, estado de salud, existencia de enfermedad de larga duración.
- Variables personales: experiencia con la tecnología, percepción de la etapa de jubilación, malestar psicológico, apoyo social percibido, implicación con el trabajo, ansiedad ante la jubilación.

En cuanto a las características de las muestras, han sido personas partícipes desde 15 participantes a 250 participantes, siendo un total de 611 entre todos los estudios. En cuanto al sexo, la mayoría de los/as participantes han sido mujeres, con edades comprendidas entre los 50 y 82 años.

Por último, en cuanto a los objetivos de los estudios, se centraron en conocer las experiencias de jubilación de las personas y su preparación para la siguiente etapa vital, así como las percepciones sobre el apoyo formal e informal que recibieron antes de jubilarse. También, buscaron estudiar el impacto de la jubilación en la calidad de vida, los resultados en su comportamiento con la implantación de un programa de preparación a la jubilación con dispositivos tecnológicos, la percepción de la jubilación en las diferentes etapas de la vida laboral y las necesidades de acompañamiento que los/as jubilados/as presentan.



Tabla 2.

*Características de los estudios.*

Estudios Seleccionados	Objetivos	Diseño del estudio e instrumentos y variables	Características de la muestra
<p>a) Título: Mixed Study on the Impact of a Technology-Based Retirement Preparation Program: Tech-Retired. Protocol Study.</p> <p>b) Autoría y año: Miranda, Nieto, Concheiro, Groba, Carracedo, Pousada y Pereira, 2021.</p>	<p>- Estudiar la experiencia del proceso de jubilación en un grupo de personas jubiladas.</p> <p>- Estudiar el impacto en su calidad de vida y el cambio de comportamiento a partir de un programa de preparación a la jubilación con dispositivos tecnológicos.</p>	<p>a) Diseño: Transversal, mixto.</p> <p>b) Instrumentos: Entrevistas semiestructuradas individuales y grupales; diario de campo, ficha de variables sociodemográficas y la Escala EuroQol-5D-5 L.</p> <p>c) Variables: Sexo, estado civil, tipo de jubilación, profesión, duración de la vida laboral, enfermedades o problemas de salud, tiempo de jubilación, experiencia con la tecnología y la calidad de vida relacionada con la salud.</p>	<p>a) Tamaño: 26 participantes.</p> <p>b) Procedencia: A Coruña y Ferrol, España.</p>
<p>a) Título: Quality of Life and Health: Influence of Preparation for retirement Behaviors through the Serial Mediation of Losses and Gains.</p>	<p>- Estudiar la transición a la jubilación para comprender las percepciones de los/as jubilados/as sobre sus ganancias y pérdidas cuando se acercan a esta etapa.</p> <p>- Estudiar la relación entre los comportamientos de preparación de</p>	<p>a) Diseño: Transversal, cuantitativo.</p> <p>b) Instrumentos: Escala de actividades de planificación previa a la jubilación (de tipo Likert), cuestionario COR Evaluation, el CASP-12</p>	<p>a) Tamaño: 244 participantes.</p> <p>b) Edad promedia: 62,08 años.</p> <p>c) Sexo: 57% mujeres y 43% de hombres.</p> <p>d) Procedencia: España.</p>

<p>b) Autoría y año: Hurtado y Topas, 2019.</p>	<p>las personas antes de la jubilación y su calidad de vida y salud después de la jubilación.</p>	<p>versión 3 y el cuestionario de salud general SF 36 v2 Health Survey. c) Variables: edad, antigüedad en el cargo, sexo, número de personas económicamente dependientes del/la participante, malestar psicológico, calidad de vida desde una perspectiva psicosociológica y calidad de vida relacionada con el estado de salud, planificación de la jubilación.</p>	<p>e) Otros datos de interés: 70% trabajó en el sector servicios, 20% en la industria y un porcentaje menor en otros servicios.</p>
<p>a) Título: ‘Planning for uncertainty’: narratives on retirement transition experiences. b) Autoría y año: Moffatt y Heaven, 2017.</p>	<p>- Estudiar las experiencias de transición y preparación a la jubilación.</p>	<p>a) Diseño: Transversal, cualitativa. b) Instrumentos: Grupos focales, entrevistas semiestructuradas. c) Variables: edad, localización, estado de salud, existencia de enfermedad de larga duración, tipo de salida laboral y planificación de la jubilación.</p>	<p>a) Tamaño: 52 participantes. b) Sexo: 34 mujeres y 14 hombres. c) Edad: entre 51 y 82 años. c.1) Edad media: 60 años. d) Procedencia: Inglaterra, Reino Unido.</p>
<p>a) Título: Transitions to retirement - Learning to redesign one’s lifestyle. b) Autoría y año: Schmidt y Rees, 2017.</p>	<p>- Conocer la fase final de la vida laboral - Estudiar cómo se realiza la transición a la jubilación.</p>	<p>a) Diseño: Transversal, mixto. b) Instrumentos: Entrevistas, escalas. c) Variables: edad, nivel educativo, situación laboral,</p>	<p>a) Tamaño: 24 participantes. b) Edad: De 50 a 69 años. c) Procedencia: Alemania.</p>

		tipo de transición a la jubilación.	
<p>a) Título: Trayectoria hacia la jubilación: condicionantes y consecuencias.</p> <p>b) Autoría y año: Naqui y Manzanares, 2016.</p>	<p>- Estudiar la percepción de la jubilación en las diferentes etapas de la vida laboral.</p> <p>- Estudiar cómo viven las personas esta etapa, para poder establecer las necesidades de acompañamiento.</p>	<p>a) Diseño: Transversal, cualitativo.</p> <p>b) Instrumentos: Entrevistas semiestructuradas.</p> <p>c) Variables: percepción de la etapa de jubilación.</p>	<p>a) Tamaño: 15 participantes.</p> <p>b) Grupos: Primer grupo de 50 a 55 años, segundo de 55 a 60, y tercero, de 60 a 67 años.</p> <p>c) Sexo: Hombres y mujeres.</p> <p>d) Procedencia: Barcelona, España.</p>
<p>a) Título: Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad.</p> <p>b) Autoría y año: Chiesa y Sarchielli, 2008.</p>	<p>- Estudiar cómo el apoyo social recibido antes de la jubilación, por parte de fuentes laborales y extra-laborales, influye en la ansiedad hacia la etapa de jubilación.</p>	<p>a) Diseño: Transversal, mixto.</p> <p>b) Instrumentos: Cuestionario tipo Likert y Multidimensional Scale of Perceived Social Support.</p> <p>c) Variables: apoyo social percibido, implicación con el trabajo, ansiedad ante la jubilación, edad ideal para la jubilación y datos de registro (sexo, edad, estado civil, experiencia en el empleo, entre otras).</p>	<p>a) Tamaño: 250 participantes.</p> <p>b) Edad: entre 48 y 67 años.</p> <p>c) Sexo: un 58% de mujeres y un 42% de hombres.</p> <p>d) Procedencia: Italia.</p>

### *Resultados de los estudios*

En cuanto a los resultados, como se observa en la Tabla 3, en los estudios se expuso una serie de necesidades a las que hacen alusión las personas mayores durante la transición a la jubilación. Se pueden clasificar, a grandes rasgos, en tres bloques:

- **Programas de preparación:**

Como elemento principal, se encontró que las personas mayores refieren la necesidad de contar con programas personalizados de preparación a la jubilación, siendo ellos/as los/as propios/as protagonistas de su cambio, así como partícipes en el diseño de los programas, con el fin de facilitar la adaptación a la jubilación mediante un proceso cómodo de transición.

Trabajar con las personas que están próximas a jubilarse puede permitir que asuman los cambios de una manera más natural y relajada, por lo que se lograría una mejor adaptación a dicha etapa.

Se obtuvo que la llegada a la jubilación será más difícil para las personas que ven el trabajo como parte de su identidad propia, siendo los programas de preparación la clave para darles nuevas oportunidades de actividad social. Asimismo, la mayoría de las personas coincidieron en la necesidad de contar con programas de preparación, implantándolos desde seis meses o un año antes de la jubilación.

Por otra parte, se hace mención de que dicha preparación debe realizarse a nivel social, por los/as trabajadores/as sociales, con el fin de prevenir problemas o patologías sociales. Además, se observa que el acompañamiento debe garantizar una explicación teórica a las personas mayores, sobre qué significa jubilarse y las consecuencias y ganancias que conlleva.

- **Actividades educativas:**

Los/as participantes mencionaron como importantes las actividades educativas, con el fin de prevenir pérdidas cognitivas, mientras que otras personas consideraron que estas actividades deberían encontrarse dentro de un programa de acondicionamiento mental. En otras palabras, hacen referencia a estas actividades educativas como un recurso para seguir aprendiendo y manteniendo las competencias que obtenían en sus trabajos. Además, en los estudios se mostró que las personas que participan activamente en actividades educativas tienen una mayor probabilidad de hacer frente a los desafíos de la transición a la jubilación.

En cuanto a los recursos necesarios para una jubilación adecuada, las personas comentan: salud, finanzas, relaciones, conectividad social y oportunidades para las personas mayores. En este sentido, también se nombra que las implicaciones políticas y prácticas deben tener en cuenta y dirigir sus acciones, hacia los factores personales, familiares y laborales, por lo que las actividades deberían plantearse en torno a estos factores.

- **Apoyo social:**

Por último, las personas aluden a la necesidad de apoyo social como un recurso más, con el fin de establecer sus propias expectativas de la etapa de jubilación y aprender a regular la ansiedad antes de retirarse del ámbito laboral. Esta ayuda social puede ser recibida desde las fuentes laborales, que también pueden ayudar a la preparación a la jubilación mediante la explicación sobre cómo se gestionan los recursos humanos. Es decir, el estudio defiende la idea de que, desde el lugar de trabajo, también se debe acompañar a las personas en los procesos de jubilación mediante la dotación e información de recursos disponibles.

Por último, si comparamos los estudios entre sí, encontramos similitudes en los resultados entre los artículos de Miranda et al. (2021), Hurtado y Topas (2019), Moffatt y Heaven (2017) y Naqui y Manzanares (2016), puesto que todos relatan la importancia de contar con programas de preparación a la jubilación. Además, lo consideran como un recurso significativo para las personas próximas a la jubilación, permitiendo que puedan asumir los cambios y facilitar una buena adaptación.

Tabla 3.

*Resultados de los estudios seleccionados.*

<b>Estudios seleccionados</b>	<b>Resultados/Conclusiones</b>
<p>a) Título: Mixed Study on the Impact of a Technology-Based Retirement Preparation Program: Tech-Retired. Protocol Study.                      b) Autoría y año: Miranda, Nieto, Concheiro, Groba, Carracedo, Pousada y Pereira, 2021.</p>	<p>- El estudio muestra la importancia de desarrollar programas personalizados de preparación a la jubilación enfocados en eliminar la visión negativa de la vejez, lo cual influye en la salud, sobre todo en la percibida. También, muestra la necesidad explícita de las personas mayores, a implicarse y participar en el diseño de estos programas personalizados de preparación a la jubilación.</p>
<p>a) Título: Quality of Life and Health: Influence of Preparation for retirement Behaviors through the Serial Mediation of Losses and Gains.                      b) Autoría y año: Hurtado y Topas, 2019.</p>	<p>- La iniciativa de trabajar con personas próximas a la jubilación es un paso tan significativo, que puede permitir que las personas asuman los cambios del envejecimiento de forma natural y logren una mejor adaptación a esta nueva etapa.                      - En este sentido, la intervención en programas preparatorios puede facilitar la adaptación a la jubilación para que todas estas personas tengan un proceso efectivo de transición a esta nueva etapa.</p>
<p>a) Título: ‘Planning for uncertainty’: narratives on retirement transition experiences                      b) Autoría y año: Moffatt y Heaven, 2017.</p>	<p>- Este estudio destaca una contradicción inherente en la noción de "planificación para la jubilación", en gran parte como consecuencia de las circunstancias que rodean el período de transición de la jubilación y la falta de elección y control en las salidas del trabajo.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hubo un amplio acuerdo sobre los "recursos" necesarios para una buena jubilación: salud, finanzas, relaciones, conectividad social y oportunidades para la tercera edad.</li> <li>- Las implicaciones políticas y prácticas de este estudio sugieren que los programas de preparación para la jubilación deben tener en cuenta los factores personales, laborales y familiares, reconociendo las incertidumbres y contingencias que pueden afectar y afectan la preparación y los planes de jubilación.</li> </ul>
<p>a) Título: Transitions to retirement - Learning to redesign one's lifestyle.</p> <p>b) Autoría y año: Schmidt y Rees, 2017.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las personas indicaron la importancia de las actividades educativas para la prevención de pérdidas cognitivas. Otras, vieron las actividades educativas como un programa de acondicionamiento mental. Para el último grupo, estas actividades durante la jubilación puede ser una forma de mantenerse en contacto con su antiguo trabajo, por lo que lo ven como una oportunidad para mantener al día sus competencias profesionales.</li> <li>- Los resultados del estudio indicaron que las personas que participan activamente en la educación de adultos tienen más probabilidades de hacer frente a los desafíos de la transición a la etapa de jubilación.</li> <li>- También mostró que la edad no importa, sino que lo que se debe tener en cuenta son las actitudes hacia la jubilación.</li> <li>- La transición a la jubilación será más difícil para aquellas personas que perciben el trabajo como una parte importante de su identidad, por eso, los programas de preparación serían útiles para brindarles nuevas oportunidades.</li> </ul>



<p>a) Trayectoria hacia la jubilación: condicionantes y consecuencias.</p> <p>b) Autoría y año: Naqui y Manzanares, 2016.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los/as participantes coinciden en la importancia de prepararse para hacer frente a la jubilación, implantándose programas entre 6 meses o un 1 año antes de la jubilación.</li> <li>- Los resultados del estudio indican que la preparación debería realizarse a nivel social, desde el Trabajo Social, con el fin de prevenir diversos problemas y/o patologías.</li> <li>- Se detecta que en el acompañamiento debe explicarse el concepto de jubilación de forma más teórica, así como las consecuencias que tiene. También, realizar o proponer actividades que puedan aportarles algo y ellos/as dedicarles tiempo.</li> </ul>
<p>a) Título: Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad.</p> <p>b) Autoría y año: Chiesa y Sarchielli, 2008.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Este estudio ayuda a especificar el efecto de un recurso importante como es el apoyo social, relativo al establecimiento de expectativas para la jubilación y, en particular, a la regulación de la ansiedad antes de la retirada.</li> <li>- En cuanto a la ayuda social recibida de fuentes en el lugar de trabajo, puede ser incluida entre las variables relativas al mundo laboral: la planificación de la jubilación. Asimismo, pone de manifiesto el papel del apoyo social como un recurso para la planificación de la jubilación. Tiene el objetivo de proporcionar una reflexión sobre la gestión de los recursos humanos, los cuales deben acompañar a las personas en los procesos complejos como la jubilación. Por ello, es necesario ayudar a las personas, informándoles de los recursos disponibles y del apoyo social con el que cuentan, con el fin de establecer una estrategia que permita afrontar la etapa de jubilación.</li> </ul>

#### **4. Discusión.**

En los documentos que se han revisado, no se han encontrado estudios sobre una evaluación sistemática de programas de acompañamiento a la jubilación. Solo en dos de ellos se describe la implementación de actividades educativas y se muestra la importancia de desarrollar programas personalizados de preparación a la jubilación enfocados en eliminar la visión negativa de la vejez. Sin embargo, en todos se establece la necesidad de contar con dichos programas, desde la perspectiva de las propias personas mayores. Por tanto, parece relevante que se realicen, que se pongan en práctica, se evalúen y publiquen los resultados de la evaluación de dichos programas, a fin de determinar qué es lo que funciona.

Por consecuencia, se podría decir que, o no se ha puesto el foco de interés en averiguar cómo podrían funcionar los programas de acompañamiento o no se ha centrado la atención en difundir los resultados de las posibles evaluaciones de programas realizados. Por ello, se ha limitado la búsqueda de esta revisión a obtener las necesidades u actuaciones que las personas mayores indican cómo más relevantes.

La primera de ellas fue la necesidad de contar con programas de preparación a la jubilación con el fin de adaptarse a la nueva etapa. Como se comentaba al principio del trabajo, entre las funciones de los/as trabajadores/as sociales, se encuentra el diseño de la intervención o la función promocional con el objetivo de desarrollar las capacidades de las personas mayores. Por lo que, desde esta disciplina podría abordarse el diseño, ejecución y evaluación de los programas de preparación a la jubilación.

Las personas mayores también hicieron alusión a las actividades educativas como elemento fundamental para la prevención de pérdidas cognitivas y promoción de recursos. El Trabajo Social cuenta, entre sus principales funciones, con la función preventiva, la función asistencial e informativa, con las que puede abordar esta demanda.

Como última necesidad, se alude a la obtención de apoyo profesional, exponiéndose como el recurso que ayuda a regular la ansiedad que puede llegar con el retiro de la vida laboral. Esta necesidad está ligada a todos los ámbitos y disciplinas. Por ejemplo, se puede ofrecer dicho apoyo desde la sanidad, brindando información sobre los cambios que experimenta el cuerpo o el sistema endocrino. Desde la psicología, ofreciendo apoyo psicológico, con el fin de ayudar a solventar problemas de la vida diaria o resolver los dilemas que se pueden presentar en el tránsito a la jubilación. Y por supuesto, desde el Trabajo Social, ofreciendo apoyo social con el fin de prevenir futuros problemas o ayudar a solucionar los existentes a través de la dotación de recursos.

En este último aspecto, es fundamental que exista, por parte de los/as profesionales, una coordinación excelente, con el objetivo de ofrecer a las personas ayuda profesional desde una visión integral, abordando todos y cada uno de los aspectos que pueden influir en la transición a la jubilación. Por ejemplo, cuando se nombraba con anterioridad los determinantes económicos, los conductuales o los relacionados con los sistemas sanitarios y los servicios sociales, se debería considerar abordarlos desde todas las disciplinas ya mencionadas.

Las necesidades expuestas están relacionadas con las fases de la jubilación que menciona Robert Atchley (como se cita en Aymerich, Planes y Gras, 2010). Desde la primera Fase, *Prejubilación*, en la que las personas comienzan a crear una serie de expectativas sobre la jubilación, ya deberían estar presentes los programas individualizados de preparación a la jubilación para poder establecer esas expectativas en

base al conocimiento. En la segunda fase, cuando la persona ya se ha jubilado, se debe ofrecer apoyo profesional y dotar de recursos mediante las actividades educativas, para que, con ello, al llegar a la fase de *Estabilidad*, ajuste su rol a la realidad.

Se puede concluir que existe una necesidad explícita de acompañamiento a las personas desde distintas disciplinas, entre ellas, el Trabajo Social, donde la preparación a la jubilación debe realizarse desde un nivel social, pero teniendo en cuenta los demás niveles en los que la persona también está presente.

Como futura línea de investigación, proponer el diseño, implementación y evaluación de programas de acompañamiento en la transición a la jubilación, con el objetivo de conseguir información sobre la utilidad y el grado de mejora respecto a la adaptación de las personas, además de incidir en las necesidades a las que las personas mayores hacen mayor hincapié.

## **5. Conclusiones.**

Para comenzar, hay que destacar que no se han encontrado estudios que evalúen programas de acompañamiento en la jubilación, por lo que no se ha abordado de manera directa el foco inicial de este trabajo: el acompañamiento profesional en la transición a la jubilación. Sin embargo, todos los estudios han mencionado la importancia de contar con programas de acompañamiento en la jubilación. Además, se han centrado en conocer, desde la propia perspectiva de las personas mayores, las necesidades con las que cuentan en dicha etapa.

Por ello, en este trabajo se han podido exponer las necesidades a las que las personas mayores han hecho alusión, con el fin de que puedan servir para futuros diseños de programas individualizados de acompañamiento profesional en la transición a la jubilación. Concretamente, se mencionan las necesidades de: realizar actividades

educativas, contar con programas de preparación a la jubilación y obtener mayor apoyo social.

De los documentos revisados, uno hace mención directa a la figura de los/as profesionales del Trabajo Social, situándolos/as como aquellos/as profesionales que deben estar presente en todo el proceso, realizando sus funciones mediante la atención integral de las personas, y a ser posible, desde un equipo interdisciplinar que aborde todas las esferas en las que las personas están presentes.

Por último, considerar en un futuro, el diseño, implementación y evaluación de los programas de acompañamiento individualizados, que incluyan actividades educativas y donde se ofrezca apoyo profesional. Además, de plantear la publicación de las posibles evaluaciones de los programas de acompañamiento, con fin de establecer un marco de estrategias respecto al acompañamiento profesional en la transición a la jubilación.

## Referencias bibliográficas.

- Alpízar, I. (30 de junio de 2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. *Revista ABRA*, 31 (42), 15-26.
- Alvarado, AM, y Salazar, AM (2014, junio). Análisis del concepto de envejecimiento\*. *Gerokomos*, 25 (2), 57-62.  
<https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
- Arias, C. y Soliverz, C. (2009). *El bienestar psicológico en la vejez* [objeto de conferencia]. II Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata, Argentina.  
<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/46891>
- Asiamah, N. (17 de febrero de 2017). Social engagement and physical activity: Commentary on why the activity and disengagement theories of ageing may both be valid. *Cogent Medicine*, 4 (1), 1-3.  
<https://doi.org/10.1080/2331205X.2017.1289664>
- Aymerich, M., Planes, M. y Gras, ME (2010, enero). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. *Anales de psicología*, 26 (1), 80-88.
- Belando, MR (2007). Modelos sociológicos de la vejez y su repercusión en los medios. *Comunicación e persoas maiores: Actas do Foro Internacional*, 77-94.
- Chiesa, R. y Sarchielli, G. (2008). Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24 (3), 365-388.

- Filardo, C. (2011). Trabajo Social para la Tercera Edad. *Documentos de Trabajo Social*, (49), 204-219.
- Hernández, G. (2 de diciembre de 2010). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 27 (2), 63-81.
- Hurtado, MD, y Topa, G. (2019). Quality of Life and Health: Influence of Preparation for Retirement Behaviors through the Serial Mediation of Losses and Gains. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (9), 1-28. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091539>
- INE (2000). *Proporción de personas mayores de cierta edad por provincia*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1488>
- INE. (2020). *Cifras de población*. [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176951&menu=ultiDatos&idp=1254735572981](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176951&menu=ultiDatos&idp=1254735572981)
- INE. (2020). *Índice de envejecimiento por comunidad autónoma*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1452>
- INE. (2020). *Proporción de personas mayores de cierta edad por provincia*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1488>
- Instituto Nacional de la Seguridad Social (2021). *Informe de Pensiones contributivas del Sistema de la Seguridad Social en vigor a 1 de abril de 2021*. Consultado el 11 de mayo de 2021. [http://www.seg-social.es/wps/wcm/connect/wss/845d205d-c125-4ee7-b46c-8afeacc6d140/CA202104.pdf?MOD=AJPERES&CONVERT\\_TO=linktext&](http://www.seg-social.es/wps/wcm/connect/wss/845d205d-c125-4ee7-b46c-8afeacc6d140/CA202104.pdf?MOD=AJPERES&CONVERT_TO=linktext&)

ContentCache=NONE&CACHE=NONE&CACHEID=ROOTWORKSPAC  
E.Z18\_9H5AH880M8TN80QOV0H20V0000-845d205d-c125-4ee7-b46c-  
8afeacc6d140-nAvT6jH

Instituto Superior de Estudios Sociales y Sociosanitarios. (2021). *¿Es lo mismo geriatría que gerontología?*. <https://www.isesinstituto.com/noticia/es-lo-mismo-geriatria-que-gerontologia>

ISTAC. (2020). *Índices de vejez. Municipios por islas de Canarias y años*. <http://www.gobiernodecanarias.org/istac/jaxi-istac/tabla.do?uripx=urn:uuid:87f31593-36e3-48f0-9a6a-f1fe7153d074&uripub=urn:uuid:98fecf86-426a-4eaf-aff4-ed6e039d2949>

Leturia, FJ (1998, octubre). Jubilación y calidad de vida. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 33 (90), 9-16.

Liberati, A., Altman, D., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P., Ioannidis, J., Clarke, M. Devereaux, P., Kleijnen, J. y Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. *PLOS MEDICINE*, 6 (7), artículo e1000100. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>

Meza, M. y Villabolas, EM (2008, diciembre). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y Educadores*, 11 (2), 179-190.

Miranda, MC, Nieto, L., Concheiro, P., Groba, B., Carracedo, M., Pousada, T. y Pereira, J. (23 de marzo de 2021). Mixed Study on the Impact of a Technology-Based Retirement Preparation Program Tech-Retired. Protocol Study. *International Journal of Qualitative Methods*, 20, 1-8. <https://doi.org/10.1177/16094069211003437>



- Moffatt, S. y Heaven, B. (2017). 'Planning for uncertainty': narratives on retirement transition experiences. *Cambridge University Press*, 37, 879-898.  
<https://doi.org/10.1017/S0144686X15001476>
- Moliner, A. y Martínez, A. (2019). *Observatorio social de las personas mayores para un envejecimiento activo*. Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO.  
<https://pensionistas.ccoo.es/26f074caa793de0ddc13f8118e7204c4000059.pdf>
- Moñivas, A. (1998). Representaciones de la vejez (modelos de disminución y de crecimiento). *Anales de Psicología*, 14 (1), 13-25.
- Naqui, M. y Manzanares, N. (2016). Trayectoria hacia la jubilación: condicionantes y consecuencias. *Quaderns de Psicologia*, 18 (1), 7-20.  
<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1296>
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento activo: un marco político\*. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37 (S2), 74-105.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*.  
[http://envejecimiento.csic.es/documentos/blog/OMS\(2015\)InformeMundialSobreEnvejecimientoSalud.pdf](http://envejecimiento.csic.es/documentos/blog/OMS(2015)InformeMundialSobreEnvejecimientoSalud.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (5 de febrero de 2018). *Envejecimiento y salud*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Piscoya, PN, y Lavado, SS (2014). El significado de la jubilación: reflexiones desde la mirada del adulto mayor jubilado. *Revista Paraninfo Digital*, 20, 1-9.

Schmidt, B. y Rees, SL (30 de enero de 2017). Transitions to retirement - Learning to redesign one's lifestyle. *Research on Ageing and Social Policy*, 5 (1), 32-56.

Skoknic, V. (1998). Efectos de la preparación psicológica para la jubilación. *Intervención psicosocial*, 7 (1), 155-167.