

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

UNIDAD DE POSGRADO

**PROGRAMA DE DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**



TESIS

**Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la
jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al
2021**

Presentada para obtener el Grado Académico de Doctora en Ciencias de
la Educación.

Investigador: Smith Maguiña, Carola Amparo

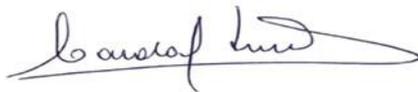
Asesor: Dr. Lindon Vela Meléndez

Lambayeque - Perú

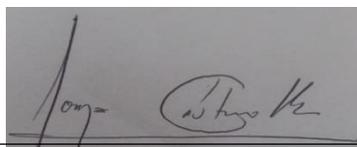
2023

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

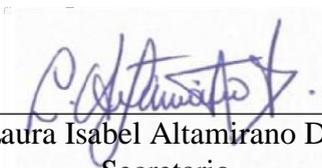
Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Doctora en Ciencias de la Educación.



Mg. Carola Amparo Smith Maguiña
Investigadora



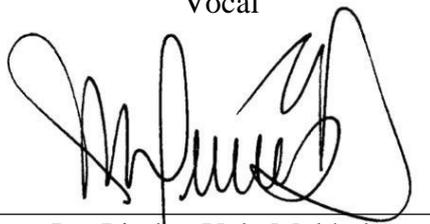
Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi
Presidente



Dra. Laura Isabel Altamirano Delgado
Secretario



Dra. Ivonne de Fátima Sebastiani Elías
Vocal



Dr. Lindon Vela Meléndez
Asesor



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N°876-VIRTUAL

Siendo las 09:00 horas, del día miércoles 15 de noviembre de 2023; se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/yxy-zgcv-sst>, los miembros del jurado designados mediante Resolución N°2187-2021-V-D-NG-FACHSE, de fecha 22 de diciembre de 2021, integrado por:

- Presidente : **Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi.**
- Secretaria : **Dra. Laura Isabel Altamirano Delgado.**
- Vocal : **Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías.**
- Asesor Metodológico : **Dr. Lindon Vela Meléndez.**
- Asesor Científico :



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **“PROGRAMA PSICOSOCIOEDUCATIVO INTEGRADOR PARA LA ADAPTACIÓN A LA JUBILACIÓN EN DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO AL 2021”**; presentado por la tesista **CAROLA AMPARO SMITH MAGUIÑA**, para obtener el **Grado Académico de Doctora en Ciencias de la Educación**. Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N°184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de **(20) (VEINTE)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **EXCELENTE**

Siendo las ...10:00 am horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi
PRESIDENTE

Dra. Laura Isabel Altamirano Delgado
SECRETARIA

Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías
VOCAL

OBSERVACIONES:

.....

.....

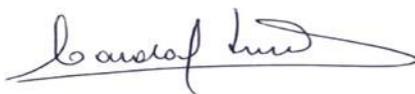
.....

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

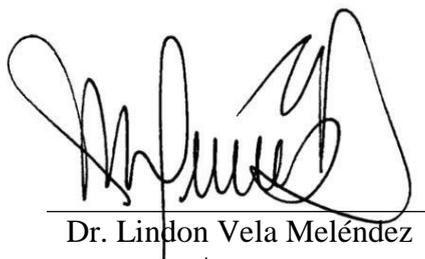
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Carola Smith Maguiña investigador principal, y Lindon Vela Meléndez asesor del trabajo de investigación “Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021” declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 14 de octubre de 2023



Carola Amparo Smith Maguiña
Investigador principal



Dr. Lindon Vela Meléndez
Asesor

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a:

A mi familia, por ser mi fuente de motivación en mi día a día,

A todos los docentes que contribuyeron con esta investigación y están próximos a transitar la etapa de la jubilación.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme la salud y fortaleza para culminar esta investigación

A mi esposo por su motivación y apoyo emocional en todo este proceso investigativo.

Al Dr Lindon Vela por su asesoramiento el cuál fue muy importante para culminar esta investigación.

A Edwin Tarrillo por su tiempo, y apoyo técnico.

Gracias a cada una de las personas que han permitido que llegue hasta aquí.

ÍNDICE

ÍNDICE	¡Error! Marcador no definido.
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO	15
1.1. Estado del Arte	15
1.2. Bases Epistemológicas	19
1.3. Antecedentes	20
1.4. Bases Teóricas.....	23
1.4.1. <i>Evolución Histórica del Concepto de la Jubilación, su Dinámica y Características Fundamentales</i>	23
1.4.1.1. Jubilación en la Sociedad Antigua y Media (a.C. – 1453).....	25
1.4.1.2. Jubilación en la Sociedad Moderna (1453-1789).....	26
1.4.1.3. Jubilación en la Sociedad Contemporánea (1789 – actualidad).	27
1.4.2. <i>Teorías de la Jubilación</i>	29
1.4.2.1. Teoría de la Continuidad.	30
1.4.2.2. Teoría de los Roles.	31
1.4.2.3. Teoría de la actividad.....	32
1.4.2.4. Teoría de la Crisis	32
1.4.3. <i>Etapas o fases en el proceso de la jubilación</i>	33
1.4.4. <i>Principales actores del proceso de la jubilación: individuos, organización y gobierno</i>	34
1.4.4.1. Individuo	34
1.4.4.2. Organizaciones y gobierno.....	39
1.4.5. <i>Preparación para la jubilación</i>	42
1.5. Bases Conceptuales.....	47
1.5.1. <i>Operacionalización de las variables</i>	48
1.6. Modelo Teórico	50
CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO	51
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	55
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN DE RESULTADOS	64
CAPÍTULO V: PROPUESTA	67
CONCLUSIONES	94
RECOMENDACIONES	96
REFERENCIAS	97
ANEXOS.....	102

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Evolución histórica del concepto de la jubilación, su dinámica y características fundamentales	24
Tabla 2 Factores en el proceso de jubilación.	28
Tabla 3 Enfoques y teorías de la jubilación.	29
Tabla 4 Operacionalización de las variables.....	48
Tabla 5 Cálculo de la Población relacionado con el estudio	52
Tabla 6 Técnicas e instrumentos	53
Tabla 7 Características sociodemográficas de los docentes próximos a jubilarse de la UNPRG	57

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Evolución de las publicaciones	15
Figura 2 Top 10 de las publicaciones por principales autores	16
Figura 3 Publicaciones por área del conocimiento	16
Figura 4 Publicaciones por país.....	17
Figura 5 Publicaciones por tipo de documento	17
Figura 6 Mapa semántico relacionado con la preparación para la jubilación.....	18
Figura 7 Actitudes hacia la etapa jubilatoria en profesionales pre-jubilados de la UNPRG.....	55
Figura 8 Significado atribuido a la jubilación en profesionales pre-jubilados de la UNPRG.....	56
Figura 9 Deseos de jubilarse de los docentes	58
Figura 10 Empleo del tiempo libre de los docentes	59
Figura 11 Repercusiones de la etapa de la jubilación	60
Figura 12 Emociones percibidas en la proximidad de la etapa jubilatoria	61
Figura 13 Importancia asignada a una preparación previa para la jubilación	61
Figura 14 Importancia asignada al apoyo institucional para la planificación de la jubilación	62
Figura 15 Preferencias de preparación a la etapa previa a la jubilación.....	63

RESUMEN

El presente estudio denominado Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021, tuvo como objetivo general elaborar el modelo teórico pertinente para formular una propuesta de programa de preparación a la jubilación dirigido a docentes de la UNPRG para contribuir a la adaptación psicosocial. La metodología de la investigación se orientó a un enfoque cuantitativo, de tipo aplicado, de alcance descriptivo-propositivo. La muestra estuvo constituida por 23 docentes, a quienes se les aplicó tres instrumentos: la Escala de actitudes hacia la jubilación tipo Osgood; el Cuestionario de Significados acerca de la jubilación y un Cuestionario Sociodemográfico y Psicosocial para Docentes Próximos a Jubilarse. Los resultados mostraron que los docentes presentan como características sociodemográficas en la mayoría de ellos, un rango de edad entre 60 a 69 años (65.2), de sexo masculino (56.5%), que al momento de la evaluación les faltaba 5 años para jubilarse (56.5%), con más de 30 años de servicio (69.5%); asimismo, consideran que la jubilación debe ser voluntaria (52.2%). Por otro lado, la mayoría mantenían una actitud favorable hacia la jubilación (74%); el principal significado atribuido a la jubilación fue de inicio hacia una nueva fase (43.5%). Según los factores psicosociales, los docentes mayormente expresaron que emplearían su tiempo libre en dar continuidad del ejercicio profesional de forma independiente (30%); además, la situación económica sería la principal repercusión de la etapa de la jubilación; la tranquilidad fue la principal emoción percibida próxima a la jubilación (61%); seguida de la preocupación (30%), asimismo, los docentes consideraron que es necesario la preparación previa a la etapa de la jubilación (65%), considerando importante la orientación en la salud física y psicológica (52%) y herramientas de emprendimiento (35%); ante ello, en su mayoría se mostraron a favor que la institución apoye en el proceso de la jubilación. Se concluye que el modelo teórico pertinente para formular una propuesta de programa de preparación a la jubilación, es el modelo teórico psicosocioeducativo integrador y en base a ello se diseñó el programa.

Palabras clave: jubilación, docentes, preparación a la jubilación y adaptación psicosocial, programa

ABSTRACT

The present study called Integrative psychoeducational program for adaptation to retirement in teachers of the Pedro Ruiz Gallo National University in 2021, had the general objective of developing the relevant theoretical model to formulate a proposal for a retirement preparation program aimed at teachers of the UNPRG to contribute to psychosocial adaptation. The research methodology was oriented towards a quantitative, applied approach, with a descriptive-propositive scope. The sample consisted of 23 teachers, to whom three instruments were applied: the Osgood-type Attitudes Towards Retirement Scale; the Meaning Questionnaire about retirement and a Sociodemographic and Psychosocial Questionnaire for Teachers About to Retire. The results showed that the teachers' sociodemographic characteristics, in most of them, were between 60 and 69 years old (65.2), male (56.5%), and at the time of the evaluation they were 5 years away from retirement (56.5%), with more than 30 years of service (69.5%); Likewise, they consider that retirement should be voluntary (52.2%). On the other hand, the majority maintained a favorable attitude towards retirement (74%); The main meaning attributed to retirement was the beginning of a new phase (43.5%). According to psychosocial factors, teachers mostly expressed that they would use their free time to continue their professional practice independently (30%); Furthermore, the economic situation would be the main impact of the retirement stage; tranquility was the main perceived emotion close to retirement (61%); followed by worry (30%). Likewise, teachers considered that preparation prior to the retirement stage is necessary (65%), considering orientation in physical and psychological health (52%) and entrepreneurship tools (35%) important; Given this, the majority were in favor of the institution supporting the retirement process. It is concluded that the relevant theoretical model to formulate a proposal for a retirement preparation program is the integrative psychosocial theoretical model and the program was designed based on it.

Keywords: retirement, teachers, retirement preparation and psychosocial adaptation.

INTRODUCCIÓN

En las diferentes etapas por las que el hombre transcurre, llega un momento en la que al trabajo se refiere, es separado sin ninguna preparación previa para enfrentar sus nuevas funciones sociales, convirtiéndose en ocasiones en un sujeto pasivo (Moragas 1998, como se citó en González et al., 2013). Asimismo, estos cambios pueden provocar problemas de salud física y emocional si no se ha considerado un proceso de preparación y adaptación previo a la jubilación. La falta de preparación para este cambio de rol puede desencadenar afecciones al no transitar adecuadamente hacia esta nueva etapa (Alpizar, 2011).

De acuerdo con Hernández (2008), diversas teorías sobre la jubilación evalúan de manera dispar el impacto de este proceso en la satisfacción en la vida y el bienestar personal. Esto se debe a que la jubilación representa una transición que influye en todas las dimensiones de la vida y, con frecuencia, involucra una fase preparatoria en la que las personas suelen realizar ajustes graduales para adaptarse de manera más efectiva a su nueva situación (Valero, 2015).

En tal sentido, Morgan (1998, citado en Limón, 1993), hace referencia a la jubilación como una nueva fase en la vida de un individuo que requiere una reevaluación de cómo se utiliza el tiempo, el trabajo intelectual y el papel social del sujeto. Estos aspectos en conjunto generan una respuesta psicológica global en el individuo, y este proceso, que se desarrolla en diversas fases, puede ser interpretado de manera tanto positiva como negativa. Según Estacio (2019), no todos los individuos están debidamente preparados para enfrentar las variaciones que surgen al acercarse el momento del retiro laboral, ya que cada individuo tiene características personalizadas y únicas que influyen en su percepción de esta nueva realidad.

Es innegable que la jubilación se constituye como un paso ineludible en la trayectoria de vida de un individuo, lo que conlleva una serie de cambios a los que las personas deben responder de manera adaptativa y coherente (Estacio, 2019). Esta etapa parece incidir en todas las esferas de la vida de una persona, incluyendo aspectos económicos, psicológicos, sociales y familiares. Es por esta razón que, en años recientes, se han llevado a cabo diversos proyectos investigativos y trabajos centrados en examinar la repercusión psicosocial de la jubilación y sus implicaciones tanto a nivel psicológico como social (Riera, 1999; Berzosa, 1998; Yanguas, 1998; Leturia, 1998; Berjano y Llopis, 1996; Leturia et al., 1994; Calvo y Sánchez, 1984 como se citó en Martínez, 2003; Londoño, 2019).

Respecto a las múltiples causas de los conflictos en la adaptación a los cambios que implica la etapa de la jubilación, para el presente estudio se ha considerado que una causa importante es la insuficiencia en el proceso de preparación a los cambios que implica la jubilación que permitan desarrollar recursos, replanteamientos de nuevos objetivos etc., que contribuyan a un adecuado ajuste y adaptación tal como refiere Apizar (2011).

En el contexto de la “Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo” el abordaje de la situación del personal docente próximo a jubilarse se conduce solo considerando las leyes propuestas por el congreso sin ningún tipo de acompañamiento y orientación. En ese sentido, en el 2019 se acuerda en consejo universitario mediante una resolución N° 279-2019- en aplicación al marco legal establecida por la ley universitaria, cesar a los docentes ordinarios de 75 años o más en el ejercicio de la docencia en la universidad.

En consecuencia, se observó en los docentes en retiro laboral manifestaciones tales como ansiedad, enojo, sentimientos de abandono, tristeza, inseguridad frente al futuro, preocupación por el aspecto económico debido la reducción de ingresos, dificultad para desarrollar un rol novedoso y diferente al que se suele emplear en la adultez, todo lo cual tuvo repercusiones en su estado de ánimo y aún en su salud física.

A partir de las manifestaciones observadas, la insuficiente gestión y el vacío en la sistematización formativa para preparar el paso a la jubilación de los docentes universitarios que contribuya a una adaptación psicosocial satisfactoria se considera la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál sería el modelo teórico pertinente para formular una propuesta de programa de preparación a la jubilación dirigido a docentes de la UNPRG para contribuir a la adaptación psicosocial?

En este marco, cobra relevancia la sugerencia de implementar un plan de preparación para la jubilación, que se enfoca en promover orientación y fortalecimiento de habilidades necesarias para lograr una transición exitosa hacia la vida después del retiro laboral.

De ahí que el **objetivo general de la investigación** es: Elaborar el modelo teórico pertinente para formular una propuesta de programa de preparación a la jubilación dirigido a docentes de la UNPRG para contribuir a la adaptación psicosocial. Estableciéndose como **objetivos específicos**: (i) Elaborar un diagnóstico situacional de las actitudes, significados y factores sociodemográficos y psicosociales, relacionados con la adaptación hacia la jubilación de los docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. (ii) Diseñar un

programa de preparación a la jubilación para facilitar la adaptación psicosocial satisfactoria.
(iii) Validar la efectividad del programa mediante juicio de expertos.

La **hipótesis** de este estudio queda planteada de la siguiente manera: El programa de preparación a la jubilación de los docentes de la UNPRG, debe estar basado en un modelo psicosocioeducativo integrador, para facilitar la adaptación psicosocial satisfactoria.

Por otra parte, **el aporte teórico** de esta investigación es el modelo psicosocioeducativo integrativo de la dinámica del proceso de preparación a la jubilación de los docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. **El aporte práctico** es el programa de preparación a la jubilación para facilitar la adaptación psicosocial satisfactoria en los docentes de la universidad. La **significación práctica** radica en el Impacto que tendrá el programa psicoeducativo, en la adaptación psicosocial que permita una transición satisfactoria al retiro laboral de los docentes universitarios próximos a la jubilación. La **novedad científica de la investigación** radica en lógica integradora de los diferentes aportes teóricos y prácticos, su fundamentación, diagnóstico, sus etapas, así como la implementación y evaluación de la misma. Es decir, en la relación de la dimensión contextual formativa anticipada o previsional de preparación a la jubilación y la sistematización de la apropiación de los contenidos formativos a través de un diseño de actividades significativas que contribuirá a una adaptación satisfactoria al retiro laboral.

De acuerdo a la estructura del informe, la investigación está organizada en cinco capítulos. En el primero se expone el diseño teórico; en el segundo, se describe el diseño metodológico considerando la muestra, técnicas e instrumentos, y materiales para el estudio; en el tercero, se expone los principales hallazgos; en el cuarto capítulo la discusión pertinente; en el quinto capítulo se presenta la propuesta; finalmente las conclusiones y recomendaciones más importantes.

CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO

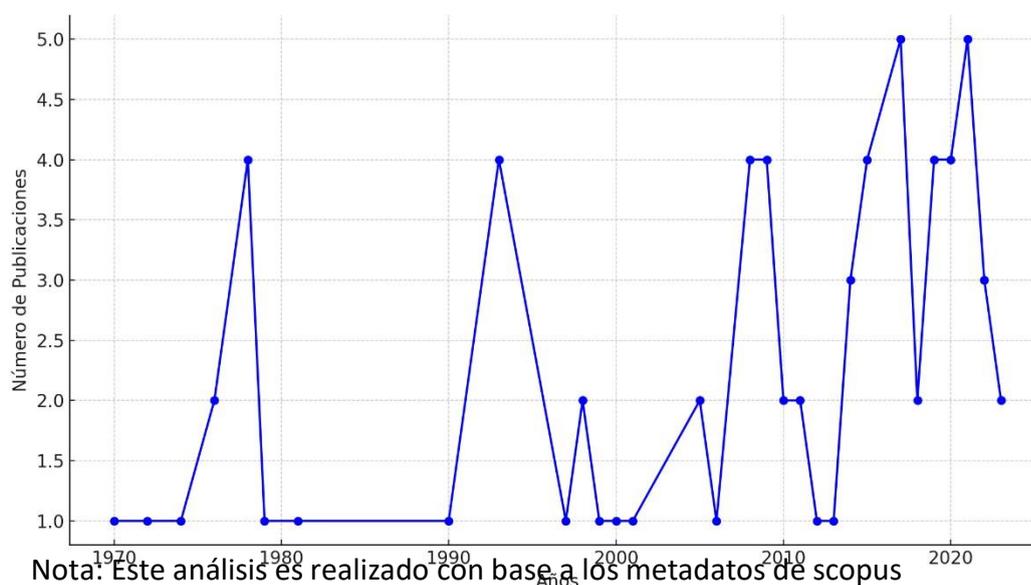
1.1. Estado del Arte

Para realizar esta aproximación al estado del arte del fenómeno de la preparación para la jubilación, se ha usado el análisis bibliométrico y el mapeo científico, en base a los metadatos de registros sobre el tema en estudio, usando el siguiente argumento de búsqueda *TITLE-ABS-KEY ("preparing for retirement")*

En la figura 1 se muestra la distribución de publicaciones sobre la preparación para la jubilación, a lo largo de los años. A primera vista, se puede observar que hay un aumento en las publicaciones a medida que pasan los años, lo que podría indicar un creciente interés o desarrollo en el tema de investigación sobre la preparación para la jubilación.

Figura 1

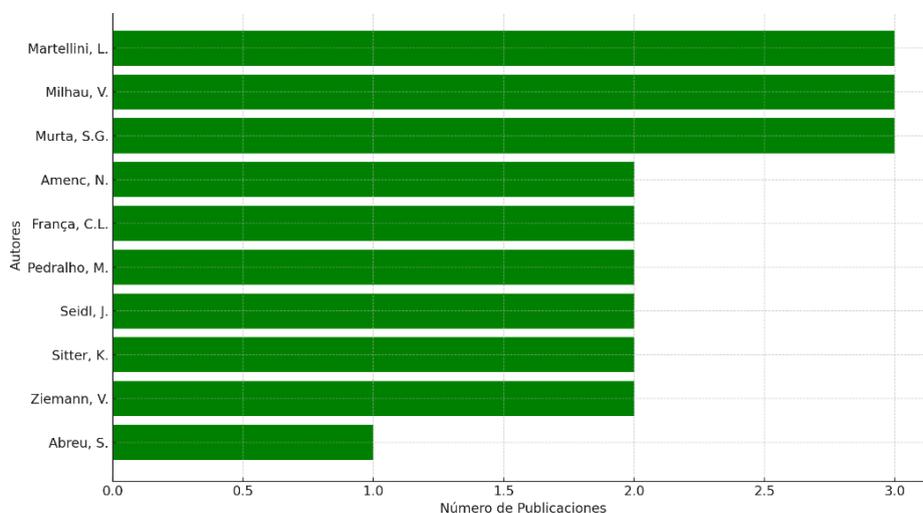
Evolución de las publicaciones



La siguiente figura 2 destaca a los 10 autores con la mayor cantidad de publicaciones en el conjunto de datos. Estos autores pueden considerarse como líderes o figuras prominentes en el campo de estudio, dada su amplia contribución.

Figura 2

Top 10 de las publicaciones por principales autores

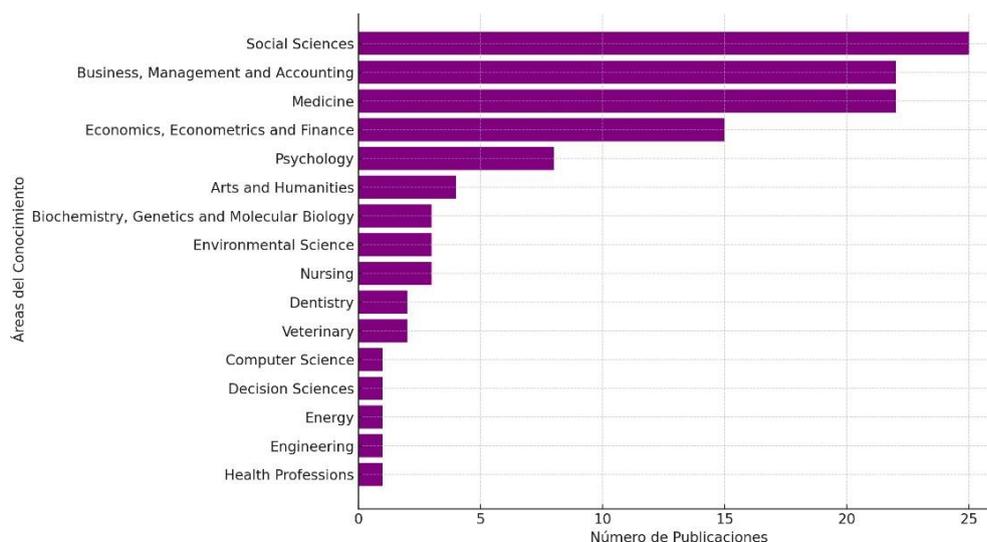


Nota: Este análisis es realizado con base a los metadatos de scopus

En la siguiente figura se observa que el interés sobre el tema fundamentalmente está en las ciencias sociales y un segundo bloque importante se encuentra en los negocios, administración y contabilidad y la medicina.

Figura 3

Publicaciones por área del conocimiento

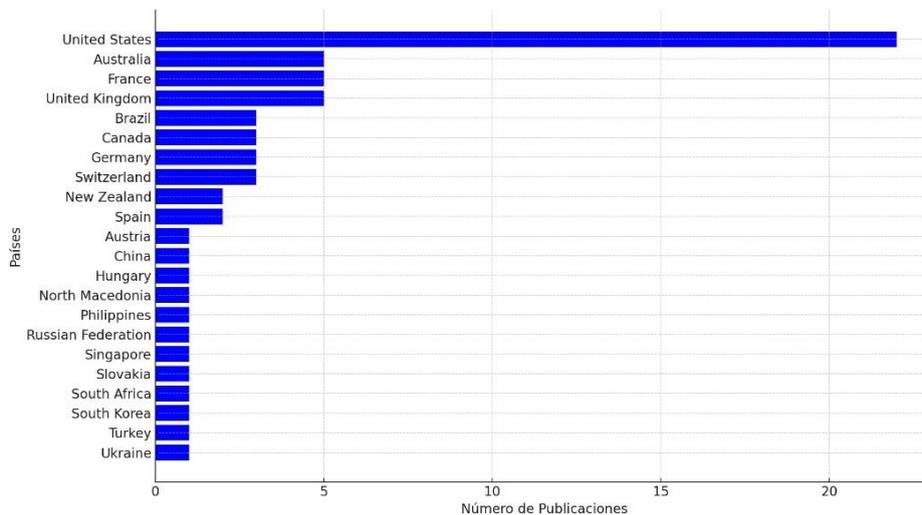


Nota: Este análisis es realizado con base a los metadatos de Scopus

En esta figura 4 se muestra la distribución de publicaciones según el país de origen. Es una representación útil para identificar qué países tienen una producción científica más prolífica en el tema en cuestión.

Figura 4

Publicaciones por país

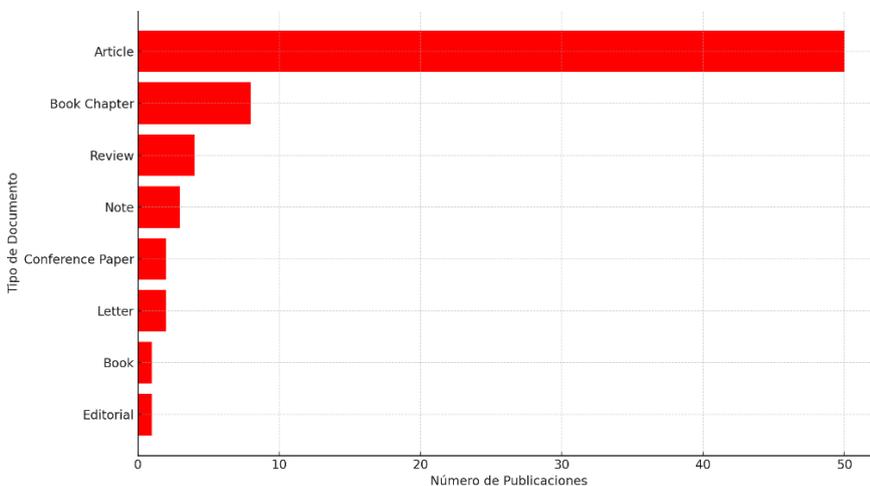


Nota: Este análisis es realizado con base a los metadatos de scopus

Aquí se visualiza la cantidad de publicaciones clasificadas por el tipo de documento (por ejemplo, artículos, revisiones, etc.). Esto es útil para comprender la naturaleza de la investigación. Por ejemplo, un alto número de artículos podría indicar investigaciones originales, mientras que un alto número de revisiones podría señalar la consolidación o síntesis de investigaciones existentes.

Figura 5

Publicaciones por tipo de documento

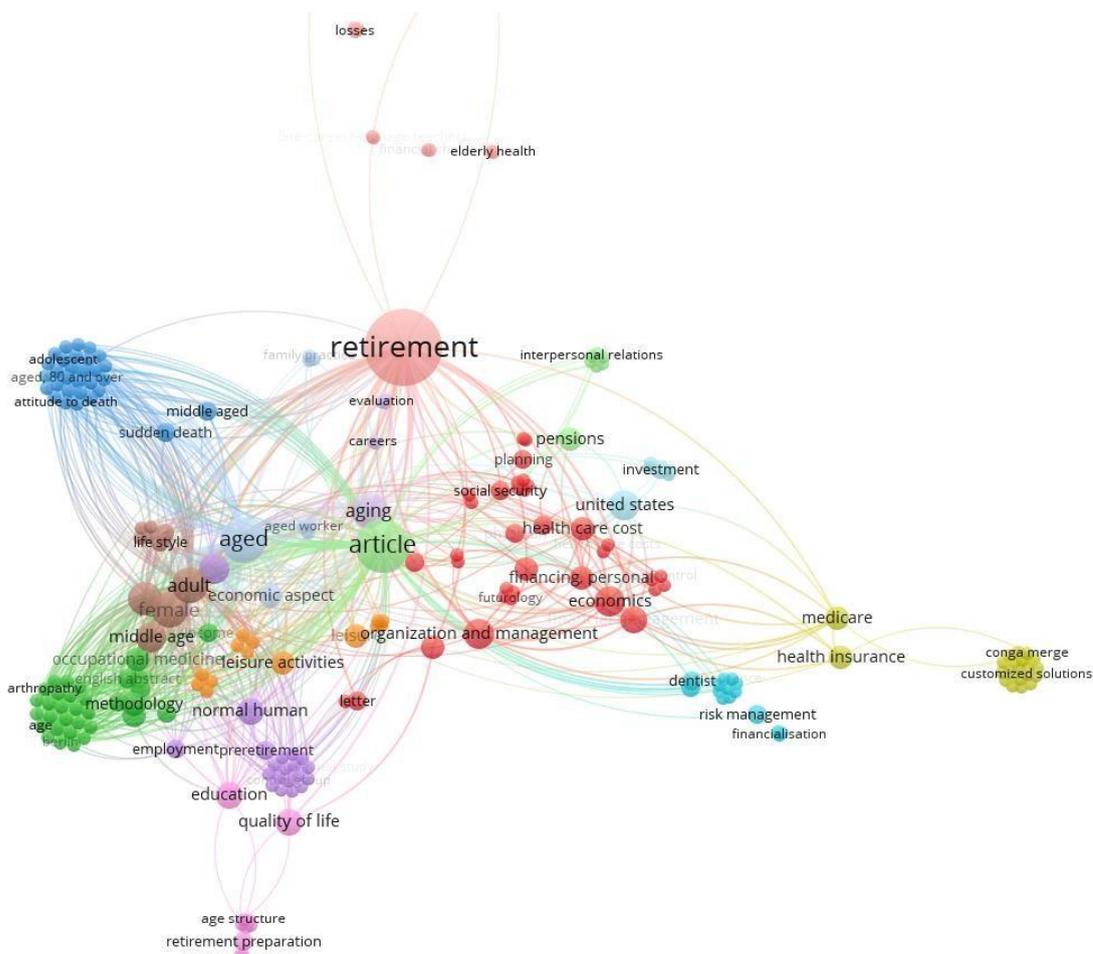


Nota: Este análisis es realizado con base a los metadatos de scopus.

Desde la técnica del mapeo científico se observa que el término jubilación se encuentra semánticamente relacionado con otros como el aspecto económico, financiero, organizacional, relaciones interpersonales, calidad y condiciones del empleo pre-retiro.

Figura 6

Mapa semántico relacionado con la preparación para la jubilación



Nota: Elaboración con VOSViewer con base en metadatos de SCOPUS sobre la temática de *preparing for retirement*.

1.2. Bases Epistemológicas

La “preparación para la jubilación” se considera como un tema multidisciplinario ya que aborda diversos aspectos de la vida del individuo, desde lo financiero hasta lo emocional y social. Las bases epistemológicas del estudio de la preparación para la jubilación pueden ser identificadas desde varias disciplinas y enfoques teóricos. A continuación, se describen algunas de estas bases:

Economía: Desde esta perspectiva, la preparación para la jubilación se aborda principalmente desde el ángulo de la planificación financiera. Se estudian conceptos como el ahorro, la inversión, y la gestión de riesgos para asegurar una jubilación cómoda.

Psicología: La psicología se interesa por los aspectos emocionales y cognitivos de la jubilación. Aborda temas como el sentido de identidad postjubilación, la gestión del paso de la vida laboral activa a la jubilación misma, y la conciliación emocional con los cambios que trae consigo la jubilación misma.

Sociología: Desde un enfoque sociológico, se investiga el impacto de la jubilación en las relaciones sociales, la estructura familiar, y el papel del jubilado en la sociedad.

Educación: desde su finalidad de orientación a lo largo del ciclo vital buscando el desarrollo de potencialidades en cada etapa del desarrollo.

Gerontología: Esta disciplina se centra en el estudio del envejecimiento y cómo la jubilación afecta aspectos como la condición de salud, el bienestar, y el nivel de vida de los adultos mayores.

Estudios Culturales: La percepción y preparación para la jubilación puede variar ampliamente entre diferentes culturas y sociedades. Los estudios culturales examinan cómo las normas, valores y creencias culturales influyen en las actitudes y comportamientos relacionados con la jubilación.

Teoría del Ciclo de Vida¹: Esta teoría sugiere que las personas toman decisiones económicas teniendo en cuenta toda su vida. Por lo tanto, las decisiones sobre ahorro e inversión en la juventud están directamente relacionadas con el planeamiento para jubilarse (Modigliani y Brumberg 1954).

Teoría de la Transición²: La jubilación se ve como una transición de la vida, similar a otras transiciones como el matrimonio o el nacimiento de un hijo. Esta teoría estudia cómo las personas se adaptan y manejan estas transiciones (Hansson et al. 2018).

¹ La hipótesis del ciclo de vida, también conocida como Hipótesis del Ciclo Vital (HCV), fue desarrollada por Franco Modigliani y sus colaboradores, en particular Richard Brumberg. Es una teoría económica que describe los hábitos de consumo y ahorro de los individuos a lo largo de su vida. La hipótesis predice que los individuos planifican su comportamiento de consumo y ahorro a lo largo de su ciclo de vida e intentan equilibrar su consumo de la mejor manera posible durante toda su vida, acumulando cuando ganan y desahorrando cuando están jubilados

² El impacto de la jubilación en el bienestar varía entre individuos, pero también dentro de un mismo individuo a lo largo del tiempo. El tipo de transición y las diferencias individuales en la capacidad de recursos son dos factores que probablemente influyan en el proceso de adaptación a la jubilación, pero aún nos falta comprender la importancia de estos factores entre sí

Estas bases epistemológicas proporcionan un marco teórico y metodológico para investigar y comprender la preparación para la jubilación desde múltiples ángulos y disciplinas. Juntas, ofrecen una imagen holística y profunda de cómo las personas se preparan para afrontar esta etapa y cómo la comunidad y la cultura influyen en esta preparación

1.3. Antecedentes

Desde la perspectiva internacional, destacaron los siguientes antecedentes:

Losada et al. (2023) en España, desarrollaron un estudio con el propósito de elaborar una propuesta dirigida a 6 trabajadores próximos a jubilarse de una cadena de televisión para acompañarlos en la etapa laboral final y prepararlos para el retiro. La metodología mantuvo un enfoque cualitativo, de nivel descriptivo-propositivo, con un diseño no experimental, de corte transversal. De acuerdo a los resultados, las edades estaban comprendidas entre 59-64 años; asimismo, tres de los participantes tuvieron una actitud positiva, mientras que los restantes experimentaron ansiedad, tristeza y desinformación. Además, más de la mitad de los participantes le atribuyeron a la jubilación un significado de un nuevo inicio con la posibilidad de iniciar otras cosas. No obstante, los entrevistados reconocieron que el proceso podría implicar mucho papeleo acompañado de desinformación. Es así como concluyeron en la necesidad de presentar un plan para acompañar a los trabajadores en su proceso previo a la jubilación y reconocerlo como una oportunidad.

León et al. (2021) en Cuba, realizó una investigación con el objetivo de evaluar la eficacia de un programa educativo de preparación para la jubilación que favorezca a 200 prejubilados de un policlínico universitario. La metodología sostuvo un enfoque cuantitativo, cuasiexperimental, polietápico, con aplicación de cuestionario antes y después del programa. Los resultados mostraron una igual proporción de participantes masculinos (50%) y femeninos (50%); de la misma manera, la mitad tenía de 55 a 60 años, y la otra de 61 a 65 años. Además, el 79% refirió un regular nivel de conocimiento y preparación a la jubilación, en consecuencia, el diagnóstico demostró que era necesario que los trabajadores llevaran una preparación previa a la jubilación para afrontar con calidad este nuevo periodo de sus vidas. En ese sentido, tras la aplicación del programa educativo, el 45% de los encuestados expresó un excelente nivel de conocimiento y preparación. Siendo así que, el programa mostró su efectividad al evidenciar la modificación de los conocimientos de los participantes y contribuir en el afrontamiento de esta nueva etapa.

Sánchez (2021) en Chile, desarrolló un estudio con el propósito de identificar las condiciones personales y profesionales hacia la jubilación en 94 docentes de 18 universidades chilenas. La metodología fue de enfoque mixto, no experimental, transversal, de alcance descriptivo. De acuerdo a los resultados, el 52.1% de los participantes correspondían al sexo femenino y 47.9% al sexo masculino; en un rango de edad mayoritaria entre 60-65 años (37.2%); con 17-30 años de servicio (33%). Respecto a los cambios que implicaría la jubilación, el 28% expresó no haberlo pensado, seguido de la afectación en su economía (22%); las percepciones generales según la idea de la jubilación están relacionadas con aspectos personales y de su futuro familiar (41%); en cuanto a las preocupaciones por el futuro, el 28% refirió preocupación por la seguridad económica y por la salud (26%). Se concluyó que los docentes afrontaban la posibilidad de retiro sintiéndose olvidados, abandonados por la sociedad, sus propias instituciones y el país, a pesar de haber contribuido en la educación; es por ello, que se enfatizó en el diseño de políticas y procedimientos para favorecer la preparación a la jubilación.

Mejía-Velasco, E. (2020) en Guatemala, ejecutó una investigación con la finalidad de definir la percepción hacia la jubilación que presentan 10 docentes de la Universidad San Carlos. La metodología se basó en un enfoque cualitativo, de nivel descriptivo, diseño no experimental, transversal. Según los resultados, la mayoría de los participantes expresaron emociones positivas como júbilo ante la idea de jubilarse y descanso para disfrutar con la familia; asimismo, los participantes reconocieron que los jubilados actuales viven en condiciones desfavorables como abandono o exclusión y dificultades de salud, aunado a prejuicios como ser una carga para la familia, improductivo y carente de vida. Sin embargo, los entrevistados asumieron que su vida jubilada implicaría un cambio de rutina, con mayor disposición de tiempo y plenitud. Por lo cual, concluyeron en la importancia de involucrar a la sociedad, las autoridades y a la familia para desarrollar acciones en conjunto con los docentes y tengan una mejor apreciación de la jubilación.

Suero (2020) en República Dominicana, realizó un estudio que tuvo por objetivo el diseño de un programa de preparación hacia el periodo de jubilación en 37 trabajadores del Club Santo Domingo. La metodología se orientó en un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-propositivo, de un diseño no experimental, de corte transversal. Respecto a los resultados, el 72% de los participantes correspondió al sexo masculino; la mayoría (34%) tenía una antigüedad en la empresa entre 16 y 25 años. Además, el 66% de los trabajadores refirió sentirse positivo en cuanto a la jubilación; asimismo, el 97% refirió desconocer su

fecha de jubilación, siendo así que el 82% expresó no tener planes específicos para su retiro y se mostraron intranquilos respecto a su proceso de jubilación (68%); el 70% desconoce sus intereses; el 76% desconoce las actividades que desea hacer en su tiempo libre cuando se jubile; el 76% no identifica de qué vivirá durante su jubilación. De esa manera, concluyó que era necesario que los trabajadores dispongan de herramientas óptimas para afrontar la jubilación, mediante una adecuada preparación, debido al impacto positivo de un programa de preparación a la jubilación que integre a todas las partes involucradas.

Fernández y Jiménez (2019) en México, desarrollaron una investigación con el propósito de conocer la preparación hacia la jubilación en 6 trabajadores estando cerca de su retiro laboral de diferentes empresas. La metodología mantuvo un enfoque cualitativo, de diseño no experimental, de estudio de casos múltiples. De acuerdo a los resultados, fueron dos mujeres y cuatro varones los participantes; cuatro tenían entre 2 a 5 años de antigüedad laboral en la misma organización, el siguiente 10 y el último 12 años. Además, dos entrevistados definieron a la jubilación como la fase final en el contexto del entorno laboral y los demás la percibieron como un descanso frente a la rutina diaria prolongada. Por otro lado, cuatro participantes reconocieron que el cambio de roles en la jubilación depende de cómo se haya llegado a esa etapa, de si es voluntaria se consideraría positivo, de lo contrario está la posibilidad de que afecte a nivel físico y emocional. Adicionalmente, todos los participantes consideraron que la preparación a la jubilación era muy útil y que el apoyo familiar es importante para afrontar el cambio. En consecuencia, concluyeron que la preparación a la jubilación es un aspecto útil e importante y que el apoyo social que desean deriva de la familia.

Desde la perspectiva nacional, destacaron los siguientes antecedentes:

Meléndez et al. (2023) en Tingo María, investigaron con la finalidad de establecer la asociación entre el capital humano y la preparación para la jubilación en 123 servidores de una universidad nacional. La metodología fue cuantitativa, no experimental, transversal, de alcance correlacional. En cuanto a los resultados, 53.7% de los trabajadores correspondían al sexo masculino y 46.3% al sexo femenino; el rango de edad entre 47-57 años fue mayoritario (36.6%), seguido de los mayores de 58 años (31.7%). El promedio de años de servicio en la universidad fue de 11 años a más. Asimismo, el 44.7% mostró un moderado interés (44.7%) respecto a los planes o preparación a la jubilación desde un ámbito previsorio, con moderada intención (46.3%) en metas financieras y acciones para obtener

otros ingresos; además, poco más de la mitad de los participantes (52.2%) manifestaron que la institución tenía un muy bajo compromiso para ejecutar un conjunto de acciones y actividades preparatorias para la jubilación. En cuanto a la relación entre las variables, esta fue significativa y positiva ($r= 0.791$; $p=0.000$). Se concluyó que la preparación financiera dentro de la fase antes de la jubilación presentaba una mayor valoración por los servidores.

Gutiérrez (2019) en Lima, realizó un estudio con el objetivo de explorar la postura de 26 oficiales del Cuartel General del Ejército frente al proceso de retiro, para la implementación de un programa que responda a esta problemática. La metodología se basó en un enfoque cualitativo, no experimental, transversal, descriptivo-propositivo. Los resultados evidenciaron que la evitación fue la principal actitud en los oficiales frente a la jubilación, dado que tenían una tendencia a “no pensar” sobre esta etapa e involucrarse en muchas actividades para evitar pensar en ello. Seguido del rechazo que sienten al considerar como no deseable el pase al retiro. Las emociones relacionadas fueron la rabia, injusticia y cólera. Ante ello, se concluyó que estas actitudes eran causadas debido a un sistema organizacional deficiente, al papeleo engorroso y lento del trámite, y al proceso arbitrario que conlleva el retiro, por lo cual se enfatizó en la importancia de implementar acciones innovadoras, mediante un programa, que buscaba que el proceso vinculado al retiro laboral de los oficiales sea mejor al existente.

1.4. Bases Teóricas

1.4.1. Evolución Histórica del Concepto de la Jubilación, su Dinámica y Características Fundamentales

La jubilación ha sido conceptualizada y vivenciada de manera diferente a lo largo de la historia, su estudio permite observar que la familia y sociedad ha tenido una gran influencia en su concepción y en el ajuste a esta etapa.

Para su estudio de cómo ha ido evolucionando en el tiempo la concepción de la jubilación, su significado y manera de vivenciarla se han considerado los siguientes criterios de análisis (Tabla 1):

- Concepciones y significado de la jubilación
- Familia, sociedad
- Roles sociales
- Ajuste a la jubilación

Tabla 1

Evolución histórica del concepto de la jubilación, su dinámica y características fundamentales.

Criterios de análisis	Sociedad Antigua y Media	Sociedad Moderna	Sociedad Contemporánea hasta la actualidad
Concepción de jubilación y significado	Se asocia con júbilo y alegría.	Se asocia con vejez menos productividad. Se empieza a considerar la jubilación como un derecho.	Se entiende la jubilación como un derecho establecido, obligatorio y reglado por la seguridad social. Además, como un proceso complejo que genera cambio y que implica pasar por fases.
Familia y sociedad	Familia se hace cargo del cuidado y sustento económico y la sociedad le asigna un rol.	La sociedad se empieza hacer cargo.	La sociedad regula con el proceso de la jubilación estableciendo leyes.
Rol Social	Se le asigna el consejero por su experiencia de años	Se asocia la jubilación a la pérdida de rol laboral y social lo cual conlleva un proceso de duelo y actitudes de rechazo frente a esta nueva etapa. La jubilación no se limita a la súbita cesación de las actividades laborales diarias, sino que también representa la ruptura de vínculos sociales y la separación de un entorno familiar habitual.	La persona al perder su rol laboral siente que debe construir un nuevo rol social.

Ajuste a la jubilación	Sin dificultad.	Se hace más difícil el ajuste y adaptación al retiro laboral ya que se asocia con vejez y con inactividad.	Se realizan estudios que van demostrando que el proceso y ajuste a la jubilación pasa por etapas y está condicionada por varios factores que requiere planificación y preparación para una mejor adaptación a los cambios.
Enfoques y teorías	Solo hay concepciones	Inicio de estudios y algunas teorías	Aporte de diversas disciplina y teorías. Valoran el nivel de importancia que tiene la preparación para el retiro laboral. Aparecen los programas de preparación al proceso de la jubilación.

Nota: Elaboración propia.

1.4.1.1. Jubilación en la Sociedad Antigua y Media (a.C. – 1453).

Para Lerh (1980), antiguamente la jubilación no existía tal como la conceptualizamos actualmente, dado que las familias eran la base principal de la producción, las personas mayores no eran excluidas del trabajo, sino que simplemente asumían nuevas responsabilidades y roles. De esta manera, continuaban siendo activos, valiosos y representaban un recurso para la familia. La familia, a su vez, se comprometía a satisfacer las necesidades de los ancianos, cuidándolos y brindándoles atención. Los individuos mayores cesaban su labor únicamente cuando su capacidad o salud no les permitían continuar trabajando (como se citó en Sáez y Meléndez ,1993). Además, la transferencia intergeneracional de ingresos económicos más importante se llevaba a cabo a través de la estructura familiar misma, así los ancianos tenían como fuente de apoyo económico estos ingresos.

Con respecto al rol social, a diferencia de las sociedades modernas en las que el jubilado se queda sin un papel social en muchas sociedades antiguas, entre ellas el caso de la sociedad Incaica los mayores de 60 años por el hecho de serlo, tenían asignado un papel en la sociedad, el cual consistía en servir como consejeros a los jefes, inclusive el rol de las mujeres ancianas era ejercer como comadronas.

Asimismo, encontramos que, en el contexto judío, la jubilación se producía cada medio siglo como un evento de celebración para este pueblo. Era una fuente de alegría, marcando la liberación de responsabilidades y representando una ruptura con las cargas y obligaciones. Al asignarle un rol la sociedad, al valorar su conocimiento y sus años de experiencia permitía que el ajuste a la jubilación sea asumido con una actitud de mayor aceptación que en las sociedades modernas.

1.4.1.2. Jubilación en la Sociedad Moderna (1453-1789).

En esta sociedad, la concepción y significado de jubilación, se empieza asociar con vejez y como consecuencia con menor productividad. La jubilación se interpretaba como el ingreso a la vejez, y esto conllevaba una connotación negativa. Además, se sostenía que el trabajo y la vejez eran incompatibles. Desde esta perspectiva, el empleo se relacionaba con la productividad y las demandas físicas, mentales y sociales, mientras que la vejez implicaba todo lo contrario, junto con la renuncia a las obligaciones y responsabilidades laborales, según Moragas y Liz (1991, como se citó en Belloch, 2020).

A finales del siglo XVIII, la edad industrial a pesar de su contribución a la prosperidad global, tuvo un impacto negativo en la situación económica de las personas de edad avanzada. El entorno de la fábrica no permitía que los trabajadores redujeran gradualmente su esfuerzo laboral. Cuando un trabajador no podía mantener un nivel adecuado de intensidad y ritmo de trabajo, se veía forzado a abandonar su empleo de manera abrupta, en contraste con la transición gradual que ocurría en las explotaciones familiares. Como resultado, se quedaban sin ingresos laborales de forma definitiva. Siendo así que, en las sociedades modernas el jubilado desde la perspectiva de los procesos productivos, queda excluido forzosamente de estos y además se da también en términos sociales.

Considerando este contexto, uno de los eventos evolutivos considerados normales y de gran importancia en la sociedad industrial es la jubilación, la cual se origina como resultado de las diversas revoluciones industriales y avances tecnológicos que han llevado a la sociedad a una creciente orientación hacia la producción y el consumo. De manera concreta, se asocia la jubilación a la pérdida de rol social y laboral lo cual conlleva un proceso de duelo y actitudes de rechazo frente a esta nueva etapa por lo cual el ajuste y adaptación al retiro laboral se hace más difícil ya que se asocia con vejez y con inactividad.

1.4.1.3. Jubilación en la Sociedad Contemporánea (1789 – actualidad).

En la edad contemporánea, se entiende la jubilación ya como un derecho adherido, determinado, obligatorio y normado por la seguridad social. Al respecto, Sirlin (2007) manifiesta que la jubilación implica tanto aspectos legales como jurídicos, y es considerada un fenómeno complejo que se encuentra ampliamente extendido en las sociedades industriales; en este proceso, un individuo que llega a una edad determinada, típicamente alrededor de los 65 años, o que enfrenta limitaciones físicas o mentales significativas para el desempeño en su trabajo, por lo que se desvincula socialmente de su ocupación y adquiere el derecho a recibir una compensación, muchas veces monetaria.

En 1945, la “Declaración Universal de los Derechos Humanos”, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU), incluyó el Art. 22° que “toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social”. A pesar de que la sociedad contemporánea reconoce el retiro como un derecho y una demanda legítima de los ciudadanos, esta nueva etapa de la vida que se nos presenta como un merecido descanso tras una vida de trabajo arduo a menudo se convierte en un cambio abrupto de la actividad a la inactividad en la mayoría de las sociedades, un fenómeno a veces denominado el "retiro guillotina", según lo expresado por Alfredo Sauvy (como se citó en Sáenz et al. 1993).

En tal sentido, un aspecto importante en esta sociedad es que se empieza a conceptualizar la jubilación con criterios socio-psicológicos lo cual lleva a considerarse que la jubilación, impacta la vida no solo en lo económico sino también en varias dimensiones, por lo cual se empieza a considerar que la preparación previa a la jubilación podría ayudar a una mejor adaptación. (Lehr, 1988 y Kalish 1983 como se citó en Sáenz 1993).

Por otro lado, es preciso señalar que si bien la jubilación es entendida como aquel derecho determinado y regulado por la seguridad social de cada gobierno/estado, también la jubilación es considerada un proceso natural, que forma parte del ciclo laboral de la persona, que implica pasar por una etapa de transición y de cambios caracterizada por una serie de pérdidas ante los cuales los individuos reaccionan de diversas maneras, algunos generan respuestas adaptativas mientras que otros, en su mayoría según estudios realizados, con frecuencia caen en un estado de desorganización y ansiedad, principalmente caracterizado por la incapacidad de la persona para abordar escenarios particulares y que requieren

prevenir las oportunamente con sólidas bases que se respalden en la ciencia y buscando el bienestar de los trabajadores.

En base a ello, los aportes de diversos enfoques y teorías van a explicar el proceso de la jubilación y su ajuste a ella considerando la influencia de varios factores en la actitud con que se enfrenta esta etapa entre dichos factores la acción vinculada con la preparación (Tabla 2). Tal como lo afirma Hernández (2009), en la actualidad, la mayoría de expertos concuerdan en que la adaptación a la jubilación se experimenta como un proceso, el cual requiere una consideración especial del cambio de estar activo durante el día a encontrarse en una posición pasiva en el retiro. Las sutilezas que diferencian la vida activa de la vida pasiva, junto con los factores que influyen en la decisión de jubilarse y las alternativas disponibles, se detallan en el cuadro siguiente.

Tabla 2

Factores en el proceso de jubilación.

Factores en el proceso de jubilación	
<i>Factores Activos</i>	<i>Factores Pasivos</i>
Cuando las personas gozan de una capacidad funcional completa y sin limitaciones	La aptitud funcional suele disminuir y las personas experimentan limitaciones
Suele existir una preocupación constante por mantener apariencia joven y atractiva	La apariencia externa puede alejarse de los ideales de juventud y belleza
El status social se basa en la capacidad de producir y consumir	El status social se relaciona con los ingresos pasivos (pensiones)
La independencia económica se fundamenta en la capacidad de trabajar y generar ingresos	Las personas dependen económicamente de fuentes externas (pensiones) sin posibilidad de mejorar financieramente
La autorrealización se logra mediante la consecución de metas profesionales y económicas	Las oportunidades de alcanzar objetivos laborales y económicos suelen ser limitadas
Las personas tienden a resolver problemas empleando la imaginación e innovación	Las personas recurren a la experiencia acumulada para abordar desafíos
Se tiende a establecer redes de contacto	La red de contactos se suele reducir

Nota: Elaborado a partir de Hernández (2009)

La presente sección sobre la evolución histórica del concepto de la jubilación concluye de la siguiente manera, a lo largo de la historia se observa que la concepción de la jubilación, su significado y forma de vivenciarla ha ido cambiando, teniendo la familia y la sociedad mucha influencia. Es así que, la jubilación tal como la entendemos en la actualidad, tiene sus raíces en el Siglo XIX, pero no alcanzó relevancia sino hasta después de la II Guerra Mundial. Asimismo, en el estudio de las tendencias históricas de la jubilación observamos que los aportes de su estudio se inician a finales de la etapa moderna con la aparición de las sociedades industriales que es cuando la jubilación empieza afectar al ser humano.

En la actualidad, los estudios vienen mostrando que la jubilación para gran parte de las personas tiene diferentes significados mientras para algunas representa un cambio significativo que implica la pérdida de su rol profesional, ajustes en los ingresos, alteraciones en la rutina diaria, modificaciones en las relaciones familiares-amicales, y la disponibilidad de un gran exceso de tiempo libre, entre otros aspectos. Para otras personas, el alcanzar la jubilación, no requiere necesariamente el detenimiento o cese del crecimiento del ser humano, ya que el ser humano está en permanente desarrollo tal como lo plantean algunas de las teorías (Torres, 2018), es decir, la aceptación de esta etapa no es igual para todas las personas.

1.4.2. Teorías de la Jubilación

En los últimos años se ha encontrado que son diversos los enfoques y teorías que han ido aportando cada vez una mayor comprensión del proceso de jubilación (Tabla 3).

Tabla 3

Enfoques y teorías de la jubilación.

Enfoques sobre la jubilación...	Teorías
...Como planificación y toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> • “Teoría de la elección racional”. • “Teoría de la imagen”. • “Teoría de la conducta planificada”. • “Teoría de las expectativas”.

...Como proceso de ajuste	<ul style="list-style-type: none"> • “Perspectiva del curso vital”. • “Teoría de la continuidad”. • “Teoría del rol”.
...Como fase tardía de la carrera	<ul style="list-style-type: none"> • “Modelo proteano de la carrera” • “Modelo de desarrollo de carrera del jubilado”.
...Como parte de la política de gestión de RRHH	<ul style="list-style-type: none"> • “Teoría general de sistemas”. • “Teoría del contexto social”.

Nota: Elaborado a partir de Wang y Shultz (2010).

1.4.2.1. Teoría de la Continuidad.

Esta teoría propuesta por Atchey (1989) plantea que el comportamiento de un individuo durante su jubilación está influenciado por las habilidades que ha desarrollado en su etapa prejubilatoria. A pesar de enfrentarse a situaciones sociales potencialmente distintas, la capacidad de adaptación, la habilidad para enfrentar nuevos desafíos y el estilo de vida durante la jubilación están moldeados, en parte, por los hábitos, el estilo de vida, la personalidad y el comportamiento que ha mantenido a lo largo de su vida (Castellanos, 2018).

Siguiendo la “Teoría de la Continuidad del Rol” de Atchley (1989), aquellos cuyas vidas han estado fuertemente moldeadas por su trabajo principal enfrentarán un mayor desafío en la transición hacia la jubilación. Por esta razón, es esencial que las personas que se acercan a esta etapa mantengan patrones de vida y actividades similares a las que tenían durante su vida laboral. Esto puede contribuir a preservar su autoestima y valores (Kim y Moen, 2002). Además, es crucial planificar las actividades sociales que se llevarán a cabo durante la jubilación y comenzar a explorar y desarrollar nuevas aficiones que no estén relacionadas con el trabajo (Hernández, 2009). Por ejemplo, participar en actividades de voluntariado, donde podrían asumir roles de liderazgo, puede ser una manera efectiva de planificar la jubilación, al encontrar en estas actividades un rol que, tal vez, se asemeje al que tenían en su vida laboral. Estas nuevas actividades pueden proporcionar una sensación de utilidad a los jubilados y les permiten establecer relaciones sociales frescas y enriquecedoras.

1.4.2.2. Teoría de los Roles.

Esta teoría fundamentada por Havighurst (1961) plantea que el proceso de jubilación representa no solo una pérdida económica y del trabajo sino también de otros elementos trascendentales como identidad, roles, estatus, reconocimiento, así como la modificación de vínculos interpersonales, cambios que para muchos produce tristeza y estrés. Por esta razón, la jubilación implica una reestructuración considerable de las funciones y actividades que definen la vida de una persona, como señala Super (1990), definen el espacio de la vida de un individuo y, por ende, requiere ser flexible y tener capacidad de adaptarse a las nuevas circunstancias, (como se citó en Chiesa et al. 2008).

Al respecto Hidalgo (2002) destaca la importancia de comprender las consecuencias que surgen de las pérdidas y sugiere reflexionar acerca del nivel de vínculo que la persona tenía con el objeto, individuo o evento que provocó el sentimiento de pérdida (como se citó en Alpizar, 2011, p.21). Lo manifestado por Hidalgo lleva a considerar que el acompañamiento intencionado y la escucha empática son necesarias para que las personas puedan apropiarse, procesar y encontrarle un sentido a su vivencia, la ausencia de este acompañamiento es un vacío que se encuentra en muchos programas de preparación para la jubilación. Tal es así, que Osborne (2012, como se citó en Campos et al. 2014) refiere que:

Los seres humanos conforman la identidad personal por medio de diversos elementos que se conjugan y se ponderan según su importancia, por ejemplo: el ser hijo, ser activista de un partido, ser esposo, ser padre, ser abogado, etc. Cuando el trabajo que se desempeña o la profesión que se tiene es el principal o uno de los principales elementos que le dan sentido a su identidad, al perderlo algunos jubilados se hunden en la depresión al preguntarse ¿Quién soy yo ahora que estoy jubilado? las personas más propensas a la depresión son las que tienen más arraigado a su trabajo y basan su sentido de identidad en lo laboral, incluso sin haberse dado cuenta con anterioridad. (p.14)

A respecto, Torres (2018) da a entender que el docente es uno de los profesionales que más le cuesta aceptar la etapa de la jubilación ya que considera que le llega a una edad en que siente que ha acumulado mucha experiencia y conocimiento. La pérdida de su rol docente se agrava al adoptar otro rol, el de Jubilado, Jubilación o Retiro laboral, situación que cada persona que pasa por el proceso de jubilación tendrá que definirla. La Teoría de Roles plantea que, al jubilarse, las personas experimentan una disminución gradual de los

roles sociales que han desarrollado a lo extenso de sus vidas. Este proceso conlleva una disminución de la participación de las personas adultas y de la tercera edad en la sociedad, hasta llegar a sentirse despojados de roles, sin un lugar definido y sin un estatus social claro.

En línea con lo anterior, se deduce que en el proceso de jubilación la persona tiene que realizar el aprendizaje de un nuevo rol, es decir debe identificarse con el contexto a la nueva adaptación psicosocial especialmente dentro del ámbito de la familia en el cual muchas veces los varones se sienten extraños, porque resulta que este espacio ha sido social, involuntaria y tradicionalmente asignado para las mujeres del hogar. En cambio, las mujeres al tener el escenario del hogar más internalizado, manifiestan al parecer respuestas más adaptativas.

1.4.2.3. Teoría de la actividad.

Complementado sus anteriores aportes Havighurst (1954) hace referencia en esta teoría, a que la forma más adecuada de adaptarse a la nueva situación (jubilación) se da a través del mantenimiento de niveles óptimos de actividad que actúen en compensación de las posibles pérdidas ocasionadas por la finalización de la vida laboral.

1.4.2.4. Teoría de la Crisis.

Fue formulada por Friedman y Havighurst (1954) en la cual plantean que en el proceso de jubilación se producen tres separaciones fundamentales.

Estas rupturas incluyen la disminución en el valor social de la condición de estar desempleado, lo que a su vez afecta la identidad social y puede dar lugar a una crisis de personalidad, además de una mayor disponibilidad de tiempo libre, que a veces carece de un propósito significativo. (Friedman y Havighurst, 1954, como se citó en Grueso et al., 2020, p. 86)

Como consecuencia de estas rupturas, las personas quedan expuestas a tener crisis de identidad, no tener satisfacción personal, trastornos emocionales y una agudización de afecciones a la salud, aspectos que aún según refiere Grueso et al., (2020) no han sido tomados en cuenta o han sido poco considerados.

La sistematización formativa a la adaptación psicosocial es necesaria, ya que en la etapa activa de su vida, un individuo carece de tiempo y al jubilarse se convierte en uno de los principales bienes del cual dispone, pero toda su vida desde pequeño se lo formó para la

etapa laboral, para rendir, para competir, no se lo preparó para la utilización adecuada del ocio y tiempo libre. Siguiendo las palabras de Limón (como se citó en Chiesa et al. 2008) es comprensible que la mayoría de las personas que se jubilan se encuentren ante un futuro que les parece carente de significado, un tiempo que parece interminable y que a menudo se percibe como más susceptible al aburrimiento que a cualquier otra cosa.

Al respecto Barbero (2011), considera que el vacío tiene que ver también con la falta de sentido y manifiesta que la jubilación puede ser percibida como una etapa en la que aún quedan metas por alcanzar; es un momento en el que existen espacios que deben transformarse en oportunidades para encontrar significado y llevar a cabo acciones que sean significativas; la jubilación marca la entrada en un nuevo sistema, el sistema personal, donde uno se convierte en un “creador” de acciones concretas y llenas de propósito.

Finalmente, si bien los aportes de las diversas teorías ayudan a la comprensión de dicho proceso, no obstante, aún se requiere mejoras en la calidad del proceso de la jubilación sobre todo en nuestro contexto.

1.4.3. Etapas o fases en el proceso de la jubilación

Varios autores consideran que la jubilación implica transitar por etapas o fases, con lo cual, el presente estudio se muestra a favor.

Havighurst (1964), identifica tres períodos distintos en el proceso de jubilación. Durante la primera fase, predominan las emociones individuales, como el sentirse frustrado o ansioso, y son pocos los individuos que experimentan alegría en esta fase. En la segunda etapa, la persona busca activamente un nuevo rol social de manera ansiosa. En la tercera fase, se tiende a alcanzar la estabilidad en el nuevo rol hallado. Entre los principales elementos que son influyentes durante el proceso se incluyen el estado de salud mental, la independencia económica, la integración social y la diversidad de intereses.

Atchley (1975), presenta un enfoque dinámico y progresivo para entender la adaptación a la jubilación, caracterizado por la superación de múltiples etapas que facilitan la transición de la persona desde su vida laboral hasta la plena aceptación del rol de jubilado. El modelo propuesto por Atchley incluye cinco fases distintas: prejubilación, jubilación, desencanto, reorientación y estabilidad. En la fase de prejubilación es característico la presencia de anticipaciones y expectativas que el mismo trabajador genera acerca de lo que le espera en su vida una vez jubilado, esto mientras aún está en actividad. La fase de

jubilación comienza cuando la persona se retira, esto se puede presentar/experimentar de tres maneras diferentes: como un periodo de euforia y liberación vinculado a la liberación de las responsabilidades laborales (la conocida como “luna de miel”), como una continuidad de las actividades de ocio que se disfrutaban previamente, pero con mayor disponibilidad de tiempo, o meramente como una época de relajación y descanso asociado a la eliminación de las responsabilidades del trabajo.

La etapa de desencanto como su mismo nombre lo indica, es una fase en la que se manifiesta cierto desencanto con la vida una vez jubilado, ya que las expectativas iniciales de la jubilación no siempre se cumplen en la vida cotidiana de jubilado. Este desencanto se traduce en una disminución del entusiasmo inicial. La fase de reorientación implica ajustar y desarrollar una perspectiva más real de lo que implica la jubilación, abandonando gradualmente tanto las utopías excesivamente optimistas como las pesimistas. Aquí, las personas adoptan una perspectiva más equilibrada sobre las posibilidades y restricciones sociales y económicas que trae consigo la jubilación. La etapa de estabilidad es lograda cuando los individuos llegan a lograr una adaptación satisfactoria a su papel de jubilado y estabilizan sus sentimientos y rutinas diarias relacionadas con su vida de jubilado (Atchley, 1975).

A pesar de que Atchley inicialmente presentó en su modelo de adaptación a la jubilación la idea de experimentar secuencialmente las fases mencionadas anteriormente, más tarde reconoció que, en determinadas situaciones, algunas de estas etapas podrían no manifestarse (Atcheley, 1975, como se citó en Grueso et al., 2020). Además, enfatizó que la secuencia y la presencia de estas etapas pueden variar considerablemente de una persona a otra y dependen en gran medida del modelo de sociedad en el que se inserten.

1.4.4. Principales actores del proceso de la jubilación: individuos, organización y gobierno

Tal como refiere Selva Olid et al. (2021) los principales actores del proceso de la jubilación son: los individuos, la organización y el gobierno.

1.4.4.1. Individuo.

El primer agente del proceso de la jubilación es el individuo ya que es el primer afectado con los cambios.

Los estudios actuales sugieren que la adaptación a las transformaciones asociadas con la jubilación y la percepción positiva o negativa de esta etapa parecen depender de múltiples factores o aspectos que desempeñan un papel significativo en la transición hacia esta nueva fase. Estos factores incluyen el estado de salud, el género, la edad, la experiencia laboral previa, la situación laboral actual, la dinámica familiar, el apoyo social, la situación económica, la perspectiva de futuro y los rasgos individuales de cada persona (Amorim y França, 2019, como se citó en Selva Olid et. al. 2021).

Los factores más significativos son:

- El género

Puede ejercer una influencia significativa en la actitud hacia la jubilación y en la toma de decisiones relacionadas con ella (Selva et al., 2021). Esto se debe a que las mujeres a menudo desempeñan dos roles distintos: uno productivo en el ámbito público y otro de cuidado en el escenario más privado o familiar, por lo tanto, el impacto de la jubilación varía entre géneros; mientras las mujeres pueden seguir desempeñando el rol de cuidadoras familiares, los hombres deben forjar un nuevo rol, distinto al que han tenido durante la mayor parte de su vida adulta. La retención de al menos algunos de estos roles contribuye a que las mujeres tiendan a tener actitudes más positivas hacia la jubilación, como lo señala Hermida et al. (2016).

Los resultados de la investigación realizada por Tartaglioni et.al. (2016) indican que, en comparación con los hombres, las mujeres tienden a tener condiciones más favorables hacia la jubilación. Esto se debe a que otorgan un mayor significado a la jubilación como un período de “descanso, un nuevo comienzo o una continuidad” en sus vidas. Además, consideran que dejar de trabajar puede representar un alivio a la sobrecarga experimentada a lo largo de la edad adulta debido a la conciliación de las responsabilidades laborales y de cuidado.

- Estado de salud:

Selva et al. (2021) y otros investigadores consideran el estado de salud uno de los factores/elementos claves que influirá en la actitud que se tenga hacia la transición del cese del mundo laboral, así como la satisfacción que se experimenta durante este proceso. Al mismo tiempo, estas actitudes están estrechamente relacionado con la decisión de jubilarse.

De este modo, Wang y Schultz (2010) afirman que:

Las personas con una mejor salud tienden a tener actitudes más positivas hacia la jubilación, lo que les permite mantener su bienestar y disfrutar al máximo de esta nueva etapa de la vida, o incluso optar por retrasar su retiro del ámbito laboral para seguir participando en su profesión. Por otro lado, aquellos con problemas de salud más graves tienden a jubilarse antes, priorizando el cuidado personal o la necesidad de recibir cuidados. En cualquier caso, esto sugiere que una salud deficiente puede influir negativamente en otros aspectos de la vida, lo que podría resultar en una satisfacción general menor durante esta nueva etapa vital. (Wang y Schultz, 2010, como se citó en Selva et al., p.5)

- Estado civil

El estado civil juega un papel significativo en la transición a la jubilación, y estar casado puede proporcionar un apoyo crucial para hacer frente a este proceso; al respecto Mouser (como se citó en Madrid García et. al, 2000) refiere que las personas casadas suelen experimentar una mayor satisfacción moral y vital una vez ya jubilados, así como una mejor salud tanto psicológica como física, además, suelen contar con un mayor respaldo social en esta etapa. Asimismo, Szinovacz (como se citó en Madrid García et. al, 2000) considera que, en la mayoría de los casos, los matrimonios se adaptan con mayor facilidad a la transición marital que conlleva la jubilación. Sin embargo, existe una minoría que enfrenta desafíos en el tránsito e incluso después del retiro, los cuales suelen estar relacionados con factores específicos, como problemas de salud tanto física como mental, dificultades económicas, y diferencias en el momento de la jubilación entre los cónyuges, estos problemas suelen ser temporales y se resuelven con el tiempo después de la jubilación.

Szinovacz (como se citó en Madrid et. al, 2000) señala que las parejas con roles de género tradicionales, en las que el esposo se jubila y la esposa sigue trabajando, tienden a reportar una calidad marital menor en comparación con aquellas en las que ambos cónyuges están jubilados. Por otro lado, las parejas en las que el esposo continúa trabajando mientras la esposa se jubila suelen experimentar una calidad marital superior; además, la reducción del estrés relacionado con el trabajo y la eliminación de las tensiones laborales después del retiro a menudo contribuyen a un ambiente más relajado en el hogar, lo que se traduce en una mejora de la calidad de las relaciones matrimoniales.

- Categoría Laboral

Cuando se analiza la categoría laboral como un factor determinante en la decisión y la adaptación a la jubilación, se observa que existe una relación interesante. Henkes y Siegers (como se citó en Madrid García et. al, 2000) identificaron que las razones positivas para la jubilación anticipada estaban más presentes entre trabajadores en posiciones jerárquicas más altas, con un nivel educativo superior, en empleados públicos o del sector de servicios. Las razones neutras para la jubilación anticipada, como haber trabajado el tiempo suficiente o jubilarse porque es una práctica común, se manifestaron con mayor frecuencia entre personas con estudios profesionales en trabajos jerárquicamente inferiores, con un nivel de educación más bajo y empleados industriales.

En relación a los componentes laborales, aspectos como la falta de capacidad para tomar decisiones, el estrés continuo o la incapacidad para alcanzar objetivos previstos pueden contribuir a una peor adaptación a la jubilación. Lehr y Dreher (como se citó en Madrid García et al, 2000) indicaron que el recurso humano de una institución se inclina más a optar por la jubilación cuando sus empleos presentaban características desfavorables, como la falta de oportunidades de promoción, un entorno estresante o la obsolescencia de sus habilidades y cualidades debido a cambios tecnológicos rápidos.

- Nivel de Instrucción

Beck et al. (como se citó en Madrid y Garcés, 2000) hallaron que aquellos individuos con niveles educativos más altos, mayores ingresos y posiciones profesionales más elevadas tienden a planificar su retiro de manera más efectiva y presentan adaptaciones más exitosas. Este nivel educativo desempeña un papel significativo en la predicción de la adaptación a la jubilación, ya que las personas con mayor educación tienden a ajustarse mejor a esta nueva etapa de la vida debido a su mayor capacidad para la planificación.

- Apoyo social

El apoyo social desempeña un papel significativo en el proceso hacia la jubilación, según lo indicado por la conjetura de que este apoyo puede influir en la fase de preparación para el retiro. Esto se debe a que el apoyo social, como recurso psicosocial, puede facilitar la afrontación de la transición hacia la jubilación y contribuir a la formación de expectativas positivas sobre esta nueva etapa (Greller y Richtermeyer, 2006 como se citó en

Chiesa, Sarchielli, 2008). Sin embargo, es importante señalar que existe una falta de investigaciones que aborden en profundidad este aspecto.

Hornstein y Wapner (1985) enfatizan que, en los meses posteriores a la jubilación, las personas se ven enfrentadas a la tarea de construir una nueva identidad como jubilados. En este proceso, el compromiso y el apoyo brindado por compañeros, familiares y amigos desempeñan un papel fundamental. La percepción del apoyo social puede influir en la facilidad con la que se desarrolla esta nueva identidad. Asimismo, la congruencia en las expectativas sobre la jubilación entre el jubilado y las personas cercanas juega un papel crucial en la adaptación. Cuando estas expectativas están alineadas de manera positiva, el proceso de cambio de identidad del jubilado tiende a ser más satisfactorio en general. El percibir la presencia de apoyo social proveniente de personas cercanas como la familia, amigos y compañeros, se asocia a una mejor adaptación a la jubilación.

- Ingresos económicos

Aquellos individuos que disfrutaban de un nivel de ingresos que les permite vivir cómodamente, mantienen un buen estado de salud, residen en lugares agradables y pueden contar con el apoyo de amigos y familiares tienden a sentirse más satisfechos con su vida durante la jubilación, en comparación con aquellos que carecen de estos elementos. Goudy, Powers y Keith (como se citó en Madrid García et al., 2000).

El bienestar económico, la salud, el entorno de vida y la red de apoyo social, por tanto, emergen como factores cruciales para determinar la satisfacción en la etapa de jubilación, destacando la importancia de abordar y mantener estos aspectos para un retiro más pleno y enriquecedor.

- Planificación

La planificación activa y consciente de la jubilación se identifica como un factor significativo en el proceso de adaptación a esta etapa vital. Goudy et al. (1975) señalan que cuando los trabajadores dedican tiempo a planificar su jubilación y las actividades que desean llevar a cabo después de retirarse, experimentan un ajuste muy positivo durante esta transición.

Con un enfoque más específico, otros estudios respaldan esta noción; Beck (1984); McPherson y Guppy (1979); Newman et al. (1982) hallaron que aquellas personas con

niveles más altos de educación, ingresos y estatus profesional tienden a elaborar planes de jubilación más sólidos y, en consecuencia, experimentan una adaptación más satisfactoria.

- Tiempo libre

La jubilación a menudo se percibe como un período de liberación en el que se dispone de una mayor cantidad de tiempo libre, ofreciendo la oportunidad de dedicarse a actividades que previamente se deseaban realizar. Sin embargo, surge una cuestión importante: ¿realmente sabemos qué queremos hacer con ese tiempo? Kleiber et al. (2012) destaca la importancia de tener en consideración una educación de ocio con lo cual estemos preparados para afrontar y gestionar eficazmente la abundancia de tiempo libre que llega con la jubilación, lo que a su vez contribuirá a lograr una jubilación más satisfactoria (como se citó en Selva et. al, 2021).

Esta educación para el ocio no solo se enfoca en llenar el tiempo, sino también en cultivar intereses, pasiones y objetivos que se traduzcan en una experiencia de jubilación enriquecedora y plena; al aprender a valorar y utilizar sabiamente el tiempo libre, las personas pueden abrazar la jubilación con una sensación de propósito y satisfacción, en lugar de sentirse perdidas o abrumadas por la repentina disponibilidad de tiempo.

1.4.4.2. Organizaciones y gobierno

En el estudio de Donatienne et al. (2008, como se citó en Selva et al., 2021) se describe como las instituciones perciben el retiro laboral de sus trabajadores tiene efecto en los comportamientos que se adoptan ante la llegada de la jubilación, es decir si la organización se percata de aquellas personas que se encuentran en una situación próxima al retiro laboral como “trabajadores viejos” o desfasados, estos con facilidad podrían desarrollar actitudes no favorables frente al contexto inevitable del retiro laboral.

Al respecto, Arese (2020, como se citó en Selva et al., 2021) refiere que:

Está en manos de investigadoras, equipos de RRHH y responsables de departamentos y unidades (entre otras), revertir la lectura que, a menudo, se hace de este colectivo desde el entorno laboral, devolviendo el valor que merece la experiencia y el know-how organizativo de este colectivo. Y no solo en el ámbito profesional, sino de forma global y a todos los niveles, ya que, a pesar de ser el colectivo con la máxima experticia y conocimientos, y de ser la base actual de nuestra pirámide poblacional,

la falta de consideración a nivel social de las personas próximas a la jubilación es una constante. (p.9)

Diversos estudios e investigaciones entre ellos los realizados por Barrera et al. (2007); Manzanares y Naqui (2016), han propuesto algunas medidas que pueden colaborar en este tránsito, como por ejemplo la jubilación progresiva o gradual, o la jubilación por cambio de actividad con muy poco eco en las organizaciones (como se citó en Selva et. al. 2021).

La falta de interés por el tema de la jubilación no es solo en nuestro contexto peruano, siguiendo a Insua (2015) y Aegon (2016, como se citó en Selva et. al. 2021) refieren información proveniente de la Seguridad Social en 2019, que reflejan que, en España, ni las organizaciones ni el gobierno dan los recursos mínimos para afrontar la etapa jubilatoria, considerando que el problema principal es la no existencia de acciones preparatorias y protocolos claros que soporten esta preparación. Esto se debe, principalmente, a que este proceso como ya se refirió se entiende como un asunto individual, ante esta situación la sociedad en conjunto demanda que haya un giro político-social respecto de la jubilación por parte de los gobiernos, empezando ellos mismos a empoderarse y ser los actores principales de este proceso, lo cual permitiría que las desvinculaciones laborales sean más progresivas y por ende menos traumáticas para las personas, mejorando la satisfacción en esta etapa de sus vidas.

Dentro de instituciones privadas y/o públicas, los elementos que más influyen en el camino hacia la jubilación se agrupan en las siguientes categorías: situación económica, política laboral y plan de preparación (Rodríguez, 2007; Taylor y Cook, 1995; Van Dongen y Loos, 2018, como se citó en Selva et. al. 2021).

- Situación económica

El escenario económico de un país desempeña un papel fundamental en el enfoque que las personas adoptan hacia la jubilación. En este sentido, se revela que existe una relación negativa entre el nivel económico y las actitudes de los ciudadanos hacia la jubilación, esto implica que a medida que la situación económica del país empeora, la actitud de los individuos hacia la jubilación se deteriora (Rodríguez, 2007, como se citó en Selva et al., 2021). Un ejemplo de esto se puede observar en España, que enfrenta desafíos económicos significativos y altas tasas de desempleo (16,5 % en septiembre del 2020), lo

que a su vez se refleja en la actitud de la población hacia la jubilación; esta situación es aún más acentuada en nuestro contexto de los países latinos y aún mucho más en el Perú.

La situación económica influye en los niveles de empleo y, por lo tanto, en las pensiones de jubilación, lo que afecta directamente a la sociedad en su conjunto. El gobierno, desde la implementación de los sistemas de pensiones, tiene la responsabilidad de asegurar los ingresos de los trabajadores durante su jubilación (Sargent et al., 2013). En consecuencia, la activa participación del gobierno y sus organismos públicos en la transición a la jubilación es esencial, ya que, para la mayoría de la población, los sistemas de pensiones constituyen la base de su planificación económica.

Las políticas actuales en Europa tienden a seguir un enfoque "universal", promoviendo el ahorro privado y aumentando la edad de jubilación sin considerar adecuadamente las diferencias entre los diversos grupos de la sociedad. Para abordar esta cuestión, se recomienda la implementación de programas educativos diseñados específicamente para las personas mayores y aquellas con dificultades económicas, con el objetivo de reducir la resistencia a las políticas actuales de pensiones. Por tanto, se destaca la importancia de que la planificación de la jubilación se expanda más allá de los aspectos financieros, incorporando variables como el bienestar psicológico y el estilo de vida (Rafalski et al., 2017, como se citó en Selva et al., 2021).

- Política laboral

Esta categoría resalta la influencia de la política laboral en el proceso de jubilación. Se sugiere que, si las personas han trabajado en instituciones con políticas de trabajo que fomentan la capacidad de toma de decisiones individuales, es probable que experimenten un mejor ajuste y preparación a la jubilación (Taylor y Cook, 1995, como se citó en Selva et al. 2021). Por lo cual, según dichos autores las organizaciones deberían promover la participación activa de los trabajadores en el desarrollo y mejora de la empresa. Así, empoderándolos se podría beneficiar en a) los resultados de la institución, b) la etapa en actividad de los trabajadores y, c) facilitar, su adaptación en el momento de la jubilación.

Asimismo, es trascendental que las organizaciones fomenten la autonomía de los trabajadores en la toma de decisiones sobre su jubilación. Cuando los empleados pueden optar por continuar trabajando de manera voluntaria, es más probable que se mantengan motivados y comprometidos con la organización (Selva et al. 2021). La disponibilidad de

oportunidades de desarrollo brindadas por la organización puede influir en la elección del retiro, ya sea facilitándola o dificultándola. Es esencial destacar que los gobiernos también influyen en este proceso mediante políticas que establecen edades de jubilación uniformes, eliminando la flexibilidad de elección de la sociedad en este aspecto. Esta falta de autonomía a menudo se asocia con niveles más bajos de adaptación.

En la mayoría de los países, la capacidad de decisión en relación con la jubilación está regulada por el gobierno, lo que limita la libertad de elección individual y puede resultar en un ajuste menos favorable. Por tanto, se destaca la importancia de que los gobiernos adopten un papel más activo para promover una mayor conciencia y flexibilidad en las organizaciones y en la sociedad en general, con el fin de mejorar el proceso de adaptación a esta nueva etapa de la vida (Selva et al. 2021).

1.4.5. Preparación para la jubilación

Desde la perspectiva de Guevara (2013):

No todas las personas están preparadas para asumir los cambios que se avecina al entrar en la fase previa a la jubilación, debido a que cada uno posee características individuales que proporcionan una percepción diferente ante esta nueva etapa. Lo que para algunos constituye un cierre de ciclo y comienzo de uno nuevo lleno de expectativas y nuevas oportunidades, para otros es el inicio de una fase colmada de incertidumbre, plagada de angustias, tristezas y causante de cambios en el comportamiento normal de los involucrados. (p.104)

Asimismo, Serra et al. (1988, como se citó en Limón, 1993) consideran que:

No es la jubilación en sí misma lo importante, ni la edad en que se produzca, sino la valoración que se hace de ella, así como la actitud con que el sujeto se enfrenta a la misma. De aquí la importancia de conseguir una visión positiva de la jubilación. Los medios adecuados son: un acercamiento a través de la reflexión, la información y la estimulación, a esa futura experiencia, descubriendo en ella la posible riqueza de valores positivos que contiene. (p.57)

Diversas investigaciones, incluyendo el estudio de Sánchez et al. (2020), sugieren que la disposición hacia la jubilación, ya sea positiva o negativa, está influenciada por una variedad de factores, como la edad, la trayectoria laboral previa, la situación laboral actual,

el entorno familiar, el respaldo social, las perspectivas a futuro y las características personales de cada individuo. Además, es crucial tener en cuenta que esta adaptación exitosa a la jubilación requiere el apoyo tanto de las instituciones como de la sociedad en su conjunto.

La mayoría de las organizaciones no aportan información y tampoco ayudan en la planificación de la jubilación; al respecto, los estudios realizados en España y otros países mencionados (Aegon, 2016, como se citó en Selva et al. 2021) demuestran que las organizaciones no asumen su rol y ven el retiro como un asunto personal. y que, por ende, queda exenta de las facultades que ellas tienen (Monreal-Bosch et al., 2017).

Es fundamental tener en cuenta que la jubilación no impacta solamente en el individuo que se retira, sino que también crea cierta inestabilidad en la organización, esto se debe a que un empleado de larga trayectoria dentro de una organización posee una gran experiencia en su rol y área específica. Cuando se retira, la organización se enfrenta al desafío de encontrar y formar a un nuevo empleado que pueda cumplir con los requisitos del puesto y adquirir la experiencia necesaria en esa área. (Grueso et al., 2020)

En tal sentido, el no estar preparados hacia la jubilación en la parte occidental del mundo y especialmente en nuestro contexto de universidades públicas donde no son considerados varios de los factores mencionados, sino tan solo las leyes y decretos que salen un día y se quieren aplicar sin ninguna consideración al día siguiente, constituye un reflejo de la ausencia de interés de nuestras comunidades e instituciones por esta etapa tan importante y valiosa de la vida.

Es por ello que, los aportes de diversas teorías mencionadas y en especial la teoría de la actividad consideran que la preparación a la jubilación conlleva múltiples beneficios a los participantes, pero son pocos los programas que reflejan como propósito la sistematización formativa de los contenidos para poder cumplir con las nuevas expectativas que requiere la sociedad actual. Además, la organización sistemática de la dinámica en el proceso de preparación para la jubilación emerge como una herramienta eficaz para adaptar positivamente a las personas que se acercan al fin de su vida laboral y buscan ajustarse a esta nueva fase de la vida. También representa un enfoque educativo esencial al proporcionar a las personas conocimientos valiosos para afrontar esta transición.

Por otro lado, en los cursos de preparación a la jubilación, Madrid y Garcés (2000) consideran importante las necesidades individuales de los trabajadores, de tal manera que se aproveche las acciones formativas, lo cual subraya la necesidad de evaluar los intereses y motivaciones personales de los participantes en los cursos. Siendo así que, se puede considerar la propuesta de Hornstein y Wapner (1985, como se citó en Madrid et al., 2000) que sugiere la clasificación de futuros jubilados en cuatro grupos según sus diferentes formas de vivir la jubilación; estos grupos se definen en función de las diversas necesidades y características de los individuos, lo que permite personalizar el enfoque educativo para cada grupo. Los grupos serían:

- Grupo I (transición hacia la vejez). Para estas personas, la jubilación se percibe como un período destinado a reducir la actividad y reemplazar el trabajo o las relaciones con otros; se considera una necesidad de descanso y una transición hacia la última fase de la vida.
- Grupo II (nuevo comienzo): La jubilación es bienvenida como una oportunidad para dar inicio a una nueva etapa de la vida; este período se ve como una ocasión para perseguir las necesidades, deseos y metas personales.
- Grupo III (continuación). La jubilación no se considera un evento de gran importancia a nivel personal; es más bien una continuación de los patrones de vida de la prejubilación y no implica una transición crítica desde una perspectiva psicológica.
- Grupo IV (ruptura impuesta). La jubilación se vive como una imposición y una pérdida de los niveles más elevados de actividad. Se asemeja al desvanecimiento de una parte de la identidad personal.

En la misma línea, Madrid et al. (2000), consideran que

Dependiendo de dónde se sitúe cada persona presentará unos patrones y unas características específicas en aspectos como la actitud hacia el trabajo, la forma en la que realiza la transición hacia el retiro, las emociones dominantes durante el proceso, el nivel de actividad, etc.; y, por tanto, unas demandas características del grupo en dónde se halle. Por esta razón, dependiendo del grupo habrá que actuar de distinta forma en la preparación de estos trabajadores para efectuar la transición al nuevo estadio de la vida con el mayor éxito posible. (p.96.)

Con respecto a cuándo iniciar estos planes, diferentes autores (Aymerich et al., 2010) han investigado y consideran que el ideal es entre dos y cinco años antes de la jubilación, y con respecto a cuánto deberían durar, se recomienda que abarquen aproximadamente seis a doce meses después de la jubilación citado en Selva et al. (2021). Por otro lado, siguiendo las recomendaciones de Limón (1993 como se citó en Selva et al. 2021) estos programas deben abordar tanto aspectos teóricos como prácticos relacionados con la salud, el ejercicio físico, la nutrición, las relaciones afectivas, el desarrollo de intereses personales y el fortalecimiento de la personalidad. Al concluir el programa, es fundamental llevar a cabo un seguimiento para evaluar los puntos fuertes y débiles del proceso y entender cómo las personas han experimentado la preparación para la jubilación (Bermejo, 2006 como se citó en Selva et. al. 2021).

Por otra parte, Limón (1993) hace referencia a una recomendación emitida por la Comisión de las Comunidades Económicas Europeas al Consejo de Bruselas en 1986, la cual abogaba por prestar especial atención a los programas de preparación para la jubilación. Enfocándose en tres áreas clave: a) preocupaciones materiales, b) utilización del tiempo libre y c) problemas de salud. Además, un aporte interesante de esta comisión fue el considerar el hecho que los jubilados tengan la posibilidad de poder desempeñar alguna función laboral a tiempo parcial, es decir, bajen la intensidad del trabajo realizado.

Adicionalmente, en lo que respecta al contenido de los programas, se enfatizó que no es suficiente con transmitir conocimientos, sino que es esencial involucrar al individuo para que haga suyos los conocimientos, los interiorice y los aplique en su comportamiento. Es crucial que el jubilado se involucre, comprometa y elabore su propio plan de vida, incorporando hábitos saludables, actividad física adecuada, alimentación balanceada, relaciones afectivas satisfactorias, desarrollo de intereses personales y fortalecimiento de la personalidad. Es así que, en algunos países del continente europeo empiezan a considerar que los programas de preparación para la jubilación deberían iniciarse aproximadamente de 2 a 5 años antes de la jubilación.

De manera concreta, la mayoría de los cursos de preparación para la jubilación se llevan a cabo en la etapa comprendida entre los 60 y los 65 años.

De acuerdo ello, Phillipson y Strang (1983) recomiendan que el planeamiento del retiro laboral debería comenzar en la etapa de mediados de la vida, alrededor de los 40 y 50 años. Esto no se considera tanto como una preparación para la jubilación en sí, sino más bien como acto preparatorio para la vida en la edad adulta en general. El segundo período inmediato se denomina "período de reflexión", y tiene lugar después del inicio de la jubilación. Estos programas deberían recibir respaldo y promoción por parte del Estado y pueden ser implementados a través de departamentos sociales o de formación de empresas, así como mediante instituciones de la comunidad, sindicatos, colegios profesionales y otras entidades relevantes.

Puntualmente, en España, la jubilación solía ser obligatoria a la edad de 70 años hasta que, en 1984, la Ley de la Función Pública redujo la edad a 65 años. Esta medida generó críticas, especialmente en el caso de profesionales universitarios y magistrados, ya que privaba a la sociedad de estos expertos justo en un momento en que su experiencia y madurez resultaban más valiosas y con frecuencia más útiles. En respuesta a esta situación, se ha propuesto que en estas profesiones se reinstaure la jubilación obligatoria a los 70 años, siendo opcional a partir de los 65 años de edad (Limón, 1993). Esta situación es muy parecida a la presentada en nuestra realidad peruana. Adicionalmente, a pesar de los aportes con relación al proceso de jubilación y el impacto en la vida de las personas aún se necesita un abordaje integral de dicho proceso que permita mejorar la sistematización y dinámica de dicho proceso.

De esta manera, el presente apartado concluye que, en cuanto a las tendencias históricas en el estudio del proceso de la jubilación se observa que los aportes de estudios se inician a finales de la etapa moderna con la aparición de las sociedades industriales que, es cuando la jubilación empieza afectar al ser humano observándose que a pesar que desde el Siglo XX, las pensiones pasaron a ser un subsidio que tiene como base de cálculo a los años de servicio y el sueldo/salario, partiendo de una edad previamente acordada y en función de la actividad profesional o no que se realice (Sargent et al., 2013) las actitudes hacia el retiro laboral y la adaptación no fue igual para todas las personas. Si bien los aportes de las diversas teorías ayudan a la comprensión de dicho proceso no obstante aún se requiere mejorar la calidad del proceso de la jubilación sobre todo en nuestro contexto.

Los estudios actuales llevan a deducir que adaptarse a los cambios que trae consigo la jubilación y las conductas que cada persona tenga para afrontar este escenario depende de

varios elementos que se posicionan como los más influyentes en el camino hacia esta etapa de la vida laboral y de la vida en general, como: el estado de salud, el género, la edad, la experiencia laboral previa, el quehacer laboral presente, el escenario familiar, el apoyo social, la situación económica, la visión de futuro y las características individuales de cada persona (Amorim y França, 2019; Principi et al., 2020; Tam, 2018; Tejedor y Zorzo, como se citó en Selva et al., 2021). Finalmente, los aportes de diversas teorías y las investigaciones mencionadas consideran que la preparación a la jubilación conlleva múltiples beneficios.

1.5. Bases Conceptuales

Adaptación a la jubilación: se describe como un proceso en constante evolución, marcado por la superación de distintas etapas que conducen a la separación gradual de la persona de su entorno laboral, culminando en una completa adaptación al rol de jubilado (Atchley, 1975).

Proceso por el cual una persona modifica sus patrones de comportamiento para ajustarse a los cambios vitales de las fases de la jubilación visualizando positivamente la nueva realidad y manteniendo la estabilidad emocional (Atchley, 1975).

Modelo de intervención por Programa: se caracteriza por su enfoque sistémico y ecológico. Este modelo se desarrolla en interacción dinámica con el entorno que lo origina y se fundamenta en principios de prevención, desarrollo y acción social. En este enfoque, se reconoce a los usuarios como participantes activos en su propio proceso de acción psicoeducativa, y se promueve la implicación de todos los actores educativos, organizativos y socio-comunitarios (Álvarez et al., 2002).

Programa de preparación a la Jubilación: Conjunto de acciones planificadas y diseñadas en consideración del contexto, las necesidades, los objetivos y las estrategias específicas, y se materializa como un plan de acción colaborativo en el cual el profesional a cargo de la intervención desempeña un papel activo y de mediación (Alvarez et al., 2002). Asimismo se concibe como un proceso en constante evolución y dinamismo, con el propósito de mejorar y transformar la sociedad. Está orientado a individuos que están próximos a jubilarse y se desarrolla mediante una acción planificada, sistemática y contextualizada. Su enfoque es fundamentalmente social y psicoeducativo, y su objetivo es mediar y facilitar procesos de adaptación a la jubilación (Álvarez et al., 2002).

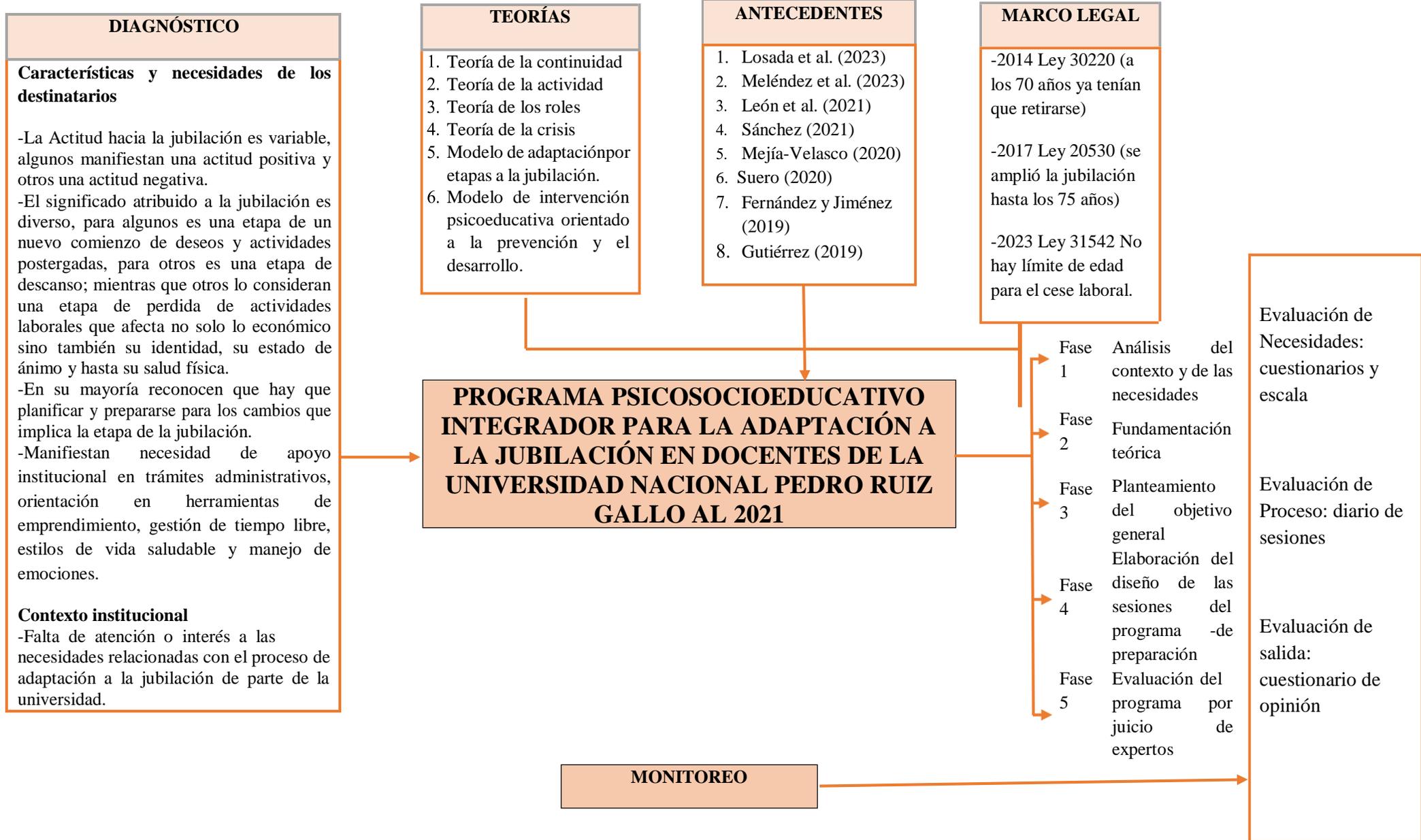
1.5.1. Operacionalización de las variables

Tabla 4 Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Fases del programa	Evaluación de las fases del programa	Instrumentos	Evaluación
Variable propuesta: Programa de preparación a la jubilación	Conjunto de acciones planificadas y diseñadas en consideración del contexto, las necesidades, los objetivos y las estrategias específicas, y se materializa como un plan de acción colaborativo en el cual el profesional a cargo de la intervención desempeña un papel activo y de mediación (Álvarez et al., 2002).	Programa que contribuye con la adaptación positiva de las personas próximas al cese laboral y que contempla un conjunto de fases. Inicia con el análisis del contexto y culmina con la evaluación del programa por juicio de expertos.	Análisis del contexto y de las necesidades	Evaluación de inicio	Cuestionario	Juicio de expertos
			Fundamentación teórica			
			Planteamiento del objetivo general			
			Elaboración del diseño de las sesiones del programa de preparación	Evaluación de seguimiento	Diario de sesiones	
			Aplicación del programa	Evaluación de salida	Cuestionario de opinión	

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Técnica	Instrumento
Variable diagnóstica: Adaptación psicosocial	Proceso por el cual una persona modifica sus patrones de comportamiento para ajustarse a los cambios vitales de las fases de la jubilación visualizando positivamente la nueva realidad y manteniendo la estabilidad emocional (Atchley, 1975).	Predisposición a responder frente a la jubilación con una actitud favorable, según el modo de experimentarla y en interacción con otros factores sociodemográficos y psicosociales que influyen en el proceso de adaptación.	Actitud hacia la jubilación	Factor Evaluativo	Ordinal	Encuesta	Escala de actitudes hacia la jubilación tipo Osgood
				Factor Potencia			
				Factor Actividad			
			Significado a la jubilación	Comienzo	Nominal	Encuesta	Cuestionario de Significados acerca de la jubilación
				Continuidad			
				Descanso			
				Pérdida			
			Factores sociodemográficos	Edad	Razón	Encuesta	Cuestionario Sociodemográfico y Psicosocial para Docentes Próximos a Jubilarse
				Años que faltan para jubilarse	Razón		
				Sexo	Nominal		
				Estado Civil	Nominal		
				Carrera Profesional	Nominal		
				Grado de instrucción	Ordinal		
				Categoría docente	Ordinal		
				Motivo de Jubilación	Nominal		
			Años de servicio	Razón			
			Factores psicosociales	Dificultad de adaptación a la etapa de jubilación	Nominal	Encuesta	Cuestionario Sociodemográfico y Psicosocial para Docentes Próximos a Jubilarse
				Empleo del tiempo libre	Nominal		
Repercusiones	Nominal						
Cambios emocionales	Nominal						
Preparación previa	Nominal						
Apoyo institucional	Nominal						
Preferencias de preparación a la etapa previa a la jubilación	Nominal						
Deseos de jubilarse	Nominal						
Problemas de salud	Nominal						
Planes a futuro	Nominal						

1.6. Modelo Teórico



CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo y diseño de investigación

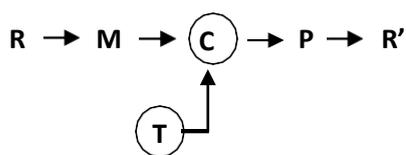
En relación al fin último que se persigue, la presente investigación es aplicada en tanto se encamina a la ampliación de conocimientos de un fenómeno en sí mismo para brindar soluciones a la problemática observada (Pérez y Müggenburg, 2007).

Fue empleado el enfoque de investigación cuantitativo, el cual se caracteriza por realizar un conjunto de pasos establecidos para investigar el fenómeno.

En el método cuantitativo se utilizan técnicas de medición estadística para recabar y analizar datos como lo señala Ñaupas et al. (2014), en este estudio se aplicaron como instrumentos el cuestionario y la escala. Asimismo, en el estudio actual se hizo una revisión documental de la normativa y lineamientos relacionados al proceso de preparación para la jubilación en la UNPRG.

Con respecto al alcance de la investigación, es descriptivo, porque se especifican y caracterizan las dimensiones de una variable en un grupo específico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

El diseño es descriptivo-propositivo, esto porque luego de realizar el diagnóstico del problema, se analizan las teorías pertinentes para culminar en la elaboración de una propuesta (Tantaleán, 2015). El esquema es el siguiente:



Dónde:

- R : Realidad
- M : Muestra representativa de la realidad
- C : Caracterización (realidad diagnosticada a través de la muestra)
- T : Reflexión teórica conceptual
- P : Propuesta
- R' : Realidad modificada

2.2. Población y muestra

La población estuvo conformada por 308 docentes de la UNPRG próximos a jubilarse. El tipo de muestreo utilizado fue de tipo no probabilístico por conveniencia, tomando en consideración que existía poca predisposición de los docentes a participar, por lo cual se tuvo que recurrir a la conveniente accesibilidad de los casos.

La población se calculó a partir del listado de docentes ordinarios y la información y cálculo de los docentes mayores de 60 años de edad.

Tabla 5 Cálculo de la Población relacionado con el estudio

Facultad	Docentes ordinarios*	Docentes mayores de 60 años	Proporción	Tipo de cálculo
FACHSE	57	30	0.53	Información de la Facultad
FE	29	25	0.86	Información de la Facultad
FMH	44	35	0.80	Información de la Facultad
FACFYM	126	20	0.16	Información de la Facultad
FDDCCPP	22	8	0.36	Información de la Facultad
FIA	18	16	0.89	Información de la Facultad
FCCBB	38	25	0.66	Información de la Facultad
FA	28	16	0.56	Estimado proporcionalmente
FACEAC	75	42	0.56	Estimado proporcionalmente
FICSA	74	41	0.56	Estimado proporcionalmente
FIME	21	12	0.56	Estimado proporcionalmente
FIQIA	32	18	0.56	Estimado proporcionalmente
FIZ	15	8	0.56	Estimado proporcionalmente
FMV	21	12	0.56	Estimado proporcionalmente
Total	600	308		

(*) Información proporcionada por VRACAD -UNPRG

Criterios de inclusión:

- Docentes con una edad que oscile de 60 años a más.
- Docentes con más de 20 años de servicio.

Criterios de exclusión:

- Docentes menores de 60 años.
- Docentes con menos de 20 años de tiempo de servicio en la UNPRG.

Muestra No probabilística por conveniencia: 23 docentes

2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales

En esta investigación se empleó la encuesta como técnica, la que según Arias y Covinos (2021) favorece la recolección de información mediante la interrogación al encuestado con la finalidad de que proporcionen información oportuna sobre sus percepciones, comportamientos u opiniones, lo cual va orientado a los objetivos de la investigación.

En ese sentido, se utilizó el cuestionario como instrumento, el cual es representado como un conjunto de preguntas precisas, claras, comprensibles, debidamente ordenadas; así como también, presenta una serie de alternativas de respuesta sencillas, sin preferencias por alguna de ellas (Arispe et al., 2020).

Tabla 6 *Técnicas e instrumentos*

Técnicas	Instrumentos
	Cuestionario
Encuesta	Escala

Se elaboró el Cuestionario Sociodemográfico y Psicosocial dirigido a los docentes próximos a jubilarse para medir la variable diagnóstica, es decir, la adaptación psicosocial. En cuanto a ello, se consideraron 19 indicadores, 9 para aspectos sociodemográficos y 10 para el ámbito psicosocial.

El cuestionario de Actitudes hacia la jubilación tipo Osgood fue creado por Rodríguez (2001) en Argentina y está conformada por 22 escalas de adjetivos bipolares orientados al concepto de la jubilación, que a su vez integran tres factores: factor potencia,

factor actividad y factor evaluativo. De acuerdo a su nivel de aplicación, es apropiado para adultos de 55 años en adelante. El instrumento presentó un nivel de confiabilidad de 0.79 en el alfa de Cronbach. Asimismo, la validación se obtuvo mediante juicio de expertos, quienes lo aprobaron para su aplicación.

El cuestionario de significados acerca de la jubilación fue creado por Richardson y Killy (1991) y fue adaptado y traducido al español por Pastor et al. (2013). Este instrumento está constituido por 19 enunciados, conformados a su vez por cuatro dimensiones: Nuevo comienzo, continuidad, descanso y pérdida. Además, según su nivel de aplicación, es apropiado para adultos de 55 años a más. El instrumento presentó un nivel de confiabilidad de 0.72 en el alfa de Cronbach. Además, la validación se obtuvo mediante juicio de expertos, quienes lo aprobaron para su aplicación. El cuestionario consideró la escala de Likert, con alternativas desde “Totalmente en desacuerdo” hasta “Totalmente de acuerdo”.

La aplicación de los instrumentos se dio durante el año 2021, obteniendo previamente la autorización de las autoridades correspondientes. Los cuestionarios fueron enviados mediante el correo institucional de la universidad, adjuntando los links para responder mediante Google Formulario. De los más de 50 correos enviados, 23 participantes respondieron.

En esta investigación se emplearon materiales como libros, revistas y material impreso.

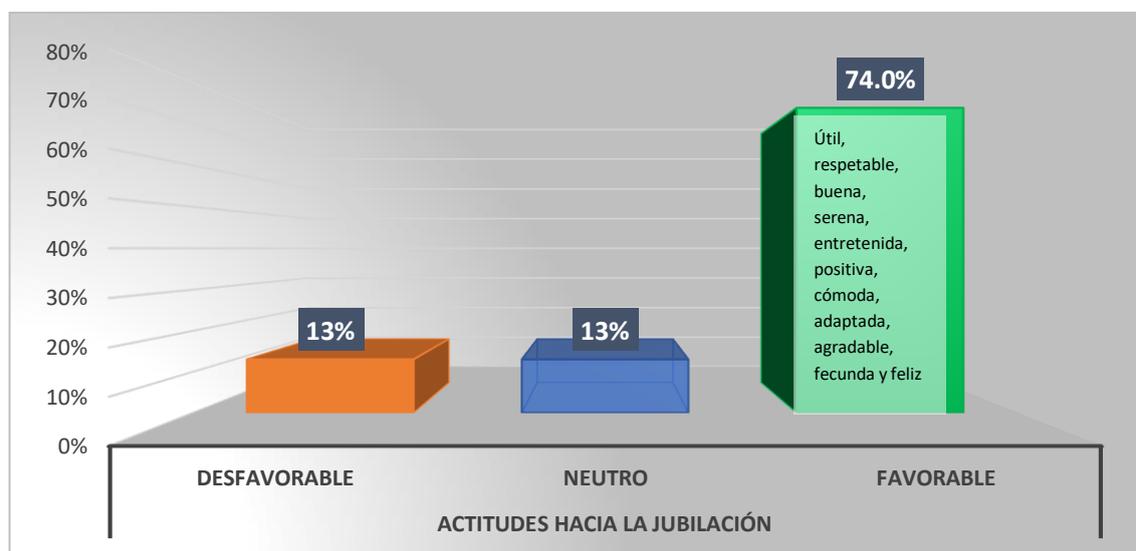
En cuanto a los equipos, se dispuso de computadora e impresora.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

De acuerdo la figura 7, el 74% tiene una actitud favorable hacia la jubilación, lo cual indica que los evaluados en su gran mayoría asocian la jubilación con adjetivos de connotación positiva, siendo los adjetivos mejor valorados los siguientes: útil, respetable, buena, serena, entretenida, positiva, cómoda, adaptada, agradable, fecunda y feliz. Mientras que el 13% mantiene una actitud desfavorable, lo cual indica que 1 de cada 10 evaluados aproximadamente asocia la jubilación con adjetivos de connotación negativa.

Figura 7

Actitudes hacia la etapa jubilatoria en profesionales pre-jubilados de la UNPRG

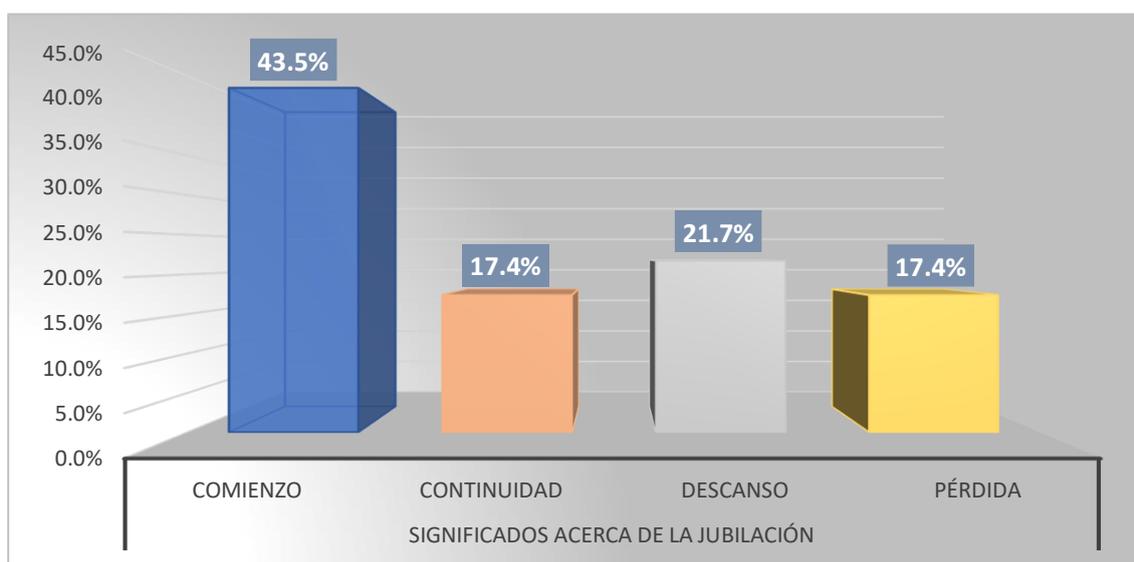


Nota. Elaborado a partir de la evaluación con la Escala de actitudes hacia la jubilación tipo Osgood

Según la figura 8, para el 43.5% de los evaluados la jubilación significa un nuevo comienzo o una nueva fase de la vida en la cual se pueden llevar a cabo deseos y objetivos que por falta de tiempo no se lograron. El 21.7% de evaluados considera la jubilación como un tiempo de disminución del nivel de actividades y un pasaje hacia una etapa de más calma y descanso. El 17.4% consideran la jubilación como una continuidad de los patrones de vida de la pre-jubilación sin mayores modificaciones. Y el 17.4% restante considera la jubilación como una pérdida de las actividades laborales que afecta incluso la identidad personal.

Figura 8

Significado atribuido a la jubilación en profesionales pre-jubilados de la UNPRG



Nota. Elaborado a partir de la evaluación con el Cuestionario de Significados acerca de la jubilación

En la tabla 6 se presentan las características sociodemográficas de los 23 docentes próximos a jubilarse evaluados. Se dividieron las edades en dos grupos: 60 a 69 años y 70 años en adelante, donde el porcentaje del primer grupo (65.2%) es aproximadamente el doble que el segundo (34.8%). En los años que faltan para la jubilación, a la mayoría (56.5%) le faltan cinco años como máximo para jubilarse. Los docentes pertenecen a distintas facultades, cuatro docentes pertenecen a FACEAC, un docente a Ciencias Biológicas, 11 pertenecen a FACHSE, un docente a Enfermería, tres pertenecen a FACFYM y uno a la

FMV. En grado de instrucción, todos a excepción de un docente, tienen posgrado, doctorado en su mayoría (65.2%). Así mismo, la categoría de docente principal es la que destaca (65.2%). Cabe resaltar que el 52% de evaluados consideran que la jubilación debe ser voluntaria y el 43.5% por tiempo cumplido. En los años de servicio, el rango de años que destaca es el de 31 a 40 años (47.8%).

Tabla 7 Características sociodemográficas de los docentes próximos a jubilarse de la UNPRG

		Frecuencia	Porcentajes
Edad	60 a 69 años	15	65.2%
	70 años a más	8	34.8%
Años que faltan para jubilarse	0 a 5 años	13	56.5%
	6 a 10 años	6	26.1%
	Más de 10 años	4	17.4%
Sexo	Masculino	13	56.5%
	Femenino	10	43.5%
Estado civil	Soltero/a	4	17.4%
	Casado/a	15	65.2%
	Conviviente	0	0.0%
	Separado/a	2	8.7%
	Viudo/a	2	8.7%
Carrera profesional	Administración	1	4.3%
	Biología	3	13.0%
	Contabilidad	1	4.3%
	Economía	2	8.7%
	Educación	6	26.1%
	Enfermería	1	4.3%
	Estadística	2	8.7%
	Matemática	1	4.3%
	Psicología	2	8.7%
	Sociología	3	13.0%
Veterinaria	1	4.3%	
Grado de instrucción	Licenciatura/Título Profesional	1	4.3%
	Maestría	7	30.4%
	Doctorado	15	65.2%
Categoría docente	Auxiliar	3	13.0%
	Asociado	3	13.0%
	Principal	17	73.9%
Considera que la jubilación debe ser	Por tiempo cumplido	10	43.5%
	Voluntaria	12	52.2%
	Voluntaria hasta que se pueda trabajar bien.	1	4.3%
Años de servicio (Agrupada)	21 a 30 años	7	30.5%
	31 a 40 años	11	47.8%
	Más de 40 años	5	21.7%

Nota. Elaborado a partir de la evaluación con el Cuestionario sociodemográfico y psicosocial para docentes próximos a jubilarse.

En la figura 9 se muestra que la mayoría de evaluados no tienen deseos de jubilarse (61%), principalmente en razón de que consideran que son capaces aún física y mentalmente de ejercer su labor, otros porque no quieren dejar de ejercer su vocación y en un único caso por la afectación económica que le produciría. En el caso de los que sí tienen deseos de jubilación (17%), asocian su respuesta a tener tiempo para realizar proyectos pendientes, por la fatiga, para dedicar tiempo a su familia y para el cuidado del o la cónyuge.

Figura 9

Deseos de jubilarse de los docentes

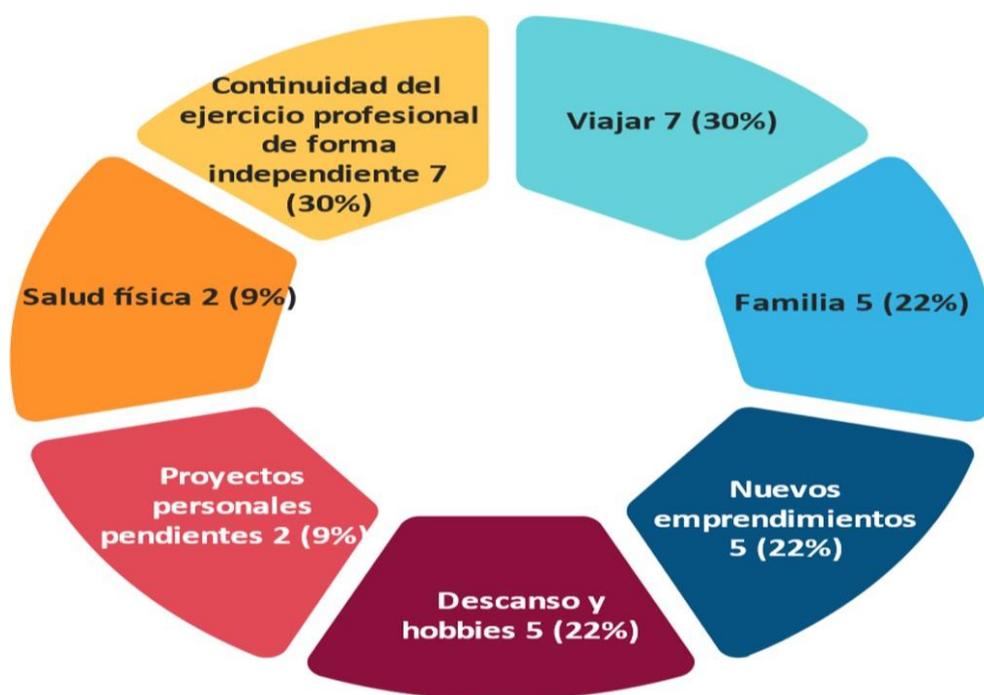


Nota. Elaborado a partir de las respuestas a la pregunta: ¿Tiene deseos de jubilarse?

Como se visualiza en la figura 10, el 30% de los docentes haría uso del tiempo libre una vez que se jubile para seguir trabajando en su profesión de forma independiente, otro 30% considera como viajar, las siguientes opciones para los evaluados es aprovechar el tiempo en familia (22%), emprender nuevos proyectos (22%), dedicarse a sus pasatiempos o descansar (22%).

Figura 10

Empleo del tiempo libre de los docentes



Nota. Elaborado a partir de las respuestas a la pregunta: ¿Cómo emplearía su tiempo libre estando jubilado(a)?

La figura 11 da cuenta de que los evaluados en su gran mayoría (83%) consideran que la principal repercusión sería en el aspecto económico, seguido de la disminución de las relaciones sociales con los colegas que forman parte de su entorno laboral (43%) y como tercer aspecto relevante señalan a la salud psicológica (39%). Otros aspectos con menor relevancia en que podría repercutir la jubilación para los docentes evaluados es el prestigio social, la pérdida de lo más significativo de la vida o la salud física.

Figura 11

Repercusiones de la etapa de la jubilación

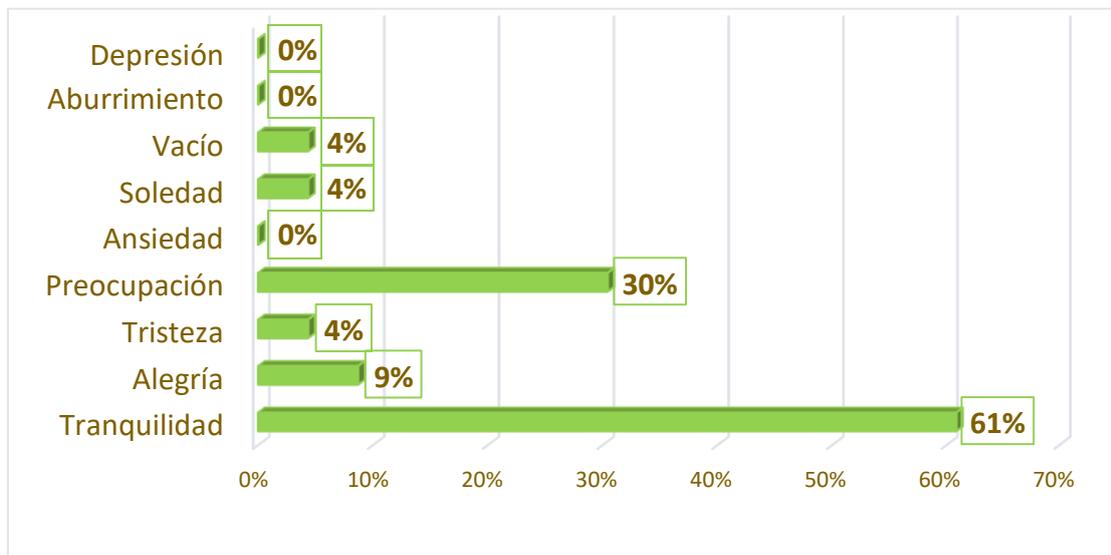


Nota. Elaborado a partir de las respuestas a la pregunta: Considera que la nueva situación de jubilado tendría repercusiones en....

La figura 12 da cuenta de que los evaluados en su gran mayoría (61%) consideran que la principal emoción percibida próxima a la jubilación sería la tranquilidad, seguida de la preocupación (30%) y en menor medida la alegría (9%). Otras emociones con menor relevancia que podría repercutir la jubilación para los docentes evaluados son la tristeza, soledad y vacío.

Figura 12

Emociones percibidas en la proximidad de la etapa jubilatoria

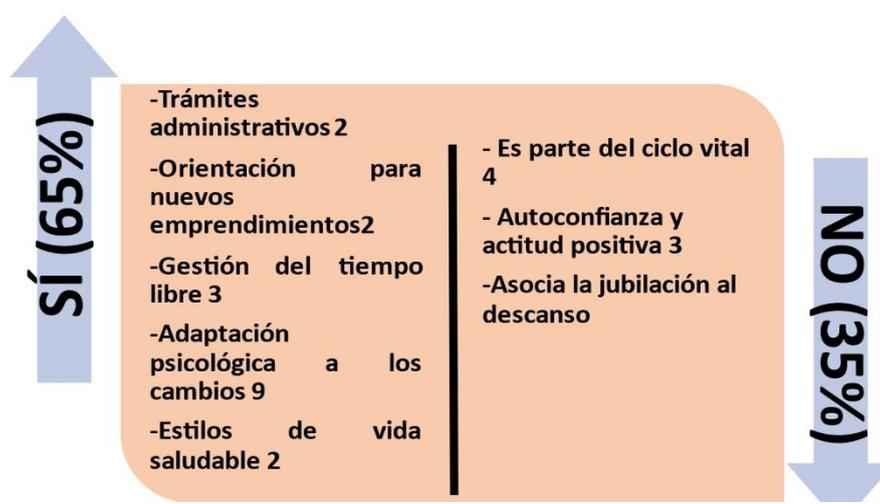


Nota. Elaborado a partir de las respuestas a la pregunta: Actualmente cuando piensa en la proximidad de la jubilación, usted siente

La figura 13 resalta que la preparación previa a la etapa de jubilación resulta necesaria para el 65% de los evaluados, los cuales hacen hincapié principalmente en que los cambios requieren de una adaptación psicológica, así como de aprender a gestionar el tiempo libre y en menor medida para que sean orientados en cuanto a nuevos emprendimientos, los trámites administrativos y estilos de vida saludable. Mientras que el 35% que indica que no es necesario, asocia su respuesta a que la jubilación es una etapa del ciclo vital y otros porque tienen una actitud positiva, sienten autoconfianza o lo consideran como una etapa de descanso.

Figura 13

Importancia asignada a una preparación previa para la jubilación

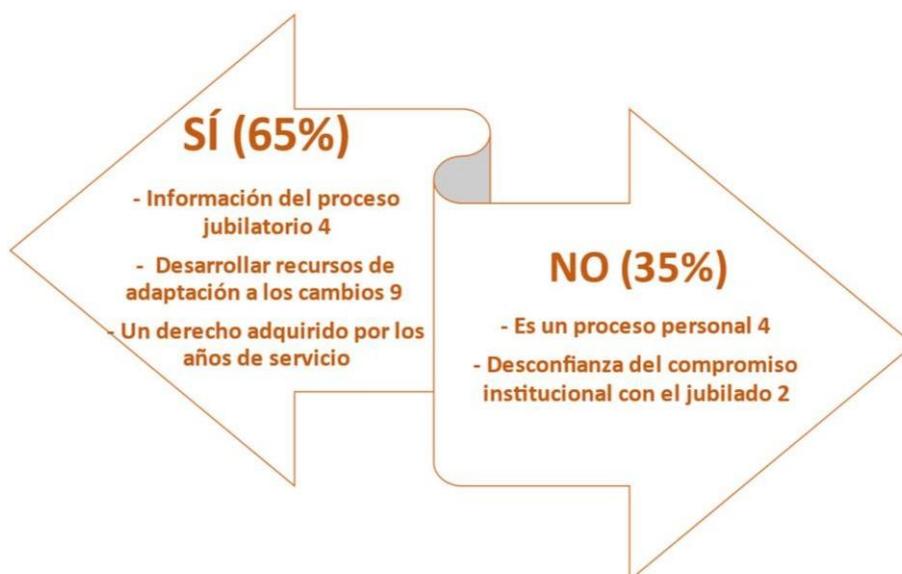


Nota. Elaborado a partir de las respuestas a la pregunta: ¿Usted considera que es necesario una preparación previa para la jubilación?

En la figura 14 se observa que los evaluados en su mayoría, están de acuerdo con que la institución apoye el proceso de la jubilación (65%), donde el aspecto más preponderante es que desarrollar recursos psicológicos que faciliten la adaptación a los cambios, además recibir orientación administrativa sobre el proceso de jubilación y porque es un derecho por sus años de servicio institucional. Los que consideran que no es necesario un apoyo institucional (35%), mencionan que el proceso se lleva a cabo de manera personal y porque desconfían que la institución pueda interesarse por la situación de los jubilados.

Figura 14

Importancia asignada al apoyo institucional para la planificación de la jubilación



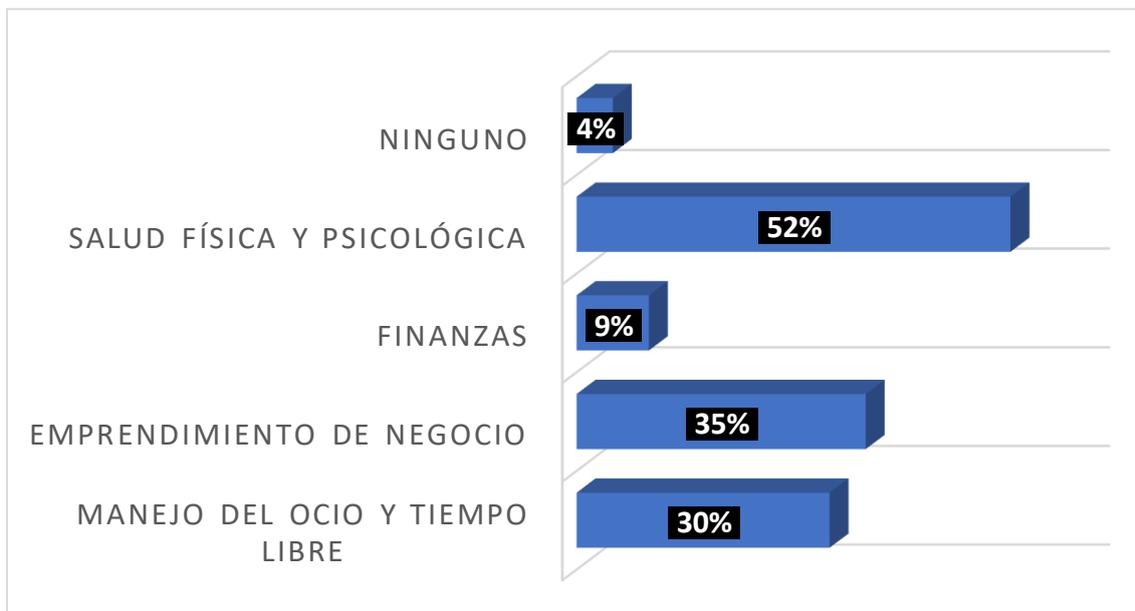
Nota. Elaborado a partir de las respuestas a la pregunta: ¿Cree usted que es necesario el apoyo institucional para planificar su jubilación?

La figura 15 muestra las preferencias de los evaluados en el caso de que se formalice un programa preparación previa a la jubilación. La mitad aproximadamente (52%) le interesaría que este programa tenga contenidos relacionados con la salud física y psicológica,

el 35% contempla el asesoramiento para emprender un negocio, el 30% cree que es necesaria la orientación para el manejo del tiempo libre y actividades de ocio.

Figura 15

Preferencias de preparación a la etapa previa a la jubilación



Nota. Elaborado a partir de las respuestas a la pregunta: Si existiera algún programa que brindara asesoría y preparación formal previa a la jubilación ¿Cuál de estos preferiría usted?

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Diagnóstico situacional

Diagnóstico de las actitudes hacia la jubilación

Las actitudes encontradas en la gran mayoría de los docentes respecto a la jubilación fueron favorables, percibiéndose útiles, entretenidos, cómodos y serenos al pensar en esta etapa. Dichas apreciaciones son similares a lo señalado por Suero (2020) quien encontró que más de la mitad de los participantes próximos a jubilarse, mantuvieron una actitud positiva respecto a esta etapa. No obstante, Gutierrez 2019) detalló en su investigación, que la principal actitud entre los participantes con proximidad a la jubilación fue la evitación, con una marcada tendencia a no pensar en esta etapa, llevándoles a la sobreactividad para evitar considerar ello. Dichas respuestas corresponden a la fase de prejubilación, en la cual, se evidencian fantasías anticipatorias que el docente construye sobre cómo será su vida de jubilado cuando aún está en actividad laboral (Atchley, 1975).

Diagnóstico de los significados hacia la jubilación

El principal significado atribuido a la jubilación desde la mirada de los docentes próximos a esta etapa correspondió a un nuevo comienzo o a una nueva fase de la vida, en la cual pueden poner en marcha deseos y objetivos que anteriormente no pudieron concretar por falta de tiempo. En esta misma línea, los hallazgos son semejantes a lo encontrado por Losada (2023) quien identificó que los participantes en una etapa previa a la jubilación, también le atribuyeron un significado de un nuevo inicio con la posibilidad de iniciar otras cosas. Sin embargo, Mejía-Velasco (2023) identificó diversos prejuicios relacionados a la jubilación, sobre todo hacia aquellos docentes que ya se encontraban en dicha etapa, como el ser una carga para la familia, convertirse en una persona improductiva y carente de vida. En base a ello, recalcaron la importancia de involucrar a la sociedad, a las autoridades y a la familia para desarrollar acciones que permitan mejorar la percepción que los docentes tienen sobre la jubilación.

Diagnóstico de los factores sociodemográficos y psicosociales hacia la jubilación

De acuerdo a las principales características sociodemográficas de los docentes evaluados, la mayoría tenían un rango de edad de 60 a 69 años; de sexo masculino; de estado civil casado; de la carrera de educación; con grado académico de doctor; con categoría docente principal; con más de 40 años de servicio. Estos resultados son similares a los

identificados por Sánchez 2021) en docentes chilenos, especificando que la mayoría correspondía a un rango de edad entre 60-65 años; no obstante, fueron mayormente docentes del sexo femenino. Por otro lado, gran número de docentes manifestaron que el jubilarse debe ser un acto voluntario. En ese sentido, Fernández y Jiménez 2019) señalaron que, si la jubilación era voluntaria, los docentes lo verían de manera positiva, pero que, si esta era impuesta, tendría una afectación a nivel físico y emocional.

En cuanto a los factores psicosociales identificados, se encontró que los docentes no tenían deseos de jubilarse, dado que consideraban que aún tenían capacidades tanto físicas como mentales para ejercer su labor.

Respecto al empleo del tiempo libre, los docentes evaluados le dieron un mayor valor a la continuidad del ejercicio profesional de forma independiente, y viajar. En contraposición, los resultados de Suero (2020) señalan que los trabajadores desconocían cuáles eran las actividades que deseaban hacer en su tiempo libre cuando se jubilen.

De acuerdo a las repercusiones, la situación económica fue el principal impacto que consideraron los docentes. Dicha percepción es similar a lo identificado en docentes chilenos, quienes reconocieron que la principal afectación debido a la jubilación sería la económica, manifestado así preocupación por su seguridad económica (Sánchez, 2021).

En cuanto a las emociones relacionadas con la proximidad a la jubilación, se identificó que los docentes mayormente percibieron tranquilidad. Estas emociones fueron parecidas a lo encontrado por Mejía-Velasco (2020) en su estudio, dado que los docentes precisaron júbilo ante la idea de jubilarse ya que podrían disfrutar más tiempo con la familia. Por otra parte, aunque la preocupación se manifestó en menor medida en la presente investigación, los resultados de Suero (2020) afirman que la gran mayoría de trabajadores se sentían intranquilos respecto a su proceso de jubilación.

En lo que a la preparación previa se refiere, los docentes señalaron que era un aspecto necesario, sobre todo para aprender a gestionar el tiempo libre, las emociones, y promoción de estilos de vida saludable. De la misma manera, los hallazgos de Losada (2023) dan cuenta de la necesidad de presentar un plan para acompañar a los trabajadores en su proceso previo a la jubilación.

Además, los docentes mostraron su aprobación para recibir el apoyo de la institución respecto al desarrollo de recursos psicológicos que faciliten la adaptación a los cambios,

además de orientación en trámites administrativos respecto al proceso de jubilación. Asimismo, en la investigación de Losada (2013) los evaluados reconocieron que el proceso de jubilación podría implicar mucho papeleo acompañado de desinformación.

En ese sentido, los docentes puntualizaron que en el caso se formalice un programa de preparación a la jubilación, les gustaría que se desarrollen contenidos relacionados con la salud física y psicológica. Así como también, asesoramiento para iniciar emprendimientos.

CAPÍTULO V: PROPUESTA

Bases conceptuales de la propuesta

La presente propuesta dirigido a docentes próximos a jubilarse de la universidad UNPRG se basa en un modelo de intervención psicosocioeducativa por programa que implica acciones planificadas encaminadas a lograr unos objetivos relacionados con el diagnóstico de las necesidades que tiene que ver con el proceso de ajuste a los cambios que implica la jubilación para lo cual se propone un programa de preparación teniendo en cuenta durante todo el proceso de orientación los principios de prevención, desarrollo y acción social.

Desde este modelo el orientador desempeña el papel de un agente de transformación, su enfoque principal no radica en encontrar respuestas definitivas a los problemas, sino en habilitar la adaptación de la intervención a la realidad; su tarea incluye mediar en las variables contextuales para fomentar su cambio o evolución, esto implica reconocer la interacción constante entre las personas, los usuarios del programa y su entorno circundante, creando una relación dialéctica dinámica. Por lo tanto, el modelo de programa de intervención propuesto es inseparable del contexto en el que se ha de desarrollar ya que parte de un enfoque sistémico y contextual que debe asumirse tal como lo plantea Alvarez et al. (2002), quienes reconocen que la actividad orientadora busca no solo influir en los aspectos específicos del entorno en el que se lleva a cabo, sino también desafiar actitudes pasivas que simplemente aceptan el estado actual. El orientador tiene la responsabilidad de convencer a los individuos de que existen factores ambientales que obstaculizan la consecución de sus objetivos personales. Esto, a su vez, genera una actitud activa y de lucha para transformar gradualmente algunas de las características del contexto, en lugar de simplemente adaptarse a ellas. La clave no es la adaptación del individuo, sino el esfuerzo por modificar progresivamente ciertos aspectos del entorno.

Es decir, desde este modelo se parte de la implicación de todos los agentes educativos y social-comunitario, ya que todos son agentes de cambio o transformación. (Alvarez et al., 2002)

Tomamos como definición para la propuesta la definición de programa de intervención como un conjunto de acciones meticulosamente diseñadas y organizadas; este programa se fundamenta en la consideración del contexto, las necesidades, los objetivos y

las estrategias específicas, y se materializa como un plan de acción colaborativo en el cual el profesional a cargo de la intervención desempeña un papel activo y de mediación; la intervención se lleva a cabo como un proceso dinámico de constante retroalimentación (Alvarez et al., 2002)

Se subraya lo psicopedagógico por la influencia profunda de la interacción individuo medio ambiente y por la importancia de informar y educar a las personas próximas a jubilarse tomando en cuenta diferentes dimensiones neurobiológicas, físicas, psicológicas, económicas y psicosociales.

Además, el presente modelo integra los aportes de varias teorías y enfoques referidas a la explicación de la jubilación las cuales permiten una comprensión global del fenómeno de la jubilación y sus diferentes dimensiones a tomar en cuenta en el abordaje práctico.

Las teorías consideradas plantean la importancia de la preparación en el proceso de la jubilación. La “Teoría de la Actividad” argumenta que la preparación anticipada a la jubilación es fundamental para mejorar la calidad de vida y facilitar la adaptación a esta nueva etapa. Por otro lado, la “Teoría de Roles” sostiene que la jubilación conlleva una progresiva pérdida de los roles sociales adquiridos a lo largo de la vida, lo que puede dejar a las personas sin un lugar definido en la sociedad. Asimismo “La Teoría de la crisis” considera que en la jubilación se producen rupturas lo que puede traer como consecuencia crisis de identidad e insatisfacción en la vida. La “Teoría de la Continuidad” sostiene que el comportamiento durante la jubilación está influenciado por las habilidades desarrolladas antes de la jubilación. Aunque las personas mayores pueden enfrentar situaciones sociales diferentes en esta etapa, su capacidad de adaptación y su estilo de vida dependen, en parte, de los hábitos, estilos de vida y la personalidad que han cultivado a lo largo de su vida previa (Castellanos, 2018). Asimismo, Atchley (1971) también considera la jubilación como un proceso con varias fases. De la logoterapia se considera el énfasis en las motivaciones, en el sentido o en la falta de sentido que una persona le encuentra a su vida, en cada etapa y como puede enrumbarse a metas significativas en cada una de estas etapas por las que atraviesa.

La fundamentación teórica del modelo propuesto se consolida con la integración de los aportes de las teorías de la jubilación los cuales nos permiten comprender dicha vivencia, asimismo los aportes de las teorías humanistas que subyacen a cada uno de los

talleres y técnicas llevan a una toma de consciencia y reflexión colectiva. Se opta además por un formato grupal no sólo porque reduce los costos económicos de la intervención, sino que tiene en sí mismo beneficios en términos psicosociales.

Metodología

En lo que respecta a la metodología de este programa, se prevé que la ejecución se lleve a cabo mediante talleres psicoeducativos, donde la intervención de los participantes sea primordialmente activa. Se considera importante centrarse en las vivencias y experiencias lo que permite un mayor acercamiento en el mundo de los significados, emociones y valores que experimentan las personas cuando se acerca el momento de su jubilación. Además, el método seleccionado para impartir los talleres debe estar acorde con los estilos de aprendizaje de los que participen.

El método fenomenológico, se posiciona como una de las mejores formas de comprensión humana, concibiendo a la persona en sí, y permite comprender subjetivamente las experiencias vividas, mediante el descubrimiento de lo pertinente y lo significativo para los participantes del estudio.

El facilitador debe propiciar un clima de confianza y cohesión grupal para lo cual debe aplicar dinámicas de integración. Además, debe en todo momento utilizar las habilidades de la escucha empática, cerrar cada sesión con preguntas que lleven a una experiencia reflexionada y hacer una síntesis reflexiva de la sesión

El abordaje es de carácter grupal por ser más efectivo y enriquecedor, al respecto Corey (1995) refiere que “la efectividad de este tipo de trabajo se debe a que el grupo brinda un espacio donde los miembros puedan practicar nuevas habilidades, adoptar nuevas alternativas de actuación a partir de la experiencia de otros y beneficiarse a raíz de las retroalimentaciones e insight de los demás” (p. 18).

Asimismo, el programa preparatorio debe iniciar con dos o cinco años de anterioridad a la época de jubilación, este periodo se conoce como prejubilación, que en línea con Velásquez (1999 como se citó en Guevara, 2010) es la fase donde los trabajadores empiezan a vislumbrar al retiro como una posibilidad.

Objetivo general de la propuesta

El programa tiene como objetivo principal brindar orientación y herramientas que le permitan a los participantes enfrentarse a los cambios que implica la jubilación y lograr una adaptación satisfactoria a esta etapa.

Objetivos específicos

- Comprometerse como autoridades con el proceso de preparación a la jubilación de los docentes.
- Valorar la utilidad de participar en el programa de preparación a la jubilación y tomar la decisión de participar voluntariamente.
- Describir el sentido real o significado de la jubilación desde la percepción de los docentes participantes
- Intercambiar experiencias con otros para construir conocimientos y tomar decisiones acertadas.
- Reflexionar sobre las fases de la vida de la jubilación, su significado, su impacto y su importancia.
- Cuestionar los estereotipos de la etapa de la jubilación que se encuentran reflejados en los medios de comunicación y que forman parte de nuestra cultura.
- Practicar el autocuidado mediante la práctica de ejercicios físicos y actividades de gimnasia cerebral que contribuya a desarrollar la neuroplasticidad cerebral
- Practicar estilos de vida saludable mediante la práctica de una alimentación inteligente
- Reconocer, comprender y brindar herramientas para gestionar las emociones.
- Fortalecer la conexión emocional en la relación de pareja
- Conocer los pasos para emprender
- Gestionar el tiempo con nuevas actividades sociales y de interés que les permitan la reestructuración de nuevos roles más allá del medio laboral.
- Conmemorar la culminación del programa con la participación de los agentes (docentes, autoridades y profesionales)

Contenidos:

Sesión 1: presentación de la propuesta	Comprometerse como autoridades con el proceso de preparación a la jubilación de los docentes.	Psicóloga coordinadora del equipo multidisciplinario
Sesión 2: reunión preliminar	Valorar la utilidad de participar en el programa de preparación a la jubilación y tomar la decisión de participar voluntariamente.	Psicóloga
Sesión 3: mi significado de la jubilación	Describir el sentido real o significado de la jubilación desde la percepción de los docentes participantes	Psicóloga
Sesión 4: Escuchando y aprendiendo de los jubilados	Intercambiar experiencias con otros para construir conocimientos y tomar decisiones acertadas.	Psicóloga
Sesión 5: la adaptación a la jubilación y sus fases	Reflexionar sobre las fases de la vida de la jubilación, su significado, su impacto y su importancia.	Psicóloga
Sesión 6: reestructurar los significados limitantes determinados por los estereotipos	Cuestionar los estereotipos de la etapa de la jubilación que se encuentran reflejados en los medios de comunicación y que forman parte de nuestra cultura.	Psicóloga/Sociólogo
Sesión 7: estilo de vida saludable: ejercicio físico, gimnasia cerebral y neuroplasticidad	Practicar el autocuidado mediante la práctica de ejercicios físicos y actividades de gimnasia cerebral que contribuya a desarrollar la neuroplasticidad cerebral.	Geriatra/Neuropsicólogo
Sesión 8: Estilo de vida saludable: la nutrición inteligente	Practicar estilos de vida saludable mediante la práctica de una alimentación inteligente	Nutricionista
Sesión 9: Gestión de emociones	Aplicar herramientas para gestionar las emociones.	Psicólogo
Sesión 10: el apoyo familiar y la jubilación	Fortalecer la conexión emocional en la relación de pareja	Psicólogo

Sesión 11: emprendiendo mi sueño	Conocer los pasos para emprender	Economista
Sesión 12: Gestión del tiempo: ¿qué tipo de cosas nos hacen felices?	Gestionar el tiempo con nuevas actividades sociales y de interés que les permitan la reestructuración de nuevos roles más allá del medio laboral.	Psicólogo
Sesión 13: Clausura	Conmemorar la culminación del programa con la participación de los agentes (docentes, autoridades y profesionales)	Psicólogo y equipo multidisciplinario

Ficha técnica del programa

Denominación del programa: Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz

Institución educativa: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

Beneficiarios: Docentes próximos a Jubilarse

Número de sesiones: sesiones

Tiempo por sesión: 90 minutos

Frecuencia de las sesiones: una vez a la semana

Duración: 13 semanas

Según su finalidad: Preventivo destinado a evitar la aparición de determinados problemas y de Desarrollo por ser educativo y buscar potenciar habilidades

Según su duración: de ciclo corto: consta de un número limitado de sesiones

Duración: La intervención comprende 13 sesiones en

Responsable: Psicóloga y equipo multidisciplinario

PROGRAMACIÓN DE SESIONES

Sesión 1: Presentación de la propuesta

Justificación: Siendo un modelo sistémico y contextual el propuesto el cual busca mediar y modificar las variables contextuales que impiden el logro de objetivos que permiten una jubilación satisfactoria se requiere la participación e implicación de las autoridades de la universidad para contribuir a modificar aspectos específicos del contexto con relación al proceso de la jubilación.

Materiales: Cartilla de colores, equipo multimedia

Sesión 1: “Presentación de propuesta”				
Objetivo: Comprometerse como autoridades con el proceso de preparación a la jubilación de los docentes				
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Criterio de evaluación	Responsable
Presentación de autoridades y equipo responsable	Se saluda, se presenta a las autoridades y al equipo multidisciplinario encargado del desarrollo de las sesiones correspondientes a su especialidad. Se comunica el propósito de la sesión.	15 min	Asistencia de los participantes	Psicóloga
Recogiendo nociones relacionadas con la jubilación	Se entregará una cartilla a cada participante que tendrá una frase incompleta la cual deberán completarla Con lo primero que venga a la mente: “Lo jubilación para mi significa ...” “Las personas se jubilan por...”, “La preparación para la jubilación...” “Con relación a la jubilación la universidad...” “Los docentes jubilados de la universidad sienten...”	30 min	Completa las frases y socializa sus reflexiones	
Discusión y análisis	Se invita a la discusión y análisis La psicóloga ponente hará una síntesis de lo escrito.	20	Participa en la discusión y análisis	
Información psicoeducativa Y presentación de la propuesta	La psicóloga proyectará el corto “Los efectos de la jubilación y la importancia de la preparación” El facilitador responsable presenta la propuesta motivando el compromiso de la universidad.	25	Comparte su opinión respecto a la propuesta	

Sesión 2: Reunión Preliminar o sesión inicial

Justificación: La reunión preliminar permite recoger expectativas de los docentes participantes y dejar claro los objetivos grupales de la propuesta relacionado con lo importante que es la preparación con miras a la jubilación.

Materiales: tarjetas de cartulina, aula, equipo multimedia

Sesión 2: “Reunión o sesión preliminar”				
Objetivo: Valorar la utilidad de participar en el programa de preparación a la jubilación y tomar la decisión de participar voluntariamente.				
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Criterio de evaluación	Responsable
Dinámica de presentación: “el refrán”	<p>Dinámica de presentación</p> <p>Se usan varios refranes o citas frases célebres o populares los cuales se dividirá en dos partes.</p> <p>Por ejemplo, se utiliza el siguiente refrán: “No te retires simplemente de algo; ten algo a lo que retirarte...”. En una tarjeta escribes: “No te retires simplemente de algo...” y en otra “ten algo a lo que retirarte”. Una de las tarjetas se le pasa a un integrante y la otra a otro.</p> <p>El objetivo es que cada miembro del grupo busque a quien tiene la otra mitad. Una vez que lo logre, deben presentarse. La idea es que conversen sobre ellos mismos, conozcan su nombre, de dónde son, de que facultad, que les gusta hacer, sus expectativas.</p>	15 min	Participa activamente en la actividad	Psicóloga
Técnica “reflexión histórico biográfica”	<p>Se solicita que cada participante describa su experiencia placenteras y displacenteras en el trabajo durante el tiempo que llevan laborando en la universidad.</p> <p>El facilitador pregunta ¿cómo se sientes al escribir sus experiencias y emociones placenteras o displacenteras en el diario? Se da un espacio de libertad para los que quieren compartir.</p>	40min	Socializa su experiencia	
Diálogo reflexivo acerca de la preparación a la jubilación y expectativas	Se recoge las opiniones de cada asistente sobre lo importante que es prepararse para jubilarse. Se pregunta: ¿Cuáles serían sus expectativas en caso de participar?	20 min	Expresa su opinión	
Presentación de la propuesta a los futuros docentes participantes	<p>Se presenta la propuesta del programa.</p> <p>Se dejan claros los objetivos del grupo, las normas y aspectos básicos del proceso grupal</p> <p>Al final deben de decidir voluntariamente si desean participar y de ser así se inscriben.</p>	25 min	Manifiestan su decisión de participar en el programa	

Sesión 3: “Mi significado de jubilación”

Justificación: La sesión tiene como objetivo comprender el significado que los docentes que le atribuyen a la jubilación en la etapa de prejubilación, qué es lo que piensan y sienten, expectativas, y actitudes. Recoger sus percepciones permitirán hacer precisas las estrategias desde la percepción de los participantes a partir de la reflexión de su propia realidad.

Se realiza un diagnóstico prospectivo porque los docentes en la etapa de la prejubilación construyen la visión o significado de un hecho que aún no han experimentado, pero que deben enfrentar a futuro.

Materiales:

Equipo multimedia, aula

Sesión 3: “Mi significado de jubilación”				
Objetivo: Describir el sentido real o significado de la jubilación desde la percepción de los docentes participantes				
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Criterio de evaluación	Responsable
Dinámica de presentación	<p>Me identifico con...</p> <p>Los docentes participantes se sientan en círculo y el facilitador pasa una canasta con diferentes objetos (llaves, lapiceros, flores, espejo, madera etc.) deben elegir un objeto y explicar porque lo eligieron que representan para ellos.</p> <p>¿Cómo me siento con ese símbolo? Escoger un compañero del grupo y compartir la experiencia.</p> <p>Se comparte la vivencia en plenaria. “Que sea el símbolo el que me presente, que sea el símbolo el que diga ...” se parece a mí porque...”</p>	15 min	Participación activa	Psicóloga
Dinámica de autoconocimiento	<p>Se forma un círculo y se solicita que cada uno complete la siguiente frase:</p> <p>Yo cuando me jubile.....</p> <p>Mi familia cuando yo me jubile.....</p> <p>Cuando deje de trabajar.....</p> <p>Cuando me jubile me gustaría....</p> <p>Lo que más voy a extrañar es ...</p> <p>Lo que más voy a necesitar...</p>	20 min	Verbaliza frases en primera persona	

<p>Diálogos grupales preguntas reflexivas que lo conecten con su experiencia próxima a jubilarse</p>	<p>Se solicita a los participantes que compartan el significado que tiene para ellos la jubilación en esta etapa de prejubilación.</p> <p>¿Cuáles son sus expectativas, preocupaciones, sentimientos con relación a esta experiencia que se dará en el futuro?</p> <p>¿Cuáles emociones y sentimientos experimentan ahora que está próxima su jubilación?</p> <p>¿Podría describirnos el contexto que le rodea?</p> <p>El facilitador hace una síntesis descriptiva de la visión o construcción del significado que expresaron los docentes participantes en torno a la jubilación</p>	<p>25 min</p>	<p>Responder las preguntas reflexivas</p>	
<p>Dinámica de cierre</p>	<p>Se comparte en grupo:</p> <p>¿Qué aprendí de mí hoy?</p> <p>¿Qué conocí de mi compañero?</p>	<p>15 min</p>		

Sesión 4 “Escuchando y aprendiendo de los que ya se jubilaron”

Justificación: La presente sesión tiene como objetivo escuchar y aprender de la vivencia y experticia de los docentes que ya cesaron, teniendo la posibilidad de intercambiar ideas, ampliar los conocimientos y tomar decisiones más acertadas en el futuro.

Materiales

Multimedia

Sillas

Un aula

Sesión 4: “Escuchando y aprendiendo de los jubilados”				
Objetivo: Intercambiar experiencias con otros para construir conocimientos y tomar decisiones acertadas.				
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Criterio de evaluación	Responsable
Dinámica de integración	<p>Retroalimentación de la sesión anterior Se saluda y se agradece la visita de los docentes jubilados invitados</p> <p>Dinámica de integración: Se forman dos círculos uno interno con los docentes jubilados y otro externo con los próximos a jubilarse. El facilitador solicita que completen las siguientes frases y lo compartan con su compañero que tienen al frente en el círculo. Antes yo pensaba... Ahora yo pienso Antes yo sentía.... ahora yo siento... Antes yo creía que... Ahora yo creo.... Antes yo gozaba con... Ahora yo gozo con Luego se forma un solo círculo y se comparte la experiencia.</p>	15 min	Participación activa	Psicóloga
Diálogo interactivo	<p>Se juntan en pareja: el docente jubilado invitado es entrevistado por otro docente participante el cual le formula preguntas relacionadas con su experiencia de jubilado.</p> <p>¿Podría platicarnos como es su vida ahora que está jubilado? ¿Cómo vivió su proceso de jubilación? ¿Qué impacto tuvo la jubilación en su vida? ¿Qué consejo nos daría a los que estamos próximos a jubilarnos?</p>	20 min	Escucha comprensivamente	

Grupo plenario	Se comparte la experiencia y una síntesis de la entrevista. Se elaboran conclusiones.	20 min		
Orientación psicoeducativa	Exposición: Etapas de la jubilación Se expone las etapas de la jubilación: prejubilación, la jubilación, el desencanto, reorientación y estabilidad Se brinda un tiempo de preguntas y comentarios.	20 min		
Dinámica de cierre	¿Que aprendí de mi colega hoy? ¿De qué he tomado consciencia? Se cierra con un pensamiento: “Alguien inteligente aprende la experiencia de los demás” Voltaire	15 min	Comparte su reflexión	

Sesión 5 “La adaptación a la jubilación y sus fases”

Justificación: La presente sesión tiene como objetivo identificar, tomando como base el modelo explicativo de adaptación propuesto por Atchley (1975) para comprender cómo las personas experimentan las distintas fases de adaptación, evaluando su impacto en los niveles de satisfacción en la vida, así como estimar la duración de todo el proceso y de sus fases individuales, además de adoptar nuevas alternativas de actuación a partir de la experiencia de otros que ya atravesaron el proceso y lograron un ajuste conductual a su rol de jubilado.

Materiales

Semillas, plantas suculentas

Equipo multimedia

Aula

Sesión 5: “La adaptación a la jubilación y sus fases”				
Objetivo: Reflexionar sobre las fases de la vida de la jubilación - su significado, su impacto, y su importancia.				
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Criterio de evaluación	Responsable
Dinámica de reflexión	<p>Retroalimentación de la sesión anterior</p> <p>Dinámica de Reflexión: Identificar las fases de la vida de una planta, ver los paralelos con los ciclos de vida de los humanos. Rol de las plantas adultas y de las personas jubiladas.</p> <p>Preguntas de reflexión ¿Alguna vez has sembrado una semilla? ¿Qué sentiste al sembrar las semillas? ¿Qué necesitan las semillas para sobrevivir y qué necesita una persona para sentirte bien en la fase de la jubilación? ¿Podría platicarnos que sensaciones siente ahora que estas próximo a jubilarse?</p>	15 min	Expresa sus reflexiones	Psicóloga
Orientación psicoeducativa Exposición Las etapas de la jubilación	<p>Exposición: Etapas de la jubilación Se expone las etapas de la jubilación: prejubilación, la jubilación, el desencanto, reorientación y estabilidad Se brinda un tiempo de preguntas y comentarios.</p>	20 min		
Socializar Propuestas grupales	<p>Considerar la experiencia de jubilados cercanos y responder en grupo las siguientes preguntas: ¿Pasaron todas las fases propuestas por el modelo expuesto? ¿Cómo fue su vivencia en cada fase?</p>	35 min	Propone alterativas	

	¿Qué alternativas de actuación proponen a partir de la experiencia de otros que ya atravesaron el proceso y lograron un ajuste? Socializar sus respuestas			
Dinámica de cierre	¿De qué he tomado consciencia? Se cierra con un pensamiento: “La jubilación es un nuevo comienzo, y eso significa cerrar el libro en un capítulo para comenzar el siguiente”	15 min	Comparte lo aprendido	

Sesión 6: Restructurar los significados limitantes determinados por los estereotipos

Justificación: Uno de los aspectos cruciales que contribuyen a la dificultad de adaptación a la jubilación son los prejuicios, sin dejar de considerar las creencias y estereotipos ampliamente difundidos en la sociedad sobre el envejecimiento y la vida después de la jubilación. Estas percepciones erróneas e ideas preconcebidas influyen negativamente en el proceso de jubilación, y es fundamental tratarlos y redefinirlos para favorecer una adaptación más exitosa a esta nueva etapa de la vida.

Por lo cual en esta sesión se crea un espacio para identificar y analizar como los medios de comunicación y especialmente la publicidad mantienen y magnifican los estereotipos sobre la vejez y contribuyen a tener una idea errónea de la vejez y la jubilación, por lo cual es necesario un análisis de esta imagen errónea para reestructurarlos y además plantear una propuesta psicoeducativa intergeneracional encaminada a combatir estos estereotipos.

Levy citado por Fernández (2004) llega a la conclusión, a través de diversos estudios de carácter transcultural, experimental y longitudinal, de que los estereotipos desfavorables en relación con el envejecimiento afectan negativamente a la memoria de las personas mayores, generan estrés y estrategias menos efectivas para enfrentarlo. Además, estos estereotipos se vinculan incluso con una menor expectativa de vida; en otras palabras, en investigaciones longitudinales, se encontró que aquellos individuos que mantenían estereotipos más positivos vivieron, en promedio, siete años más que aquellos cuyas percepciones negativas acerca del envejecimiento prevalecían.

Materiales

Fotos e información sobre árboles; diario, hojas y flores prensadas, prensa, papel toalla, flores y hojas frescas, cola sintética, pincel, equipo multimedia

Sesión 6: “Restructurar los significados limitantes determinados por los estereotipos”				
Objetivo: Cuestionar los estereotipos de la etapa de jubilación que se encuentran reflejados en los medios de comunicación y que forman parte de nuestra cultura.				
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Criterio de evaluación	Responsable
Dinámica de Motivación y autoconocimiento	<p>Pasar un video sobre especies arbóreas longevas, sus características, su aporte a la humanidad.</p> <p>Preguntas de reflexión de la lectura:</p> <p>¿Qué factores explican la longevidad extrema de los árboles milenarios?</p> <p>¿Qué beneficios aportan los árboles longevos?</p> <p>Autoconocimiento</p> <p>¿Con qué árbol te identificaste y por qué? ¿en qué se parecen el árbol y tú?</p>	15 min	Participa expresando sus reflexiones	Psicóloga
Dinámica central: Actividad y Dialogo interactivo grupal	<p>Se forman grupos, se presenta revistas, periódicos con publicidad de adultos mayores y se identifican los estereotipos acerca de la vejez y la jubilación.</p> <p>Cada grupo comparte los estereotipos y mitos que han encontrado.</p>	20 min	Completa la matriz	
Exposición psicoeducativa	Exposición mitos y estereotipos	30 min		

Mitos y estereotipos	<p>Los mitos y estereotipos que se encuentran presentes en la sociedad actual. Entre ellos cabe destacar los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> El envejecimiento cronológico. La improductividad. La inflexibilidad. La senilidad. La serenidad. La decadencia intelectual. <p>Preguntas y comentarios de los participantes</p>			
Comentario del Video	<p>Video “Los jubilados no son personas mayores”</p> <p>Se presenta el video y se da un tiempo para comentarios</p> <p>Síntesis del facilitador:</p> <p>Envejecer ha perdido las connotaciones negativas de deterioro que antes poseía para dar paso a un concepto de envejecimiento mucho más amplio, optimista y positivo</p>	20 min	Comenta el video	
Dinámica de reflexión	<p>El facilitador pregunta ¿de qué se han dado cuenta?</p> <p>Termina la sesión con un pensamiento:</p> <p>“La edad no limita nuestra capacidad y habilidad”</p> <p>“Los frutos más hermosos, los da el árbol más viejo.”</p>	10min		

Sesión 7: estilos de vida saludable: ejercicio físico, gimnasia cerebral y neuro plasticidad

Justificación: Las sesiones 7,8,9 tienen como propósito motivar la práctica de un estilo de vida saludable en la dimensión física, nutrición y gestión de emociones.

Los especialistas en psicología de la salud coinciden en que una alimentación equilibrada, actividad física, el buen manejo de las emociones y las relaciones sociales saludables son centrales para lograr una vida plena.

La actividad física ha demostrado la efectividad en la promoción de la plasticidad del cerebro en los procesos del envejecimiento neural. Por lo cual el propósito de la sesión 7 es motivar a la práctica de ejercicios físicos y cerebrales por el efecto que tiene en la formación de conexiones neuronales y el fortalecimiento de las existentes.

La gimnasia cerebral tiene un impacto en la neuroplasticidad cerebral es decir en la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar a lo largo de la vida, La práctica de ejercicios cerebrales estimula las conexiones neuronales, lo que conduce a un mejor rendimiento cognitivo y la capacidad de enfrentar nuevos desafíos

Materiales:

Equipo multimedia

Aula

Sesión 7: “Estilos de vida saludable: ejercicio físico y gimnasia cerebral”				
Objetivo: Practicar el autocuidado mediante la práctica de ejercicios físicos y actividades de gimnasia cerebral que contribuya a desarrollar la neuroplasticidad cerebral.				
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Criterio de evaluación	Responsable
Recogemos opiniones sobre el tema	Se saluda y se hace una retroalimentación de la sesión anterior. Se recogen opiniones sobre el tema que se va a tratar.	15 min	Participación	Psicólogo especialista en Neuropsicología del adulto mayor
Ejercicios de gimnasia cerebral para activar neuronas	El facilitador realiza ejercicios de gimnasia cerebral los participantes observan y luego los ejecuta.	15 min	Ejecuta los ejercicios de gimnasia cerebral	
Aplicación de cuestionario sobre estilos de vida saludable	Se aplica un cuestionario sobre estilos de vida saludables considerando las dimensiones alimentación, ejercicios y hábitos nocivos en la adquisición de hábitos saludables Se presenta una gráfica con los resultados más relevantes de todos los participantes	10 min	Responde el cuestionario	
Información psicoeducativa	Exposición del tema “El efecto del ejercicio físico y la gimnasia cerebral y la neuroplasticidad cerebral” Se da un tiempo para comentarios y preguntas.	40min	Atiende y muestra interés por el tema.	
Cierre de sesión	Se entrega un cuadernillo con los ejercicios de gimnasia cerebral se da palabras de aliento para que los practiquen y los considere dentro de su plan de estilo de vida saludable	10min	Inicia su plan de estilo de vida saludable	

Sesión 8: Estilos de vida saludable: la nutrición inteligente”

Justificación: La presente sesión tiene como propósito ser consciente sobre lo favorable que es tener una alimentación balanceada y saludable que permita tener un cuerpo en óptimas condiciones. Se expone las propiedades de alimentos de alto poder medicinal, la manera de combinarlos.

Sesión 8: “Estilos de vida saludable: la nutrición inteligente”				
Objetivo: Practicar estilos de vida saludable mediante la práctica de una alimentación inteligente				
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Criterio de evaluación	Responsable
Recogemos opiniones sobre el tema	Se saluda y se hace una retroalimentación de la sesión anterior. Se recogen opiniones sobre el tema que se va a tratar.	20 min	Participación	Nutricionista
Información psicoeducativa	Exposición del tema “La alimentación inteligente”	40 min	Participación	
Tarea: lectura	Se deja como tarea la lectura del libro “La nutrición inteligente” de Sacha Barrio”	15 min	Atiende las instrucciones de la tarea	
Cierre de sesión	¿De qué he tomado conciencia con respecto a mi alimentación? “el alimento vivo (o crudo) extiende la vida, mientras que el alimento cocinado acorta la vida y nos acerca a la muerte” (Barrios Sacha,2010)	15 min	Inicia su plan de alimentación saludable	

Sesión 9: Gestión de emociones

Justificación: Existen varias creencias en lo que respecta a las consecuencias emocionales. Por un lado, la teoría de la crisis argumenta que la jubilación es un proceso con profundas implicancias socio-emocionales y sobre todo familiares que pueden tener un impacto significativo en la vida de los jubilados. Esta teoría sustenta que, al perder su rol laboral, se produce una disminución de la autoestima y el estatus, lo que puede llevar al aislamiento, problemas de salud y una sensación general de insatisfacción en la vida. Aunque no todas las personas experimentan estas consecuencias, se reconoce la importancia de las emociones en la vida humana, si bien estas consecuencias no las experimentan todos sabemos que las emociones cumplen una función muy importante en la vida del ser humano por lo cual en esta sesión se brinda herramientas para la gestión de las emociones.

Sesión 9: Gestión de emociones				
Objetivo: Reconocer, comprender y brindar herramientas para gestionar las emociones.				
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Criterio de evaluación	Responsable
Explorar los conocimientos previos sobre el tema	Retroalimentación de la sesión anterior. Se pregunta sobre la práctica del plan de alimentación saludable.	10 min	Presenta brevemente el resumen de la lectura	Psicóloga
Dinámica central	Termómetro emocional: Se pasa la lista y cada uno responderá con el estado emocional que siente en ese momento. Se hace una analogía entre el clima atmosférico y el clima emocional interno.	20 min	Expresa su estado de ánimo o emoción de ese momento	
Dialogo interactivo	Se busca la participación planteando la siguiente pregunta: ¿Qué función cumplen las emociones en nuestra vida?	10min	Participación manifestando su respuesta	
Ejercicio practico	Se alcanza un matriz para trabajar un ejercicio práctico: ¿Cuáles son las emociones que me son fáciles de expresar y cuáles me son difíciles? ¿Cómo se relacionan mis pensamientos mis emociones y mi conducta?	30min	Completa la matriz	
Información psicoeducativa	El facilitador expone el tema “gestión de las emociones”	10min		
Ejercicio práctico de Relajación	Se realiza ejercicios y movimientos que conducen al estado de relajación a través de la técnica de respiración. Con un fondo musical instrumental con sonidos de la naturaleza. Se propicia que afloren sentimientos de serenidad, tranquilidad dentro del grupo Al finalizar la sesión, se les solicita que expresen sus sentimientos	10	Experimenta y comenta la técnica de relajación	
Tarea	Tarea: Desarrollar el registro emocional		Desarrolla el registro emocional	

Sesión 10: El apoyo familiar y la jubilación

Justificación: a presente sesión tiene como objetivo fortalecer los vínculos familiares ya que los estudios demuestran que el apoyo familiar desempeña un papel protector en esta transición. Gottman destaca que un matrimonio saludable puede impactar directamente en la salud al fortalecer el sistema inmunológico.

Martínez-Martín (2008) sostiene que mantener lazos familiares sólidos, contruidos sobre la base de la comunicación y el respeto entre sus integrantes, el adaptarse a la jubilación se torna más fácil, beneficiando tanto al jubilado como a las personas que le rodean, ya que la familia se convierte en un pilar fundamental para ayudar a gestionar las diversas emociones que surgen durante este proceso. Asimismo, el modelo de terapia centrado en emociones argumenta que la interacción con la pareja puede influir en el sistema nervioso, promoviendo la regulación fisiológica necesaria para enfrentar el estrés del entorno (Fosha, 2000; Jakubiak & Feeney, 2017 citado en Jhonson, 2020).

Materiales: Cartulina, lápices, crayolas de colores.

Sesión 10: El apoyo familiar y la Jubilación				
Objetivo: Fortalecer la conexión emocional en la relación de pareja.				
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Criterio de evaluación	Responsable
Dinámica de Integración y cohesión	Se realiza una retroalimentación de la sesión anterior. Dinámica de integración: Se presentan uno al otro mencionando lo que más valora de su pareja o aquello de cual se siente orgullo (a) “Yo me siento orgullo...”	10 min	Expresa lo que más valora en su pareja	
Dinámica en pareja “el árbol de la familia”	Cada pareja deberá sentarse junta para realizar la actividad en conjunto. El árbol que dibujen representará a su familia. Comenzarán con las raíces: esto es la herencia familiar: ¿De dónde provienen? Las raíces son gruesa, delgadas, dispersas, ¿sólidas provenientes de muchos lugares distintos o de un solo lugar? Puede nombrar a las raíces y colocar símbolos en ellas para representar a ciertas personas o lugares. Dibuje el suelo: esto es el apoyo con el que cuenta su familia. ¿Es arenoso, arcilloso, rocoso? Pongan símbolos en el suelo que reflejen las diferentes clases de apoyo con los que	20 min	Participa en la actividad con su pareja	

	<p>cuentan, personas, amistades, los de la comunidad etc.</p> <p>Piense en qué tipo de árbol desean para representar a la familia: un eucalipto, un ciprés etc.</p> <p>Cuando dibujen el árbol, pongan una rama para cada persona en su familia. Escriba el nombre de cada persona en la rama. En vez de hojas, ponga símbolos en cada rama para representar a las personas y a las cosas que a cada uno le gusta hacer.</p> <p>Cuando hayan terminado, pongan el nombre de su familia en la parte superior de su dibujo, algún tipo de diseño que se parezca a un escudo que conocen.</p>			
Compartiendo en grupo	<p>Comparten como pareja, su árbol con el grupo, explicando el significado de los símbolos.</p> <p>El facilitador hace una síntesis reflexiva de lo compartido como por las parejas</p>	30	Comparten con el grupo el significado de su dibujo	
Información psicoeducativa	<p>La facilitadora expone: La importancia del apoyo familiar en la etapa de la jubilación”</p>	20	Muestra interés en el tema de exposición	
Tarea	¿Qué podemos hacer juntos para disfrutar y estar cada día más conectados emocionalmente?	10	Se compromete con la tarea	

Sesión 11: Emprendiendo mi sueño

Justificación: el propósito de esta sesión es dar a conocer los pasos para emprender, lo cual proporcionará un panorama claro sobre el camino por recorrer en el mundo del emprendimiento. Lo importante es que, a través del autoconocimiento, los docentes puedan identificar sus propios intereses y potencialidades para iniciar un negocio.

Materiales: hojas impresas, lapiceros.

Sesión 11: “Emprendiendo mi sueño”				
Objetivo: Conocer los pasos para emprender.				
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Criterio de evaluación	Responsable
Dinámica de entrada	<p>Piedra, papel o tijera humano. Descripción: Se forman dos equipos, estos se ubicarán en línea paralelas, un equipo frente al otro, cada equipo tiene que coordinar sin hablar qué es lo que sacarán cuando el indique. Piedra: Brazos cruzados Papel: Manos extendidas hacia arriba Tijera: manos extendidas al frente y cruzadas por las muñecas</p>	10 min	Participa activamente	Economista
Información Psicoeducativa	<p>Los pasos para emprender 1. Identificar en qué se desea emprender Hojas y preguntas sobre qué les gusta y si son buenos haciendo eso. Se les entrega a las participantes hojitas en blanco y se les realiza la primera pregunta: -Qué es lo que me gusta hacer mucho, eso que amo hacer y que cuando lo hago, el tiempo se pasa muy rápido Después de eso, se les realiza la segunda pregunta: -¿Soy bueno haciendo eso? (Retroalimentación en anexo de sesión)</p>	10 min	Identifica los pasos para aprender	
	<p>2. Confiar en sí mismo Reconocer sus logros conseguidos hasta ahora. En una hoja se les pide que escriban sus logros conseguidos y cómo les hizo sentir eso, lo compartirán en el grupo aquellos que deseen, mínimo 2 participantes. (Retroalimentación en anexo de sesión)</p>	10 min		
	<p>3. Tener una visión Rompecabezas con una imagen de modelo.</p>	20 min		

	<p>Se arman 4 grupos de 3 personas cada uno, y se le presenta un rompecabezas a cada grupo, a dos grupos se les brinda una imagen referencial de lo que deben armar y a los dos restantes no. (Retroalimentación en anexo de sesión)</p>			
	<p>4.Ser perseverante Pupiletras En esta actividad se le entrega a cada uno un Pupiletras donde se debe encontrar la palabra PERSEVERANCIA, la hoja debe contener el siguiente enunciado: “Es aquel esfuerzo constante, que se realiza por conseguir lo que se quiere”. (Retroalimentación en anexo de sesión)</p>	20 min		
	<p>5.Tomar acción Explicación del responsable Se explica que muchas personas se quedan solo en el hecho de pensar, crear, planear, pero no hacen nada porque están esperando 2el momento indicado” sin embargo, el momento indicado es ahora, es ya, es atreverse a hacerlo a pesar del temor.</p>	10 min		
Evaluar lo aprendido	En un círculo final, se les pregunta que les gustó del taller y que se llevan de lo tratado hoy.	10 min	Comparte lo aprendido	

Sesión 12: Gestión del tiempo: ¿qué tipo de cosas nos hacen felices?

Justificación: A través de esta sesión, los docentes podrán gestionar su tiempo con nuevas actividades sociales y de interés que les permitan la reestructuración de nuevos roles más allá del medio laboral.

Materiales: papelotes, lapiceros, post it, hojas impresas.

Sesión 12: “Gestión del tiempo: ¿qué tipo de cosas nos hacen felices?”				
Objetivo: gestionar el tiempo con nuevas actividades sociales y de interés que les permitan la reestructuración de nuevos roles más allá del medio laboral.				
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Criterio de evaluación	Responsable
Dinámica de presentación	¿Qué cosas nos hacen felices? ¿Nuestras aficiones favoritas? ¿Qué deseo pediría a un hada para que se hiciera realidad?	15 min	Participación activa	
Dinámica central	“Actividades para...*” Se coloca tres papelotes y en cada uno de ellos se escribe la designación de una actividad. Los docentes reciben post it y colocarán en un papelote específico las actividades que les gustaría hacer en dicho aspecto. La facilitadora lee al final lo detallado en cada actividad. *Actividades para socializar: Con la finalidad de establecer una interacción divertida con otros individuos. *Actividades para gozar de buena salud: Debido a que tiene tiempo de ocio que puede ser usado en la práctica de deportiva. *Actividades para fortalecer la salud mental: Con la finalidad de distraerse de las labores y obligaciones rutinarias.	25 min	Identifica diferentes actividades de gestión de tiempo.	
Información psicoeducativa	Se comparte con los participantes un documento sobre las actividades de ocio y tiempo libre, el cual se irá leyendo poco a poco y los docentes subrayarán aquellas que más llame su atención para realizar en el futuro.	30 min	Identifica las actividades de su interés.	
Aplicación de un cuestionario de opinión	Se aplica un cuestionario de opinión sobre el programa para ver su nivel de satisfacción y efectos positivos de la aplicación del programa.	10 min	Responde el cuestionario	
Cierre	Poema: Las sandalias negras Gabriel García MARQUEZ ¿Qué dejaste sin estrenar por esperar a mañana?	10 min		

Sesión 13: Clausura

Justificación: Es preciso conmemorar la culminación del programa con la participación de todos los agentes, dado que cada quien ha contribuido para llevar a cabo cada sesión y dejar huella en el trato digno de los docentes próximos a jubilarse.

Materiales: micrófono, hojas bond.

Sesión 13: Clausura			
Objetivo: Conmemorar la culminación del programa con la participación de los agentes (docentes, autoridades y profesionales).			
Actividad	Desarrollo	Tiempo	Responsable
Presentación a las autoridades	Saludo y presentación a las autoridades	15 min	Maestro de ceremonia
Entrega de resolución de reconocimiento a los profesionales	Entrega de reconocimiento a los profesionales que colaboraron con las ponencias	20 min	Autoridades
Presentación de un video de cada docente participante	Se presenta un video de la línea de vida de los participantes; sus logros, el legado que desea dejar a sus alumnos.	20min	Maestro de ceremonia
Testimonio del impacto del programa	Algunos participantes comparten los efectos positivos del programa	15 min	Docente
Sugerencias y propuestas de mejora	Lectura de los desafíos y propuestas de mejora de los participantes del programa.	15 min	Psicóloga
Despedida	Toma de fotos y palabras de despedida de la psicóloga.	5 min	Psicóloga

Evaluación

El modelo se validó a través de la opinión de juicio de expertos. El equipo de validación estuvo conformado por profesionales con grado de doctorado. Además, se considera tres momentos en la evaluación del programa:

Fase I Evaluación de necesidades: a través de cuestionarios y escala

Fase 2 Evaluación de proceso: mediante un diario de sesiones por un observador que recoge de forma descriptiva los sucesos y la dinámica grupal observada en el transcurso de las sesiones de intervención. En el diario se describe de forma narrativa: los contenidos que se expresa en las fases de diálogo, discusión o debate (verbalizaciones de los

participantes), el grado de placer o actitud emocional ante las actividades, el grado de participación, si comparte información teórica o vivencial

Fase 3 Evaluación final: con la aplicación de un cuestionario de opinión a los participantes del programa.

CONCLUSIONES

En cuanto a la elaboración del modelo teórico permitiente para formular una propuesta de programa de preparación a la jubilación, se concluye en la utilización del modelo teórico psicosocioeducativo integrador, que considera los aportes de las siguientes teorías: de continuidad, de actividad, de roles, de crisis; así como también, el modelo de adaptación por etapas a la jubilación y la modalidad de intervención psicoeducativa por programas orientado a la prevención y el desarrollo.

De acuerdo al diagnóstico situacional, se concluye que los docentes presentan como características sociodemográficas en la mayoría de ellos, un rango de edad entre 60 a 69 años, de sexo masculino, que al momento de la evaluación les faltaba 5 años para jubilarse, de estado civil casado, de la carrera profesional de educación, con grado de doctor, siendo docentes principales, con más de 30 años de servicio; asimismo, consideran que la jubilación debe ser voluntaria. Por otra parte, se encuentra que los docentes evaluados mantienen una actitud favorable respecto a la jubilación relacionando esta etapa con adjetivos de connotación positiva. No obstante, en menor porcentaje percibieron una actitud desfavorable hacia la jubilación. Por otro lado, el principal significado que los docentes le otorgan a la jubilación corresponde a un nuevo comienzo o una nueva fase de la vida en la cual se pueden llevar a cabo deseos y objetivos que por falta de tiempo no se lograron, seguido de un pasaje hacia una etapa de más calma y descanso. Asimismo, un porcentaje menor atribuye un significado de continuidad de los patrones de vida de la prejubilación sin mayores modificaciones y otro grupo considera la jubilación como una pérdida de las actividades laborales que afecta incluso la identidad personal.

Respecto a los factores psicosociales identificados en el diagnóstico situacional, se precisa que la mayoría de docentes no tienen deseos de jubilarse. Asimismo, consideran que podrían emplear su tiempo libre en dar continuidad del ejercicio profesional de forma independiente; así como también, iniciar nuevos emprendimientos, viajar y dedicar tiempo a la familia. Por otra parte, los evaluados consideran que la principal repercusión de la etapa de la jubilación está condicionada al aspecto económico, además de la disminución del contacto social con los colegas que forman parte de su entorno y la afectación en la salud psicológica. Con respecto a las emociones percibidas en la proximidad de la etapa jubilatoria consideran que la principal emoción es la tranquilidad, seguida de la preocupación. En consecuencia, la mayoría de docentes consideran que la preparación previa a la etapa de la

jubilación es un aspecto necesario, siendo conscientes que los cambios requieren de una adaptación psicológica y de orientación en contenidos relacionados con la salud física y psicológica, herramientas de emprendimiento y manejo del tiempo. Finalmente, la mayoría se encuentra de acuerdo que la institución apoye el proceso de jubilación.

De acuerdo al diseño de un programa de preparación a la jubilación para facilitar la adaptación psicosocial satisfactoria, se concluye que el programa fue diseñado mediante las siguientes fases: análisis del contexto y de las necesidades, fundamentación teórica, planteamiento del objetivo general, elaboración del diseño de las sesiones del programa de preparación y evaluación del programa por juicio de expertos. Asimismo, el programa está compuesto por 13 sesiones con una duración de dos horas cada una.

Finalmente, el programa de preparación a la jubilación fue validado mediante juicio de expertos, de acuerdo a ello, se comprobó su efectividad para facilitar la adaptación psicosocial satisfactoria hacia la jubilación.

RECOMENDACIONES

Se sugiere a la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, iniciar la ejecución de la propuesta mediante un grupo piloto.

Se recomienda a futuros investigadores, ampliar el estudio con respecto a la muestra.

Se orienta a nivel metodológico, utilizar instrumentos cuantitativos y cualitativos para el estudio de la muestra.

Se sugiere al área respectiva de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, asumir como parte de la responsabilidad social los programas de preparación a la jubilación.

Se sugiere a las autoridades de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, crear una oficina de atención al jubilado que atienda los procesos administrativos de la jubilación.

REFERENCIAS

- Arenas C. (2013). Actitudes hacia la jubilación en docentes jubilados y próximos a jubilarse de la etapa educación media y diversificada del área metropolitana de Caracas. Universidad Central de Venezuela.
- Arias, J. Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL.
- Arispe, C.; Yangali, J.; Guerrero, M.; Lozada, O.; Acuña, L.; Arellano, C. *La investigación científica*. Universidad Internacional del Ecuador.
- Barreda, J. M. (2017). Necesidad de creación, por ley, de un programa de orientación, preparación y capacitación del trabajador que jubilara. *Gestión en el Tercer Milenio*, 20(40), 11-20.
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/administrativas/issue/view/1287>
- Boehs, S., Silva, N. Y Bardagi, M. (2018). Satisfação de vida e aposentadoria: um estudo com métodos mistos life satisfaction and retirement: a study with mixed methods. *Psicologia em Estudo*, 23, 1-17. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v23.e41236>
- Castellanos, A. (2018). *Actitud frente a la jubilación en los trabajadores del Hospital Regional Docente Materno Infantil El Carmen – Huancayo*. [Tesis de grado] Universidad Nacional del Centro del Perú <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/4794/Castellanos%20Casta%20C3%blada.pdf?Sequence=1&isallowed=y>.
- 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*, 24(3), 365-388.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1576-59622008000300006&lng=es&tlng=es.
- Chion, T., Rothschild, M., Alvarado, J. Y Vargas, J. (2007). Calidad de vida en el adulto mayor: principales factores de medición. Lima: CENTRUM
- Correa, D. E. (2014). Efectos psicosociales del proceso de envejecimiento y jubilación en los trabajadores de 50 a 70 años de la empresa jjc contratistas generales s.a. Lima: 2012 [Tesis, Universidad Nacional de Trujillo].
<http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/3230>
- Díaz E y Ángel R. (2009). Jubilarse en Venezuela. Una Aproximación Psicosocial al significado de la Jubilación en la Administración Pública descentralizada. [Tesis de posgrado]. Universidad Central de Venezuela. Caracas.

- Estacio, M. (2013). Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico. *Visión Gerencial*, 1, 103-122. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?Id=465545895003>
- Fernández, M.; Jiménez, C. (2019). Ajuste y apoyo en la preparación para la jubilación: una aproximación desde la socialización. *NovaRua Revista Universitaria de Administración*, 11(18), 63-73. <https://doi.org/10.20983/novarua.2019.18.4>
- Flores, E. O., González, E. A. Y Quintanilla, O. V. (2013). Diagnóstico y propuesta de un programa de intervención psicológica para el personal administrativo que está en proceso de jubilación de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador. [Tesis, Universidad de El Salvador]. <Http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/4579/>
- Gainza, F. (2009). Valoraciones de la jubilación. Importancia y Ventajas de su preparación, *Geroinfo* 4(2), 1-5. http://www.sld.cl/ga!Erias/pd/sitios/gericuba/jubiiacion_fernin_nivardo_.pdf
- Gonzales, A. L. Y Padilla, A. (2006). Calidad de vida y estrategias de afrontamiento ante problemas de enfermedades en ancianos de ciudad de México. Octubre-diciembre. *Univ. Psycholo. Bogota*. 5(3), 501-509.
- González, J.; Y Medina, M. (2013). Jubilación. Con éxito: Programa de Preparación de Salida a Potenciales Jubilados. Plaza y Valdés, S.A. de C.V. <https://elibro.net/es/ereader/unprg/39166?Page=88>
- Grueso, J.; Chacón, J.; Velásquez, V. (2020). *Análisis sistemático de la revisión de literatura acerca del estado actual del fenómeno del retiro laboral, la transición de empleado a jubilado y las emociones presentadas en el proceso*. [Tesis de grado]. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/43e50e1b-32e3-4ea3-a103-5e0d658fc352/content>
- Guevara, María. (2013). *Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?Id=465545895003>
- Gutierrez, Pedro. *Implementación de proyecto de innovación de cambio de actitudes hacia proceso de jubilación en oficiales del Ejército peruano con menos de 5 años en situación de retiro*. [Tesis de posgrado]. PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
- Hansson, I., Buratti, S., Thorvaldsson, V., Johansson, B., & Berg, A. I. (2018). Changes in life satisfaction in the retirement transition: Interaction effects of transition type and individual resources. *Work, Aging and Retirement*, 4(4)

- Hermida, P.; Tartaglini, M.; & Stefani, D. (2016). Actitudes y significados acerca de la jubilación: Un estudio comparativo de acuerdo al género en adultos mayores. *Liberabit*, 22(1), 57-66. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000100005&lng=es&tlng=es.
- Hernández, G. (2008). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 27, (2). <https://revistas.ucm.es/index.php/CRLA/article/download/CRLA0909220063A/32229/>
- Hernández, M., (1987). Actitudes hacia la Jubilación: Caso IVSS. [Tesis de posgrado]. Universidad Central de Venezuela.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- León, C.; Alba, L.; Troya, A; Sánchez, M. (2021). Programa educativo para el afrontamiento de una vida futura con calidad en personas prejubilables. *EDUMECENTRO*, 13(3), 64-80. Epub 30 de septiembre de 2021. Recuperado en 23 de septiembre de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000300064&lng=es&tlng=es
- Limón, R. (1993). La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo. Departamento de Teoría e Historia de la Educación. *Revista Complutense de Educación*, 4 (1), 53-67. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/127947/18825-18901-1-PB.pdf?sequence=1>
- Losada, S.; Ramos, A.; Gómez, B. (2023). La responsabilidad corporativa interna, efectos en la reputación y cuidado de los empleados séniores: estudio de caso en Mediaset. *Revista De Comunicación*, 22(2), 299–318. <https://doi.org/10.26441/RC22.2-2023-3273>
- Madrid, A. 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*, 16 (1), 87-99. ISSN: 0212-9728. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?Id=167/16716109>
- Martínez, P.; Flórez, J.; Iciar, C.; Valdés, J.; Adeva J. (2003) Repercusiones psicológicas y sociales de la prejubilación. *Psicothema* 2003. Vol. 15, nº 1, pp. 49-53 2003. <http://www.psicothema.com/pdf/1021.pdf>
- Mejía-Velasco, L. (2020). La jubilación desde la percepción de los profesores activos laboralmente. *Revi*

staGuatemaltecadeEducaciónSuperior,3(2),90-100.DOI:<https://doi.org/10.46954/revistages.v3i2.35>

- Meléndez, JHuamán, C.; Mucha, W.; Silva, C. (2023). El Capital Humano y el plan de retiro laboral en los servidores públicos en la Universidad Nacional Agraria de la Selva. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 4221-4238. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7275
- Modigliani, F., & Brumberg, R. (1954). Utility analysis and the consumption function: An interpretation of cross-section data. En K. Kurihara (Ed.), *Post-Keynesian Economics*. Rutgers University Press.
- Nivardo, F. (2009). Valoraciones de la jubilación. Importancia y ventajas de su preparación., *EROINFO*, 4(2). http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/jubilacion_fermin_nivardo_.pdf Vol. 31, N°42, (15-26), ISSN: 1409-3928. Enero-Junio, 2011. <Http://www.revistas.una.ac.cr/abra>
- Ñaupas, H., Mejías, E., Novoa, E. y Villagómez, P. (2014). *Metodología de la investigación Cuantitativa – Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Ediciones de la U. <http://librodigital.sangregorio.edu.ec/librosusgp/B0028.pdf>
- Pérez, I. y Müggenburg, M. C. (2007). Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Enfermería Universitaria*, 4(1), 35-38. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741821004>
- Ramos-Galarza, C. A. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3), 1-6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>
- Rodríguez, Nélica. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24 (1), 5-42. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?>
- Russo, A. La jubilación que viene: aportes para un modelo de intervención [en línea]. Trabajo final de especialización. Montevideo: Udelar. FP, 2018. <Https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21033/1/Russo.pdf>
- Sánchez, Daniel. La jubilación de la carrera docente: análisis de las condiciones profesionales de los profesores universitarios chilenos en la etapa de prejubilación. [Tesis de posgrado] Universidad de Sevilla. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=305689>
- Selva, Clara; Martínez-González, M.; & Naqui, M. (2021). El inicio del fin de una etapa: la jubilación. *Athenea Digital*, 21(2), e2756. <Https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2756>

- Suero. (2020). Creación de un Programa de Jubilación en Empleados de Club Santo Domingo, en el año 2020, en la Ciudad de Santo Domingo. [Tesis de posgrado] Universidad de Acción Pro Educación y Cultura- UNAPEC. https://bibliotecaunapec.blob.core.windows.net/tesis/TPG_CI_MRH_09_2020_ET210205.pdf
- Tantaleán, R. M. (2015). El alcance de las investigaciones jurídicas. *Derecho y cambio social*, 12(41), 1-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5456857>
- Valero, E. (2015). Preparación para la jubilación: Análisis de los factores psicosociales que influyen en el ajuste personal en un estudio longitudinal [Tesis, Universidad Nacional de Educación a Distancia (España). [Http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:Psicologia-Evalero](http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:Psicologia-Evalero)

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO Y PSICOSOCIAL PARA DOCENTES PRÓXIMOS A JUBILARSE

Instrucciones: marque con una "X" y complete los espacios en blanco siendo honesto(a) en todo momento, responda a todos los ítems por favor.

Información sociodemográfica

1. Edad actual:
2. ¿Cuántos años le faltan para jubilarse?
3. Sexo: Masculino Femenino
4. Estado civil:
 - Soltero/a
 - Casado/a
 - Conviviente
 - Separado/a o Divorciado/a
 - Viudo/a
5. Carrera profesional:
6. Grado de instrucción:
 - Bachiller
 - Licenciatura/Título Profesional
 - Maestría
 - Doctorado
 - Otros (Especificar) _____
7. Categoría docente:
 - Auxiliar
 - Asociado
 - Principal
8. Considera que la jubilación debe ser:
 - Voluntaria
 - Por tiempo cumplido
 - Otros (Especificar) _____
9. Años de servicio:

Información psicosocial

10. ¿Tiene deseos de jubilarse?
 - Sí, ¿Por qué?
 - Más o menos
 - No, ¿Por qué?

11. ¿Cómo emplearía su tiempo libre estando jubilado(a)?
12. Considera que la nueva situación de jubilado tendría repercusiones en:
- Su salud física
 - Salud psicológica
 - Situación económica
 - Pérdida de contacto sociales en el ámbito laboral
 - Pérdida de lo más significativo de la vida
 - Relaciones familiares
 - Prestigio social
- Otros: _____
13. ¿Tiene problemas de salud actualmente?
- Muchos, ¿cuáles?
 - Algunos, ¿cuáles?
 - Ninguno
14. Actualmente cuando piensa en la proximidad de la jubilación, usted siente:
- Tranquilidad
 - Alegría
 - Tristeza
 - Preocupación
 - Ansiedad
 - Soledad
 - Vacío
 - Aburrimiento
 - Depresión
- Otros: _____
15. ¿Tiene planes a futuro para cuando se jubile?
- Sí, ¿cuáles?
 - No
16. ¿Usted considera que es necesario una preparación previa para la jubilación?
- Sí ¿De qué tipo?
 - No ¿Por qué?
17. ¿Cree usted que es necesario el apoyo institucional para planificar su jubilación?
- Sí ¿Por qué?
 - No ¿Por qué?
18. Si existiera algún programa que brindara asesoría y preparación formal previa a la jubilación ¿Cuál de estos preferiría usted?
- Manejo del ocio y tiempo libre
 - Asesoría psicológica
 - Emprendimiento de negocio
 - Finanzas
 - Salud física y psicológica
 - Algún otro en específico

Otros: _____

Ficha técnica del cuestionario sociodemográfico y psicosocial para docentes próximos a jubilarse

Nombre original:	Cuestionario sociodemográfico y psicosocial para docentes próximos a jubilarse
Autor:	Smith (2022)
Objetivo:	Evaluar factores sociodemográficos y psicosociales referidos a la jubilación.
Descripción:	Es un cuestionario de 16 preguntas, con el cual se recoge información referente a: factores sociodemográficos (edad actual, años que faltan para la jubilación, sexo, carrera profesional, etc.) abarca las preguntas 1 – 9; factores psicosociales (empleo del tiempo libre, repercusiones, cambioemocionales, planes a futuro, etc.), abarca las preguntas 10 – 18.
Nivel de aplicación:	Docentes próximos a jubilarse.
Administración:	Individual o colectivo.
Duración:	20 a 25 minutos.

Protocolo de la escala tipo Osgood

La jubilación

A continuación, se presenta una serie de adjetivos opuestos. Usted deberá señalar con una "X", para cada par de adjetivos, aquel segmento o valor que exprese mejor el significado que para usted tiene la frase: La jubilación. Por ejemplo:

desagradable $\frac{x}{1}$ $\frac{\quad}{2}$ $\frac{\quad}{3}$ $\frac{\quad}{4}$ $\frac{\quad}{5}$ $\frac{\quad}{6}$ $\frac{\quad}{7}$ agradable

Esto significa que usted considera la jubilación como algo muy desagradable.

desagradable $\frac{\quad}{1}$ $\frac{\quad}{2}$ $\frac{\quad}{3}$ $\frac{x}{4}$ $\frac{\quad}{5}$ $\frac{\quad}{6}$ $\frac{\quad}{7}$ agradable

Esto significa que para usted la jubilación no es desagradable ni agradable.

desagradable $\frac{\quad}{1}$ $\frac{\quad}{2}$ $\frac{\quad}{3}$ $\frac{\quad}{4}$ $\frac{\quad}{5}$ $\frac{\quad}{6}$ $\frac{x}{7}$ agradable

Esto significa que usted considera la jubilación como algo muy agradable.

Trate de usar toda la gama de valores evitando en lo posible usar los valores extremos 1 y 7.

Nunca ponga más de una cruz en un renglón y no omita ninguno de los renglones. Recuerde que sus respuestas deben reflejar lo que para usted significa la jubilación.

La jubilación (Continuación)

	Muy	Bastante	Levemente	Ni lo uno ni lo otro	Levemente	Bastante	Muy	
1. Estéril	Fecunda
2. Mala	Buena
3. Inútil	Útil
4. Triste	Alegre
5. Incómoda	Cómoda
6. Aburrida	Entretenida
7. Rechazada	Deseada
8. Lenta	Rápida
9. Inactiva	Activa
10. Desagradable	Agradable
11. Intranquila	Serena
12. Pobre	Abundante
13. Aislada	Sociable
14. Indigna	Respetable
15. Insegura	Segura
16. Frustrada	Satisfecha
17. Perjudicial	Beneficiosa
18. Débil	Fuerte
19. Difícil	Fácil
20. Infeliz	Feliz
21. Desadaptada	Adaptada
22. Negativa	Positiva
	Muy	Bastante	Levemente	Ni lo uno ni lo otro	Levemente	Bastante	Muy	

Ficha técnica de la Escala de actitudes hacia la jubilación tipo Osgood

Nombre original:	Escala de actitudes hacia la jubilación tipo Osgood
Autor:	Rodríguez (2001)
Procedencia:	Argentina.
Objetivo:	Medir las actitudes hacia la jubilación.
Descripción:	Construida mediante el método del “diferencial semántico”, está conformada por 22 escalas de adjetivos bipolares referidos al concepto jubilación que integran 3 factores: factor evaluativo, factor potencia y factor actividad.
Nivel de aplicación:	Adultos mayores de 55 años a más.
Administración:	Individual o colectivo.
Duración:	15 a 20 minutos.
Validez:	Medida a través de la correlación con el puntaje obtenido en la Escala de actitudes hacia la jubilación tipo Thurstone, se obtuvo una correlación de Pearson igual a 0.79.
Confiabilidad:	Evaluada a través del test-retest con seis meses de distancia, obteniéndose un coeficiente de confiabilidad de 0.83.
Calificación:	En este instrumento se solicita al individuo que valore el concepto de jubilación utilizando 22 escalas de adjetivos bipolares. Para cada una de estas escalas, se asigna una puntuación que oscila entre 1 y 7. El puntaje global se obtiene al calcular el promedio de estas puntuaciones, lo que permite ubicar al sujeto en un punto específico a lo largo del continuo que representa la actitud hacia la jubilación.

Continuo actitudinal	Favorable	Neutro	Desfavorable
Puntaje	Mayor a 4.5	3.5-4.5	Menor a 3.5

El **factor evaluativo** involucra la evaluación individual del concepto y se relaciona con la dimensión favorable o desfavorable, como, por ejemplo, estéril o fecundo.

El **factor potencia** se centra en la percepción del poder o la fuerza asociada al concepto, considerando si es percibido como débil o fuerte.

El **factor actividad** se enfoca en la percepción de la actividad del concepto, analizando si se percibe como lento o rápido.

Cuestionario de Significados acerca de la jubilación – Versión B

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones acerca de la jubilación. Le solicitamos que indique cuál es su grado de acuerdo con las mismas. Para esto:

Marque con un círculo el número que mejor refleja la vivencia personal respecto de cada frase: utilice la escala que va del 1 (que expresa total desacuerdo) al 7 (que expresa total acuerdo).

1	2	3	4	5	6	7
Total	Bastante en	Levemente	Ni en	Levemente	Bastante de	Total
acuerdo	acuerdo	en	desacuerdo	ni desacuerdo	desacuerdo	de acuerdo
		desacuerdo	de acuerdo			

ÍTEMS	TD	PD	D	A	PA	TA
1. La jubilación dará lugar a una nueva etapa de mi vida, que espero con ansias.						
2. Considero que mi vida como jubilado será parecida a la de ahora cuando trabajo.						
3. No sé qué haría con mi tiempo después de jubilarme.						
4. Al jubilarme, empezaré a hacer lo que realmente me gusta.						
5. Para mí, lo más importante de la jubilación es tener un tiempo de descanso tras muchos años de trabajo.						
6. Al jubilarme, siento que seré mucho menos productivo de lo que soy ahora en mi trabajo.						
7. Cuando me jubile, haré casi lo mismo que antes.						
8. Cuando me jubile, siento que extrañaré mi trabajo.						
9. Una de las cosas que más me gustaría de la jubilación es tener tiempo para no hacer nada y relajarme.						
10. La jubilación no generará cambios importantes en mi vida.						
11. Cuanto esté jubilado, realizaré los planes que tengo postergados.						
12. Para mí, lo mejor de la jubilación sería no tener exigencias, horarios ni obligaciones.						
13. Siento que al jubilarme mi vida estará vacía.						

14. Cuando me jubile, dedicaré mucho más tiempo a aspectos de mi vida que tengo abandonados.						
15. La jubilación me permitirá descubrir otros aspectos de mí mismo.						
16. Cuando me jubile, no encontraré otras actividades que sustituyan a mi trabajo.						
17. Para mí, la jubilación es más que nada un merecido descanso después de tantos años de duro trabajo.						

Ficha técnica del Cuestionario de Significados acerca de la jubilación

Nombre original:	Cuestionario de Significados acerca de la jubilación
Autor:	Richardson y Kilty (1991)
Adaptación y Traducción:	Pastor et al. (2013), España.
Objetivo:	Evaluar los modos generales en que las personas vivencian la jubilación.
Descripción:	Son 19 enunciados que conforman cuatro dimensiones: Nuevo comienzo (1 - 5), Continuidad (6 - 9), Descanso (10 - 14) y Pérdida (15 - 19).
Nivel de aplicación:	Adultos mayores de 55 años a más.
Administración:	Individual o colectivo.
Duración:	10 a 15 minutos.
Validez:	-
Confiabilidad:	La fiabilidad del cuestionario, obtenida mediante el alfa de Cronbach para cada dimensión, está entre 0,59 y 0,72.
Calificación:	Cada enunciado se mide con una escala tipo Likert que va del 1 “total acuerdo” al 6 “total desacuerdo”. El modo de experimentar que prevalece en el individuo será el resultado del mayor promedio que se obtenga de las cuatro dimensiones.

Anexo 2: Validación de instrumentos de recolección de datos por juicio de expertos**CARTA A JURADO 1**

Lambayeque, 17 de mayo del 2022

Señor(a) Dra. *Raquel Yovana Tello Flores*

Ciudad.- Lambayeque

De mi consideración

Reciba el saludo institucional y personal y al mismo tiempo para manifestarle lo siguiente:

El suscrito está en la etapa del diseño del Proyecto de Investigación “Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021” para el posterior desarrollo del mismo con el fin de obtener el Título de Doctora en Ciencias de la Educación.

Como parte del proceso de elaboración del proyecto se han elaborado tres instrumentos de recolección de datos, los mismos que por el rigor que se nos exige es necesario validar el contenido de dichos instrumentos; por lo que reconociendo su formación y experiencia en el campo profesional y de la investigación recurro a Usted para en su condición de EXPERTO emita su juicio de valor sobre la validez del instrumento.

Para efectos de su análisis adjunto a usted los siguientes documentos:

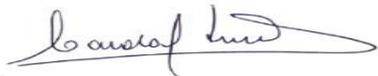
- Instrumento detallado con ficha técnica.
- Ficha de evaluación de validación.
- Cuadro de operacionalización de variables.

Sin otro particular quedo de usted.

Atentamente,

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

Firma



FICHA DE VALIDACIÓN A JUICIO DE EXPERTOS.

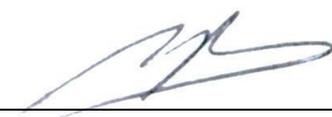
Instrumento: *Cuestionario sociodemográfico y psicosocial para docentes próximos a jubilarse*

TÍTULO DE LA TESIS: *Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021*

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS Solamente detallar la pregunta, las opciones de respuesta se observan en el cuestionario adjunto.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Y/O OBSERVACIONES RECOMENDACIONES	
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)			
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
FACTORES SOCIODEMGRÁFICOS Y PSICOSOCIALES	FACTORES SOCIODEMGRÁFICOS	Edad	1. Edad actual:	x		x		x		x			
		Años que faltan para jubilarse	2. ¿Cuántos años le faltan para jubilarse?	x									
		Sexo	3. Sexo:	x		x		x		x			
		Estado Civil	4. Estado civil:	x		X		X		X			
		Carrera Profesional	5. Carrera profesional:	x		X		X		X			
		Grado de instrucción	6. Grado de instrucción:	x		X		X		X			
		Categoría docente	7. Categoría docente:	x		X		X		X			
		Motivo de Jubilación	8. La jubilación fue:	x		X		X		X			
	Años de servicio	9. Años de servicio:	x		X		X		X				
	FACTORES PSICOSOCIALES	Deseos de jubilarse	10. ¿Tiene deseos de jubilarse?	x		X		X		X			
		Empleo del tiempo libre	11. ¿Cómo emplearía su tiempo libre estando jubilado(a)?	x		X		X		X			
		Repercusiones	12. Considera que la nueva situación de jubilado tendría repercusiones en:	x		X		X		X			
		Problemas de salud	13. ¿Tiene problemas de salud actualmente?	x		X		X		X			
		Cambios emocionales	14. Actualmente cuando piensa en la proximidad de la jubilación, usted siente:	x		X		X		X			
		Planes a futuro	15. ¿Tiene planes a futuro para cuando se jubile?	x		x		x		x			

	Preparación previa	16. ¿Usted considera que es necesario una preparación previa para la jubilación?	X		X		X		X		
	Apoyo institucional	17. ¿Cree usted que es necesario el apoyo institucional para planificar su jubilación?	X		X		X		X		
	Preferencias de preparación a la etapa previa a la jubilación	18. Si existiera algún programa que brindara asesoría y preparación formal previa a la jubilación ¿Cuál de estos preferiría usted?	x		x		x		x		

Grado y Nombre del Experto: Dra Raquel Yovana Tello Flores

Firma del experto : 

EXPERTO EVALUADOR

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario sociodemográfico y psicosocial para docentes próximos a jubilarse

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES:.....

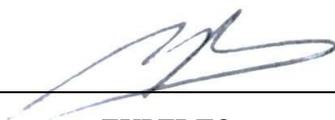
APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 20 de Mayo del 2022

Dra Raquel Yovana Tello Flores.....

Firma _____



EXPERTO

FICHA DE VALIDACIÓN A JUICIO DE EXPERTOS.

Instrumento: *Escala de actitudes hacia la jubilación tipo Osgood*

TÍTULO DE LA TESIS: *Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021*

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS Solamente detallar la pregunta, las opciones de respuesta se observan en el cuestionario adjunto.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Y/O OBSERVACIONES RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
ACTITUD HACIA LA JUBILACIÓN	UNIDIMENSIONAL	Facto Actividad	3. Inútil - Útil	X		X		X		X		
			6. Aburrida - Entretenida	X		X		X		X		
			8. Lenta - Rápida	X		X		X		X		
			9. Inactiva - Activa	X		X		X		X		
			11. Intranquila - Serena	X		X		X		X		
		Facto Evaluativo	1. Estéril - Fecunda	X		X		X		X		
			2. Mala - Buena	X		X		X		X		
			4. Triste - Alegre	X		X		X		X		
			5. Incómoda - Cómoda	X		X		X		X		
			10. Desagradable - Agradable	X		X		X		X		
			12. Pobre - Abundante	X		X		X		X		
			13. Aislada - Sociable	X		X		X		X		
			16. Frustrada - Satisfecha	X		X		X		X		
			17. Perjudicial - Beneficiosa	X		X		X		X		
			20. Infeliz - Feliz	X		X		X		X		
Factor Potencia	21. Desadaptada - Adaptada	X		X		X		X				
	22. Negativa - Positiva	X		X		X		X				
		7. Rechazada - Deseada	X		X		X		X			

			14. Indigna - Respetable	X		X		X		X		
			15. Insegura - Segura	X		X		X		X		
			18. Débil - Fuerte	X		X		X		X		
			19. Difícil - Fácil	X		X		X		X		

Grado y Nombre del Experto: , *Dra Raquel Yovana Tello Flores*

Firma del experto

:  _____

EXPERTO EVALUADOR

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Escala de actitudes hacia la jubilación tipo Osgood

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES:.....

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 20 de Mayo del 2022

Dra. Raquel Yovana Tello Flores.....

Firma _____



EXPERTO

FICHA DE VALIDACIÓN A JUICIO DE EXPERTOS.

Instrumento: *Cuestionario de Significados acerca de la jubilación – Versión A y B*

TÍTULO DE LA TESIS: *Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021*

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	VERSIÓN	ÍTEM Solamente detallar la pregunta, las opciones de respuesta se observan en el cuestionario adjunto.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES		
					RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)				
					SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO			
SIGNIFICADO A LA JUBILACIÓN	UNIDIMENSIONAL	Nuevo comienzo	A	1. La jubilación dio lugar a una nueva etapa de mi vida, que esperaba con ansias.	x		x		x		x				
			B	1. La jubilación dará lugar a una nueva etapa de mi vida, que espero con ansias.	x		x		x		x				
			A	4. Al jubilarme, empecé a hacer lo que realmente me gusta.	x		x		x		x				
			B	4. Al jubilarme, empezaré a hacer lo que realmente me gusta.	x		x		x		x				
			A	11. Ahora que estoy jubilado, estoy realizando los planes que tenía postergados.	x		x		x		x				
			B	11. Cuanto esté jubilado, realizaré los planes que tengo postergados.	x		x		x		x				
			A	14. Desde que me jubilé, dedico mucho más tiempo a aspectos de mi vida que tenía abandonados.	x		x		x		x				
			B	14. Cuando me jubile, dedicaré mucho más tiempo a aspectos de mi vida que tengo abandonados.	x		x		x		x				
			A	15. La jubilación me permitió descubrir otros aspectos de mí mismo.	x		x		x		x		x		
			B	15. La jubilación me permitirá descubrir otros aspectos de mí mismo.	x		x		x		x		x		

		Continuidad	A	2. Mi vida como jubilado es muy parecida a la de cuando trabajaba.	x		x		x		x	
			B	2. Considero que mi vida como jubilado será parecida a la de ahora cuando trabajo.	x		x		x		x	
			A	7. Desde que me jubilé, hago casi lo mismo que antes.	x		x		x		x	
			B	7. Cuando me jubile, haré casi lo mismo que antes.	x		x		x		x	
			A	10. La jubilación no produjo cambios importantes en mi vida.	x		x		x		x	
			B	10. La jubilación no generará cambios importantes en mi vida.	x		x		x		x	
		Descanso	A	5. Para mí, lo más importante de la jubilación es tener un tiempo de descanso tras muchos años de trabajo.	x		x		x		x	
			B	5. Para mí, lo más importante de la jubilación es tener un tiempo de descanso tras muchos años de trabajo.	x		x		x		x	
			A	9. Una de las cosas que más me gusta de la jubilación es tener tiempo para no hacer nada y relajarme.	x		x		x		x	
			B	9. Una de las cosas que más me gustaría de la jubilación es tener tiempo para no hacer nada y relajarme.	x		x		x		x	
			A	12. Para mí, lo mejor de la jubilación es no tener exigencias, horarios ni obligaciones.	x		x		x		x	
			B	12. Para mí, lo mejor de la jubilación sería no tener exigencias, horarios ni obligaciones.	x		x		x		x	
		Pérdida	A	3. Desde que me jubilé no sé qué hacer con el tiempo.	x		x		x		x	
			B	17. Para mí, la jubilación es más que nada un merecido descanso después de tantos años de duro trabajo.	x		x		x		x	

		B	3. No sé qué haría con mi tiempo después de jubilarme.	x		x		x		x		
		A	6. Desde que me jubilé, me siento mucho menos productivo que cuando trabajaba.	x		x		x		x		
		B	6. Al jubilarme, siento que seré mucho menos productivo de lo que soy ahora en mi trabajo.	x		x		x		x		
		A	8. Desde que me jubilé, extraño los años en que trabajaba.	x		x		x		x		
		B	8. Cuando me jubile, siento que extrañaré mi trabajo.	x		x		x		x		
		A	13. Desde que me jubilé mi vida me resulta vacía.	x		x		x		x		
		B	13. Siento que al jubilarme mi vida estará vacía.	x		x		x		x		
		A	16. Desde que me jubilé, no pude encontrar otras actividades que sustituyan a mi trabajo.	x		x		x		x		
		B	16. Cuando me jubile, no encontraré otras actividades que sustituyan a mi trabajo.	x		x		x		x		

Grado y Nombre del Experto:, *Dra.RAQUEL YOVANA TELLO FLORES*

Firma del experto

: 

EXPERTO EVALUADOR

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario de Significados acerca de la jubilación – Versión A

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES:.....

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 20 de Mayo del 2022

Dra. Raquel Yovana Tello Flores.....

Firma _____



EXPERTO

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario de Significados acerca de la jubilación – Versión B

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES:.....

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 20 de Mayo del 2022

Dra. Raquel Yovana Tello Flores.....

Firma

_____ 

EXPERTO

CARTA A JURADO 02

Lambayeque, 17 de mayo del 2022

Señor(a) Dra. *Nancy Liliana Heredia Carhuapoma*

Ciudad.- Lambayeque

De mi consideración

Reciba el saludo institucional y personal y al mismo tiempo para manifestarle lo siguiente:

El suscrito está en la etapa del diseño del Proyecto de Investigación “Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021” para el posterior desarrollo del mismo con el fin de obtener el Título de Doctora en Ciencias de la Educación.

Como parte del proceso de elaboración del proyecto se han elaborado tres instrumentos de recolección de datos, los mismos que por el rigor que se nos exige es necesario validar el contenido de dichos instrumentos; por lo que reconociendo su formación y experiencia en el campo profesional y de la investigación recurro a Usted para en su condición de EXPERTO emita su juicio de valor sobre la validez del instrumento.

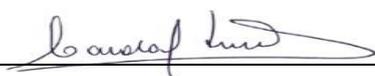
Para efectos de su análisis adjunto a usted los siguientes documentos:

- Instrumento detallado con ficha técnica.
- Ficha de evaluación de validación.
- Cuadro de operacionalización de variables.

Sin otro particular quedo de usted.

Atentamente,

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

Firma 

FICHA DE VALIDACIÓN A JUICIO DE EXPERTOS.

Instrumento: *Cuestionario sociodemográfico y psicosocial para docentes próximos a jubilarse*

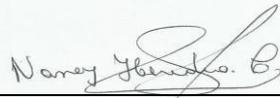
TÍTULO DE LA TESIS: *Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021*

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS Solamente detallar la pregunta, las opciones de respuesta se observan en el cuestionario adjunto.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Y/O OBSERVACIONES RECOMENDACIONES	
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)			
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
FACTORES SOCIODEMOCRÁFICOS Y PSICOSOCIALES	FACTORES SOCIODEMOCRÁFICOS	Edad	1. Edad actual:	X		X		X		X			
		Años que faltan para jubilarse	2. ¿Cuántos años le faltan para jubilarse?	X		X		X		X			
		Sexo	3. Sexo:	X		X		X		X			
		Estado Civil	4. Estado civil:	X		X		X		X			
		Carrera Profesional	5. Carrera profesional:	X		X		X		X			
		Grado de instrucción	6. Grado de instrucción:	X		X		X		X			
		Categoría docente	7. Categoría docente:	X		X		X		X			
		Motivo de Jubilación	8. La jubilación fue:	X		X		X		X			
		Años de servicio	9. Años de servicio:	X		X		X		X			
	FACTORES PSICOSOCIALES	Deseos de jubilarse	10. ¿Tiene deseos de jubilarse?	X		X		X		X			
		Empleo del tiempo libre	11. ¿Cómo emplearía su tiempo libre estando jubilado(a)?	X		X		X		X			
		Repercusiones	12. Considera que la nueva situación de jubilado tendría repercusiones en:	X		X		X		X			
		Problemas de salud	13. ¿Tiene problemas de salud actualmente?	X		X		X		X			
		Cambios emocionales	14. Actualmente cuando piensa en la proximidad de la jubilación, usted siente:	X		X		X		X			
		Planes a futuro	15. ¿Tiene planes a futuro para cuando se jubile?	X		X		X		X			
		Preparación previa	16. ¿Usted considera que es necesario una preparación previa para la jubilación?	X		X		X		X			
		Apoyo institucional	17. ¿Cree usted que es necesario el apoyo institucional para planificar su jubilación?	X		X		X		X			

		Preferencias de preparación a la etapa previa a la jubilación	18. Si existiera algún programa que brindara asesoría y preparación formal previa a la jubilación ¿Cuál de estos preferiría usted?	X		X		X		X		
--	--	---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	---	--	---	--	---	--	--

Grado y Nombre del Experto: Dra Nancy Liliana Heredia Carhupoma

Firma del experto: _____



EXPERTO EVALUADOR

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario sociodemográfico y psicosocial para docentes próximos a jubilarse

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES:.....

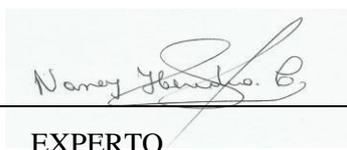
APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 17 de Mayo del 2022

Dra Nancy Liliana Heredia Carhuapoma.....

Firma _____


 EXPERTO

FICHA DE VALIDACIÓN A JUICIO DE EXPERTOS.

Instrumento: *Escala de actitudes hacia la jubilación tipo Osgood*

TÍTULO DE LA TESIS: *Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021*

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMES Solamente detallar la pregunta, las opciones de respuesta se observan en el cuestionario adjunto.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Y/O OBSERVACIONES RECOMENDACIONES	
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)			
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
ACTITUD HACIA LA JUBILACIÓN	UNIDIMENSIONAL	Facto Actividad	3. Inútil - Útil	X		X		X		X			
			6. Aburrida - Entretenida	X		X		X		X			
			8. Lenta - Rápida	X		X		X		X			
			9. Inactiva - Activa	X		X		X		X			
			11. Intranquila - Serena	X		X		X		X			
		Facto Evaluativo	1. Estéril - Fecunda	X		X		X		X			
			2. Mala - Buena	X		X		X		X			
			4. Triste - Alegre	X		X		X		X			
			5. Incómoda - Cómoda	X		X		X		X			
			10. Desagradable - Agradable	X		X		X		X			
			12. Pobre - Abundante	X		X		X		X			
			13. Aislada - Sociable	X		X		X		X			
			16. Frustrada - Satisfecha	X		X		X		X			
			17. Perjudicial - Beneficiosa	X		X		X		X			
			20. Infeliz - Feliz	X		X		X		X			
			21. Desadaptada - Adaptada	X		X		X		X			
			22. Negativa - Positiva	X		X		X		X			
		Factor Potencia	7. Rechazada - Deseada	X		X		X		X			
			14. Indigna - Respetable	X		X		X		X			
			15. Insegura - Segura	X		X		X		X			
			18. Débil - Fuerte	X		X		X		X			
					19. Difícil - Fácil	X		X		X			

Grado y Nombre del Experto: *Dra. Nancy Heredia*

Firma del experto:

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Nancy Heredia", is written over a light blue rectangular background. The signature is cursive and includes a large, stylized flourish at the end.

EXPERTO EVALUADOR

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Escala de actitudes hacia la jubilación tipo Osgood

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES:.....

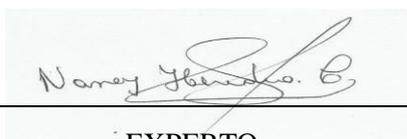
APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 17 de Mayo del 2022

Mg., Dra. Nancy Heredia

Firma _____



EXPERTO

FICHA DE VALIDACIÓN A JUICIO DE EXPERTOS.

Instrumento: *Cuestionario de Significados acerca de la jubilación – Versión A y B*

TÍTULO DE LA TESIS: *Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021*

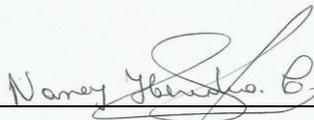
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	VERSIÓN	ÍTEMS Solamente detallar la pregunta, las opciones de respuesta se observan en el cuestionario adjunto.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
					RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
					SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<i>SIGNIFICADO A LA JUBILACIÓN</i>	<i>UNIDIMENSIONAL</i>	Nuevo comienzo	A	1. La jubilación dio lugar a una nueva etapa de mi vida, que esperaba con ansias.	X		X		X		X		
			B	1. La jubilación dará lugar a una nueva etapa de mi vida, que espero con ansias.	X		X		X		X		
			A	4. Al jubilarme, empecé a hacer lo que realmente me gusta.	X		X		X		X		
			B	4. Al jubilarme, empezaré a hacer lo que realmente me gusta.	X		X		X		X		
			A	11. Ahora que estoy jubilado, estoy realizando los planes que tenía postergados.	X		X		X		X		
			B	11. Cuando esté jubilado, realizaré los planes que tengo postergados.	X		X		X		X		
			A	14. Desde que me jubilé, dedico mucho más tiempo a aspectos de mi vida que tenía abandonados.	X		X		X		X		
			B	14. Cuando me jubile, dedicaré mucho más tiempo a aspectos de mi vida que tengo abandonados.	X		X		X		X		
			A	15. La jubilación me permitió descubrir otros aspectos de mí mismo.	X		X		X		X		
			B	15. La jubilación me permitirá descubrir otros aspectos de mí mismo.	X		X		X		X		

		Continuidad	A	2. Mi vida como jubilado es muy parecida a la de cuando trabajaba.	X		X		X		X	
			B	2. Considero que mi vida como jubilado será parecida a la de ahora cuando trabajo.	X		X		X		X	
			A	7. Desde que me jubilé, hago casi lo mismo que antes.	X		X		X		X	
			B	7. Cuando me jubile, haré casi lo mismo que antes.	X		X		X		X	
			A	10. La jubilación no produjo cambios importantes en mi vida.	X		X		X		X	
			B	10. La jubilación no generará cambios importantes en mi vida.	X		X		X		X	
		Descanso	A	5. Para mí, lo más importante de la jubilación es tener un tiempo de descanso tras muchos años de trabajo.	X		X		X		X	
			B	5. Para mí, lo más importante de la jubilación es tener un tiempo de descanso tras muchos años de trabajo.	X		X		X		X	
			A	9. Una de las cosas que más me gusta de la jubilación es tener tiempo para no hacer nada y relajarme.	X		X		X		X	
			B	9. Una de las cosas que más me gustaría de la jubilación es tener tiempo para no hacer nada y relajarme.	X		X		X		X	
			A	12. Para mí, lo mejor de la jubilación es no tener exigencias, horarios ni obligaciones.	X		X		X		X	
			B	12. Para mí, lo mejor de la jubilación sería no tener exigencias, horarios ni obligaciones.	X		X		X		X	
			A	17. Para mí, la jubilación es más que nada un merecido descanso después de tantos años de duro trabajo.	X		X		X		X	
			B	17. Para mí, la jubilación es más que nada un merecido descanso después de tantos años de duro trabajo.	X		X		X		X	
Pérdida	A	3. Desde que me jubilé no sé qué hacer con el tiempo.	X		X		X		X			

		B	3. No sé qué haría con mi tiempo después de jubilarme.	X		X		X		X		
		A	6. Desde que me jubilé, me siento mucho menos productivo que cuando trabajaba.	X		X		X		X		
		B	6. Al jubilarme, siento que seré mucho menos productivo de lo que soy ahora en mi trabajo.	X		X		X		X		
		A	8. Desde que me jubilé, extraño los años en que trabajaba.	X		X		X		X		
		B	8. Cuando me jubile, siento que extrañaré mi trabajo.	X		X		X		X		
		A	13. Desde que me jubilé mi vida me resulta vacía.	X		X		X		X		
		B	13. Siento que al jubilarme mi vida estará vacía.	X		X		X		X		
		A	16. Desde que me jubilé, no pude encontrar otras actividades que sustituyan a mi trabajo.	X		X		X		X		
		B	16. Cuando me jubile, no encontraré otras actividades que sustituyan a mi trabajo.	X		X		X		X		

Grado y Nombre del Experto: *Dra Nancy Heredia*

Firma del experto: _____


 EXPERTO EVALUADOR

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario de Significados acerca de la jubilación – Versión A

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES:.....

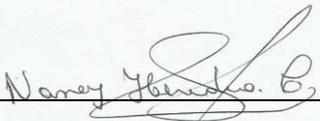
APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 17 de Mayo del 2022

Dra Nancy Herdia

Firma


 EXPERTO

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario de Significados acerca de la jubilación – Versión B

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

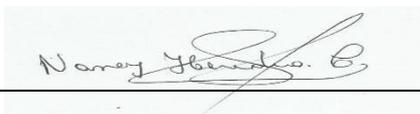
APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 17 de Mayo del 2022

Dra Nancy Heredia

Firma



EXPERTO

CARTA A JURADO 03

Lambayeque, 20 de mayo del 2022

Señor(a) Dr. Luis Rodríguez de Los Ríos

Ciudad.- Lambayeque

De mi consideración

Reciba el saludo institucional y personal y al mismo tiempo para manifestarle lo siguiente:

El suscrito está en la etapa del diseño del Proyecto de Investigación “Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021” para el posterior desarrollo del mismo con el fin de obtener el Título de Doctora en Ciencias de la Educación.

Como parte del proceso de elaboración del proyecto se han elaborado tres instrumentos de recolección de datos, los mismos que por el rigor que se nos exige es necesario validar el contenido de dichos instrumentos; por lo que reconociendo su formación y experiencia en el campo profesional y de la investigación recurro a Usted para en su condición de EXPERTO emita su juicio de valor sobre la validez del instrumento.

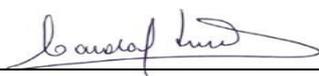
Para efectos de su análisis adjunto a usted los siguientes documentos:

- Instrumento detallado con ficha técnica.
- Ficha de evaluación de validación.
- Cuadro de operacionalización de variables.

Sin otro particular quedo de usted.

Atentamente,

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

Firma 

FICHA DE VALIDACIÓN A JUICIO DE EXPERTOS.

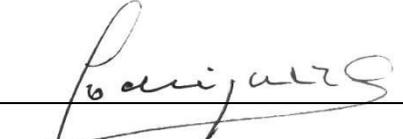
Instrumento: *Cuestionario sociodemográfico y psicosocial para docentes próximos a jubilarse*

TÍTULO DE LA TESIS: *Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021*

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS Solamente detallar la pregunta, las opciones de respuesta se observan en el cuestionario adjunto.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Y/O OBSERVACIONES RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
FACTORES SOCIODEMOCRÁFICOS Y PSICOSOCIALES	FACTORES SOCIODEMOCRÁFICOS	Edad	1. Edad actual:	X		X		X		X		
		Años que faltan para jubilarse	2. ¿Cuántos años le faltan para jubilarse?	X		X		X		X		
		Sexo	3. Sexo:	X		X		X		X		
		Estado Civil	4. Estado civil:	X		X		X		X		
		Carrera Profesional	5. Carrera profesional:	X		X		X		X		
		Grado de instrucción	6. Grado de instrucción:	X		X		X		X		
		Categoría docente	7. Categoría docente:	X		X		X		X		
		Motivo de Jubilación	8. La jubilación fue:	X		X		X		X		
		Años de servicio	9. Años de servicio:	X		X		X		X		
	FACTORES PSICOSOCIALES	Deseos de jubilarse	10. ¿Tiene deseos de jubilarse?	X		X		X		X		
		Empleo del tiempo libre	11. ¿Cómo emplearía su tiempo libre estando jubilado(a)?	X		X		X		X		
		Repercusiones	12. Considera que la nueva situación de jubilado tendría repercusiones en:	X		X		X		X		
		Problemas de salud	13. ¿Tiene problemas de salud actualmente?	X		X		X		X		
		Cambios emocionales	14. Actualmente cuando piensa en la proximidad de la jubilación, usted siente:	X		X		X		X		
		Planes a futuro	15. ¿Tiene planes a futuro para cuando se jubile?	X		X		X		X		
		Preparación previa	16. ¿Usted considera que es necesario una preparación previa para la jubilación?	X		X		X		X		
		Apoyo institucional	17. ¿Cree usted que es necesario el apoyo institucional para planificar su jubilación?	X		X		X		X		

		Preferencias de preparación a la etapa previa a la jubilación	18. Si existiera algún programa que brindara asesoría y preparación formal previa a la jubilación ¿Cuál de estos preferiría usted?	X		X		X		X		
--	--	---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	---	--	---	--	---	--	--

Grado y Nombre del Experto: *Dr. Luis Rodríguez de los Ríos*

Firma del experto: 
 EXPERTO EVALUADOR

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario sociodemográfico y psicosocial para docentes próximos a jubilarse

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES:.....

APROBADO: SI

NO

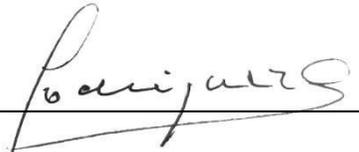
Chiclayo, 17 de Mayo del 2022

Mg., Dr. Luis Rodríguez de los Ríos

Firma: _____


 EXPERTO

Grado y Nombre del Experto: , *Dr. Luis Rodríguez de los Ríos*

Firma del experto: 

EXPERTO EVALUADOR

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Escala de actitudes hacia la jubilación tipo Osgood

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES:.....

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 20 de Mayo del 2022

Dr...Luis Rodríguez de los Ríos.....

Firma:


 EXPERTO

FICHA DE VALIDACIÓN A JUICIO DE EXPERTOS.

Instrumento: Cuestionario de Significados acerca de la jubilación – Versión A y B

TÍTULO DE LA TESIS: Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	VERSIÓN	ÍTEMS Solamente detallar la pregunta, las opciones de respuesta se observan en el cuestionario adjunto.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES			
					RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)					
					SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO				
SIGNIFICADO A LA JUBILACIÓN	UNIDIMENSIONAL	Nuevo comienzo	A	1. La jubilación dio lugar a una nueva etapa de mi vida, que esperaba con ansias.	X		X		X		X					
			B	1. La jubilación dará lugar a una nueva etapa de mi vida, que espero con ansias.	X		X		X		X					
			A	4. Al jubilarme, empecé a hacer lo que realmente me gusta.	X		X		X		X					
			B	4. Al jubilarme, empezaré a hacer lo que realmente me gusta.	X		X		X		X					
			A	11. Ahora que estoy jubilado, estoy realizando los planes que tenía postergados.	X		X		X		X					
			B	11. Cuando esté jubilado, realizaré los planes que tengo postergados.	X		X		X		X					
			A	14. Desde que me jubilé, dedico mucho más tiempo a aspectos de mi vida que tenía abandonados.	X		X		X		X					
			B	14. Cuando me jubile, dedicaré mucho más tiempo a aspectos de mi vida que tengo abandonados.	X		X		X		X					
			A	15. La jubilación me permitió descubrir otros aspectos de mí mismo.	X		X		X		X					
			B	15. La jubilación me permitirá descubrir otros aspectos de mí mismo.	X		X		X		X					

	Continuidad	A	2. Mi vida como jubilado es muy parecida a la de cuando trabajaba.	X		X		X		X	
		B	2. Considero que mi vida como jubilado será parecida a la de ahora cuando trabajo.	X		X		X		X	
		A	7. Desde que me jubilé, hago casi lo mismo que antes.	X		X		X		X	
		B	7. Cuando me jubile, haré casi lo mismo que antes.	X		X		X		X	
		A	10. La jubilación no produjo cambios importantes en mi vida.	X		X		X		X	
		B	10. La jubilación no generará cambios importantes en mi vida.	X		X		X		X	
	Descanso	A	5. Para mí, lo más importante de la jubilación es tener un tiempo de descanso tras muchos años de trabajo.	X		X		X		X	
		B	5. Para mí, lo más importante de la jubilación es tener un tiempo de descanso tras muchos años de trabajo.	X		X		X		X	
		A	9. Una de las cosas que más me gusta de la jubilación es tener tiempo para no hacer nada y relajarme.	X		X		X		X	
		B	9. Una de las cosas que más me gustaría de la jubilación es tener tiempo para no hacer nada y relajarme.	X		X		X		X	
		A	12. Para mí, lo mejor de la jubilación es no tener exigencias, horarios ni obligaciones.	X		X		X		X	
		B	12. Para mí, lo mejor de la jubilación sería no tener exigencias, horarios ni obligaciones.	X		X		X		X	
		A	17. Para mí, la jubilación es más que nada un merecido descanso después de tantos años de duro trabajo.	X		X		X		X	
B	17. Para mí, la jubilación es más que nada un merecido descanso después de tantos años de duro trabajo.	X		X		X		X			
Pérdida	A	3. Desde que me jubilé no sé qué hacer con el tiempo.	X		X		X		X		

		B	3. No sé qué haría con mi tiempo después de jubilarme.	X		X		X		X		
		A	6. Desde que me jubilé, me siento mucho menos productivo que cuando trabajaba.	X		X		X		X		
		B	6. Al jubilarme, siento que seré mucho menos productivo de lo que soy ahora en mi trabajo.	X		X		X		X		
		A	8. Desde que me jubilé, extraño los años en que trabajaba.	X		X		X		X		
		B	8. Cuando me jubile, siento que extrañaré mi trabajo.	X		X		X		X		
		A	13. Desde que me jubilé mi vida me resulta vacía.	X		X		X		X		
		B	13. Siento que al jubilarme mi vida estará vacía.	X		X		X		X		
		A	16. Desde que me jubilé, no pude encontrar otras actividades que sustituyan a mi trabajo.	X		X		X		X		
		B	16. Cuando me jubile, no encontraré otras actividades que sustituyan a mi trabajo.	X		X		X		X		

Grado y Nombre del Experto: *Dr. Luis Rodríguez de los Ríos*

Firma del experto: _____

Luis Rodríguez
 EXPERTO EVALUADOR

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:**

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario de Significados acerca de la jubilación – Versión A

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 20 de Mayo del 2022

Dr. Luis Rodríguez de Los Ríos

Firma: _____



EXPERTO

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario de Significados acerca de la jubilación – Versión B

III. TESISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES:.....

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 20de Mayo del 2022

Dr...Luis Rodríguez de Los Ríos.....

Firma: _____


 EXPERTO

ANEXO 3: ANEXOS DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA

Anexo sesión 1:

Frases Incompletas para recoger nociones previas relacionadas con la jubilación

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de frases incompletas que debes completar con lo primero que te venga a la mente cuando leas el inicio de la frase:

“Lo jubilación para mi significa ...”

“Las personas se jubilan por...”

“La preparación para la jubilación...”

“Con relación a la jubilación la universidad...”

“Los docentes jubilados de la universidad sienten...”

Anexo sesión 2:

Frases reflexivas sobre la jubilación

Retírate del trabajo, pero no de la vida. - M.K. Soni.

-No te retires simplemente de algo; ten algo a lo que retirarte.- Harry Emerson Fosdick.

-La clave de la jubilación es disfrutar de las pequeñas cosas. - Susan Miller.

-La jubilación es cuando dejas de vivir para trabajar y comienzas a trabajar para vivir.

-Antes de jubilarte, encuentra tu pasión, la cosa que siempre has querido hacer.

Anexo sesión 6:

Matriz para completar actividad

Mitos y estereotipos sobre la vejez y la jubilación	Creencias erróneas	Reestructuramos los estereotipos

Anexo sesión 9:

Cómo se relacionan mis pensamientos mis emociones y mi conducta

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA

Anexo sesión 11:

Retroalimentación de paso 1: uno de los primeros pasos para emprender es identificar en qué se desea emprender, y tiene que ser algo que realmente les apasione, pero, sobre todo, algo que sepan hacer o al menos tengan una noción de cómo hacerlo. Es importante porque si bien es cierto, se puede aprender en el proceso, esto va a demorar más, y en caso la motivación sea muy fuerte, primero se debe empezar por aprender y educarse en aquello que se desea emprender.

Retroalimentación de paso 2: al emprender habrá muchas personas que quizá te van a desanimar o te van criticar, diciendo que eso ya no está de moda, que todos lo hacen, etc. Sin embargo, es necesario creer en ti mismo, en lo que eres capaz de hacer y lograr, lo cual, al ver esta lista, te recordará que lograste muchas cosas y puedes lograr muchas más.

Retroalimentación de paso 3: cuando se tiene claro que es lo que deben hacer, se demoran menos, sin embargo, cuando no tienen claro que es exactamente lo que deben conseguir será más difícil, lo mismo pasa al decidir emprender, es necesario tener claro qué se desea conseguir y hacia donde se desea llegar, qué pasos seguir, que recursos necesito y crear un plan que me lleve a eso.

Retroalimentación de paso 4: tener perseverancia es clave a la hora de emprender, pues no será nada fácil, habrá momentos difíciles, será cansado, implicará sacrificios, habrá personas que lo logren antes que tú y quizá sientas presión, al igual que con el Pupiletras, lo importante es centrarte en ti y en lo que tú estás haciendo, y no parar hasta lograrlo.

Pupiletras

A	M	O	R	Y	E	N	T	R	E	G	A	F	I
P	A	N	E	T	O	N	Y	C	H	O	C	O	L
C	E	R	S	E	A	L	E	F	H	N	O	H	B
O	L	R	P	Z	A	P	A	T	O	Y	P	A	S
V	O	L	S	E	R	V	I	C	I	O	D	A	T
S	C	R	O	E	E	S	C	U	E	L	A	J	K
R	U	E	N	M	V	A	N	D	A	R	I	N	A
R	E	S	P	E	T	E	O	T	A	I	L	A	N
G	N	P	S	K	R	A	R	V	A	C	A	W	D
V	C	E	A	F	S	M	R	A	Z	O	N	A	I
C	I	T	B	D	A	A	S	G	N	L	S	X	A
F	A	O	I	N	B	B	E	E	R	C	Z	G	L
N	P	L	L	G	I	L	U	L	E	D	I	A	L
L	M	Ñ	D	I	O	E	Q	I	M	I	A	A	O

Anexo sesión 12:

Actividades de ocio y tiempo libre

Cumplidos los 65 años de edad aparece la jubilación, con lo cual se dispone de mayor tiempo libre que los adultos no saben cómo utilizarlo, qué actividades hacer, a donde ir, y sobretodo lo beneficioso que es para la salud, entre las actividades que pueden ser tenemos:

Sedentarias

Aquellas vinculadas con los medios de comunicación como la lectura de revistas, periodicos, libros, así como escuchar música o la radio.

Domésticas

Aunque este tipo de actividades aún se vincula más a la mujer, hay actividades como la costura, manualidades o cultivo que son practicados tanto por hombres como por mujeres.

Sociales

La relación que se tenga con amigos, o familiares es indispensable para reforzar la esfera emocional de los adultos mayores, quienes a menudo se sienten solos, por lo que asistir a eventos religiosos, al club de jubilados, o actividades esporádicas (viajar o acampar) con la familia contribuyen a mermar los sentimientos de soledad.

Saludables

Quizá una de las actividades fundamentales en la vida de un jubilado, pues impacta en el autocuidado personal, ya que deben cuidar su alimentación desde una perspectiva saludable para estar funcionalmente ágiles y poder de esa forma reservar tiempo de calidad para pasear, bailar o practicar algún deporte acorde a su condición física.

De aprendizaje

"Nunca es tarde para aprender". Más allá de ser parte del desarrollo personal de cada uno, el aprendizaje continuo es primordial para que el adulto mayor se desenvuelva en el mundo moderno, desde aprender a enviar mensajes en un móvil y manejar aplicaciones de mensajería hasta acciones más complejas en el ordenador; esto también está asociado a las expectativas de la persona sobre el nivel formativo ya que puede cursar algún estudio universitario corto en universidades que se dirijan a este grupo etéreo.

Juegos de mesa

Algunos juegos como el dominó, las cartas, el bingo o parchis contribuyen con la estimulación mental y la agilidad favoreciendo su participación social; esto es un factor elemental para el bienestar psicológico y fundamental para llevar un envejecimiento activo.

Pasatiempos

Los pasatiempos y ejercicios de lógica ayudan a la cognición manteniendo activa y potenciando la mente, algunos pasatiempos o juegos de lógica usualmente racticados son la sopa de letras (trabaja la atención y concentración), laberintos (trabaja laplaneación y resolución de problemas), sudokus (trabajan el cálculo, lógica, memoria, paciencia, etc.), crucigramas (trabajan la lingüística, memoria semántica, vocabulario y flexibilidad mental), diferencias en ilustraciones o imágenes resulta ser muy útil para trabajar la memoria y la observación. Para ejercitar diferentes capacidades mentales es necesario realizar también diversas actividades lógico-cognitivas; pues cuanto más activa esté nuestra

mente, mayores habilidades y capacidades de aprendizaje se tendrán, disfrutando de una mente con mayor agilidad durante mayor tiempo.

Practicar deporte

El realizar ejercicio físico diariamente promueve hábitos de vida saludable, cuya importancia se refleja cuando se llega a la vejez, las prácticas deportivas ayudan a que las personas mayores estén más activas y con buen estado físico y psicológico (elevando su autoestima) lo cual les permite ser más autosuficientes, tener mayor autonomía liberar tensiones y dormir más relajados y mejor. Hay varios deportes o actividades físicas que pueden hacer las personas mayores como caminar por la calle, montar bicicleta, senderismo, natación, clases de baile o practicar pilates, entre otras actividades no tan intensas para mantenerse en forma y además relacionarse socialmente con otras personas.

Juegos y labores creativas

Se ha demostrado que a través de las actividades creativas se estimulan las habilidades sociocognitivas y motoras siendo la mejor opción para la práctica de los adultos mayores más aún si tiene alguna complicación cognitiva, ya que con estas actividades se mantiene la mente y el cuerpo activos; algunos juegos que se pueden practicar son los siguientes:

- Juegos creativos y artesanales. Ayuda a controlar la coordinación y fomenta la creatividad todo aquello que involucre la elaboración de actividades creativas y demás "abalorios", con lo cual se activa la parte creativa del cerebro.
- Pintura. Es una de las mejores actividades para personas mayores. Si por lo que sea quieres llevarlo a cabo, pero crees que no cuentas con las aptitudes necesarias, puedes apuntarte a clases de pintura. Aprenderás un nuevo hobby al mismo tiempo que conocerás a un grupo nuevo de personas.
- Puzles y juegos de mesa. Los puzles ayudan a la concentración y a desarrollar la lógica, al igual que muchos juegos de mesa. Lo positivo de los juegos de mesa es que son tremendamente divertidos al tener que jugar en grupos.
- Juegos para la memoria. Este tipo de juegos son altamente necesarios, incluso a cualquier edad. Juegos que nos ayuden a recordar o a responder con lógica mantendrán nuestro cerebro en forma.

Referencia: Calleja, Patricia. (2019). *Las actividades de ocio y tiempo libre en las personas mayores*.

<https://www.geriatricarea.com/2019/10/19/las-actividades-de-ocio-y-tiempo-libre-en-las-personas-mayores/>

Contenidos desarrollados	1	2	3	4	5	6
Los medios utilizados	1	2	3	4	5	6
El clima del grupo	1	2	3	4	5	6
Las estrategias utilizadas	1	2	3	4	5	6

8. Indique los efectos más positivos que ha producido en Ud. la aplicación del programa?

9. ¿Existe algún elemento del programa que cambiarías? ¿Hay algo negativo que no te haya gustado de la experiencia? (Describe y argumenta: qué cambiarías y por qué)

10. Por favor, indíquenos cuantas sugerencias crea convenientes para introducir cambios de mejora en el programa.

Videos del programa

<https://www.youtube.com/watch?v=bWNUIG1MY8A>

Desarrolla tu potencial MARIO PUIG.

Bibliografía

Jonsson, Susan. (2010). *Terapia de Pareja Centrada en las Emociones*. Desclée De Brouwer.

Luján Henríquez, Isabel; González Cintado, Estefanía APOYO DE LA FAMILIA EN EL TRÁNSITO A LA JUBILACIÓN International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, núm. 1, 2013, pp. 287-295 Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España

ANEXO 4: VALIDACIÓN DE PROGRAMA POR JUICIO DE EXPERTOS**CARTA A EVALUADOR DE PROGRAMA 01**

Lambayeque, 10 de Octubre del 2023

Señor(a) Dr. Martha Ríos Rodrigez

Ciudad.- Lambayeque

De mi consideración

Reciba el saludo institucional y personal y al mismo tiempo para manifestarle lo siguiente:

El suscrito está en la etapa de la validez de la investigación: “Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021” para el posterior desarrollo del mismo con el fin de obtener el Título de Doctora en Ciencias de la Educación.

Como parte del proceso de elaboración del informe se ha elaborado un programa que por el rigor que se nos exige es necesario validar el programa; por lo que reconociendo su formación y experiencia en el campo profesional y de la investigación recurro a Usted para en su condición de EXPERTO emita su juicio de valor sobre la validez del diseño de la propuesta

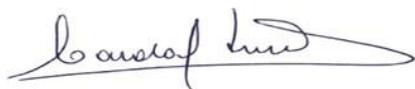
Para efectos de su análisis adjunto a usted los siguientes documentos:

- Instrumento cuestionario

Sin otro particular quedo de usted.

Atentamente,

Mg. Carola Amparo Smith Maguiña



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
PROGRAMA
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Ficha técnica

Nombre original:	Cuestionario de evaluación para expertos
Autor:	Smith (2022)
Objetivo:	Evaluar la validez del programa
Descripción:	Es un cuestionario de preguntas, con el cual se recoge información referente a los diferentes dimensiones del programa.
Nivel de aplicación:	Docentes con grado de doctor
Administración:	Individual

Cuestionario de validación del programa: evaluación para expertos

El objetivo de este cuestionario es obtener información sobre la validez de la propuesta “Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021”

A continuación, se le solicita información acerca de diferentes aspectos relacionados con el programa.

Agradecemos de antemano su colaboración.

Fechas:

DISEÑO DEL PROGRAMA (Valore de 1 -poco- a 6 -mucho-)	Puntuación					
	1	2	3	4	5	6
Definición del programa						
Se justifica la finalidad de este programa						x
Se explicitan las bases científicas del programa						x
Se explicitan las bases socio-psicológicas del programa						x
Se fundamenta a partir de programas anteriormente realizados						x
Análisis de necesidades						
Se ajusta a un análisis de necesidades del contexto						x
Se ajusta a un análisis de necesidades de los destinatarios						x
Se adecua a las características psicológicas de los destinatarios						x
Se mencionan técnicas y métodos de recogida de datos e información diversos para el análisis de necesidades						x
Se adecua a las características culturales de la audiencia a la que va destinado						x
Viabilidad						
						x
Considera los recursos necesarios						x
Contempla los aspectos legales, burocráticos						
Diseño						
Presenta los criterios de selección de los participantes						x
El número de participantes es adecuado						x
El diseño recoge las decisiones respecto a todos los elementos que componen el programa						x
Formulación de objetivos						
Presenta objetivos generales						x
Presenta objetivos específicos						x
Su formulación es precisa y concreta						x
Se adecuan a las necesidades y expectativas de los participantes						x
Contenidos del programa						
Se ajustan a las exigencias de las orientaciones pedagógicas						x
Se han seleccionado adecuadamente las unidades temáticas						x
Tienen calidad científica						x
Se adecuan a los objetivos establecidos						x

Tiene una secuenciación y estructuración correcta
 Son asequibles a las características de los participantes
 Se presentan de manera novedosa y motivadora
 Las propuestas de utilización y explotación del material que se presentan, ¿son realizables?

					x
					x
					x
					X
					X

Formulación de actividades

Se adecuan a las exigencias de los objetivos previstos
 Exigen actividad a los participantes
 Implican procesos de comprensión, análisis, síntesis, evaluación
 Han sido programados en número suficiente para alcanzar los objetivos previstos
 Adecuación de las actividades a los tiempos establecidos
 Se proporciona los recursos necesarios para su realización
 Promueven el desarrollo de procesos formativos

					x
					x
					x
					X
					x
					x
					x

Estimación de tiempos

Se ha estimado convenientemente el tiempo necesario para desarrollar cada sesión

					X
--	--	--	--	--	---

Previsión de medios

Se contempla todos los recursos necesarios
 El uso y validez de los recursos es adecuado
 Se orienta al participante hacia la utilización de libros de consulta, videos etc

					x
					x
					X

Evaluación

Se tiene en cuenta una evaluación de diagnóstico
 Se tiene en cuenta una evaluación formativa
 Se tiene en cuenta una evaluación salida
 Se contempla los momentos en el cual se llevarán a cabo las evaluaciones
 Se especifica quienes serán los evaluadores
 Se han previsto los instrumentos de evaluación a utilizar
 Se han previsto los criterios de evaluación
 Los instrumentos de evaluación han sido convenientemente elaborados.

					x
					x
					x
					x
					x
					X
					X
					X

INFORME DE VALIDACIÓN DE PROGRAMA

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL PROGRAMA:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el programa, procedo a validarlo teniendo en cuenta sus indicadores de diseño y usabilidad; por tanto, permitirá abordar adecuadamente las necesidades encontradas, en cuanto a la muestra de estudio.

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 10 de Octubre de 2023



Dr. Martha Rios Rodriguez

981654777

CARTA A EVALUADOR DE PROGRAMA 02

Lambayeque, 10 de octubre del 2023

Señor(a) Dra. Nancy Heredia Carhuapoma

Ciudad: Lambayeque

De mi consideración

Reciba el saludo institucional y personal y al mismo tiempo para manifestarle lo siguiente:

El suscrito está en la etapa de la validez de la investigación: “Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021” para el posterior desarrollo del mismo con el fin de obtener el Título de Doctora en Ciencias de la Educación.

Como parte del proceso de elaboración del informe se ha elaborado un programa que por el rigor que se nos exige es necesario validar el programa; por lo que reconociendo su formación y experiencia en el campo profesional y de la investigación recurro a Usted para en su condición de EXPERTO emita su juicio de valor sobre la validez del diseño de la propuesta

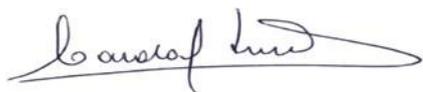
Para efectos de su análisis adjunto a usted los siguientes documentos:

- Instrumento cuestionario

Sin otro particular quedo de usted.

Atentamente,

Mg. Carola Amparo Smith Maguiña



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
PROGRAMA
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Ficha técnica

Nombre original:	Cuestionario de evaluación para expertos
Autor:	Smith (2022)
Objetivo:	Evaluar la validez del programa
Descripción:	Es un cuestionario de preguntas, con el cual se recoge información referente a los diferentes dimensiones del programa.
Nivel de aplicación:	Docentes con grado de doctor
Administración:	Individual

Cuestionario de validación del programa: evaluación para expertos

El objetivo de este cuestionario es obtener información sobre la validez de la propuesta “Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021”

A continuación, se le solicita información acerca de diferentes aspectos relacionados con el programa.

Agradecemos de antemano su colaboración.

Fechas:

DISEÑO DEL PROGRAMA (Valore de 1 -poco- a 6 -mucho-)	Puntuación					
	1	2	3	4	5	6
Definición del programa						
Se justifica la finalidad de este programa						x
Se explicitan las bases científicas del programa						x
Se explicitan las bases socio-psicológicas del programa						x
Se fundamenta a partir de programas anteriormente realizados						x
Análisis de necesidades						
Se ajusta a un análisis de necesidades del contexto						x
Se ajusta a un análisis de necesidades de los destinatarios						x
Se adecua a las características psicológicas de los destinatarios						x
Se mencionan técnicas y métodos de recogida de datos e información diversos para el análisis de necesidades						x
Se adecua a las características culturales de la audiencia a la queva destinado						x
Viabilidad						
Considera los recursos necesarios						x
Contempla los aspectos legales, burocráticos						x
Diseño						
Presenta los criterios de selección de los participantes						x
El número de participantes es adecuado						x
El diseño recoge las decisiones respecto a todos los elementos que componen el programa						x
Formulación de objetivos						
Presenta objetivos generales						x
Presenta objetivos específicos						x
Su formulación es precisa y concreta						x
Se adecuan a las necesidades y expectativas de los participantes						x
Contenidos del programa						
Se ajustan a las exigencias de las orientaciones pedagógicas						x
Se han seleccionado adecuadamente las unidades temáticas						x
Tienen calidad científica						x
Se adecuan a los objetivos establecidos						x

Tiene una secuenciación y estructuración correcta						x
Son asequibles a las características de los participantes						x
Se presentan de manera novedosa y motivadora						x
Las propuestas de utilización y explotación del material que se presentan, ¿son realizables?						X

Formulación de actividades

Se adecuan a las exigencias de los objetivos previstos						x
Exigen actividad a los participantes						x
Implican procesos de comprensión, análisis, síntesis, evaluación						x
Han sido programados en número suficiente para alcanzar los objetivos previstos						X
Adecuación de las actividades a los tiempos establecidos						x
Se proporciona los recursos necesarios para su realización						x
Promueven el desarrollo de procesos formativos						x

Estimación de tiempos

Se ha estimado convenientemente el tiempo necesario para desarrollar cada sesión						X
----------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	---

Previsión de medios

Se contempla todos los recursos necesarios						x
El uso y validez de los recursos es adecuado						x
Se orienta al participante hacia la utilización de libros de consulta, videos etc						X

Evaluación

Se tiene en cuenta una evaluación de diagnóstico						x
Se tiene en cuenta una evaluación formativa						x
Se tiene en cuenta una evaluación salida						x
Se contempla los momentos en el cual se llevarán a cabo las evaluaciones						x
Se especifica quienes serán los evaluadores						x
Se han previsto los instrumentos de evaluación a utilizar						X
Se han previsto los criterios de evaluación						X
Los instrumentos de evaluación han sido convenientemente elaborados.						X

INFORME DE VALIDACIÓN DE PROGRAMA

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL PROGRAMA:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el programa, procedo a validarlo teniendo en cuenta sus indicadores de diseño y usabilidad; por tanto, permitirá abordar adecuadamente las necesidades encontradas, en cuanto a la muestra de estudio.

OBSERVACIONES:.....

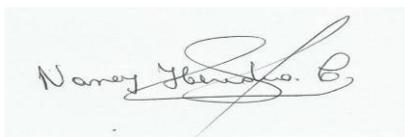
.....

.....

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 10 de Octubre de 2023



Firma

Dr. Nancy Heredia Carhuapoma

EXPERTO

**PROGRAMA
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Lambayeque, 10 de Octubre del 2023

Señor(a) Dr. Mauro Adriel Ríos Villacorta

Ciudad.- Lambayeque

De mi consideración

Reciba el saludo institucional y personal y al mismo tiempo para manifestarle lo siguiente:

El suscrito está en la etapa de la validez de la investigación: “Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021” para el posterior desarrollo del mismo con el fin de obtener el Título de Doctora en Ciencias de la Educación.

Como parte del proceso de elaboración del informe se ha elaborado un programa que por el rigor que se nos exige es necesario validar el programa; por lo que reconociendo su formación y experiencia en el campo profesional y de la investigación recurro a Usted para en su condición de EXPERTO emita su juicio de valor sobre la validez del diseño de la propuesta

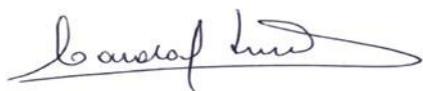
Para efectos de su análisis adjunto a usted los siguientes documentos:

- Instrumento cuestionario

Sin otro particular quedo de usted.

Atentamente,

Mg. Carola Amparo Smith Maguiña



Firma

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
PROGRAMA
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Ficha técnica

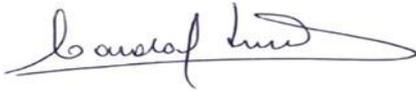
Nombre original:	Cuestionario de evaluación para expertos
Autor:	Smith (2022)
Objetivo:	Evaluar la validez del programa
Descripción:	Es un cuestionario de preguntas, con el cual se recoge información referente a los diferentes dimensiones del programa.
Nivel de aplicación:	Docentes con grado de doctor
Administración:	Individual

Cuestionario de validación del programa: evaluación para expertos

El objetivo de este cuestionario es obtener información sobre la validez de la propuesta “Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021”

A continuación, se le solicita información acerca de diferentes aspectos relacionados con el programa.

Agradecemos de antemano su colaboración.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Luisa Ruiz', with a long horizontal flourish extending to the right.

DISEÑO DEL PROGRAMA (Valore de 1 -poco- a 6 -mucho-)		Puntuación					
		1	2	3	4	5	6
Definición del programa							
Se justifica la finalidad de este programa							X
Se explicitan las bases científicas del programa							X
Se explicitan las bases socio-psicológicas del programa							X
Se fundamenta a partir de programas anteriormente realizados							X
Análisis de necesidades							
Se ajusta a un análisis de necesidades del contexto							X
Se ajusta a un análisis de necesidades de los destinatarios							X
Se adecua a las características psicológicas de los destinatarios							X
Se mencionan técnicas y métodos de recogida de datos e información diversos para el análisis de necesidades						X	X
Se adecua a las características culturales de la audiencia a la queva destinado						X	
Viabilidad							
Considera los recursos necesarios							
Contempla los aspectos legales, burocráticos							
Diseño							
Presenta los criterios de selección de los participantes							X
El número de participantes es adecuado							X
El diseño recoge las decisiones respecto a todos los elementos que componen el programa							X
Formulación de objetivos							
Presenta objetivos generales							X
Presenta objetivos específicos							X
Su formulación es precisa y concreta							X
Se adecuan a las necesidades y expectativas de los participantes							X
Contenidos del programa							
Se ajustan a las exigencias de las orientaciones pedagógicas							X
Se han seleccionado adecuadamente las unidades temáticas							X
Tienen calidad científica							X
Se adecuan a los objetivos establecidos							X

Tiene una secuenciación y estructuración correcta					X
Son asequibles a las características de los participantes					X
Se presentan de manera novedosa y motivadora					X
Las propuestas de utilización y explotación del material que se presentan, ¿son realizables?					X

Formulación de actividades

Se adecuan a las exigencias de los objetivos previstos					X
Exigen actividad a los participantes					X
Implican procesos de comprensión, análisis, síntesis, evaluación					X
Han sido programados en número suficiente para alcanzar los objetivos previstos					X
Adecuación de las actividades a los tiempos establecidos					X
Se proporciona los recursos necesarios para su realización					X
Promueven el desarrollo de procesos formativos					X

Estimación de tiempos

Se ha estimado convenientemente el tiempo necesario para desarrollar cada sesión					X
----------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	---

Previsión de medios

Se contempla todos los recursos necesarios					X
El uso y validez de los recursos es adecuado					X
Se orienta al participante hacia la utilización de libros de consulta, videos etc					X

Evaluación

Se tiene en cuenta una evaluación de diagnóstico					X
Se tiene en cuenta una evaluación formativa					X
Se tiene en cuenta una evaluación salida					X
Se contempla los momentos en el cual se llevarán a cabo las evaluaciones					X
Se especifica quienes serán los evaluadores					X
Se han previsto los instrumentos de evaluación a utilizar					X
Se han previsto los criterios de evaluación					X
Los instrumentos de evaluación han sido convenientemente elaborados.					X

INFORME DE VALIDACIÓN DE PROGRAMA

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

II. NOMBRE DEL PROGRAMA:

Programa psicosocioeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

III. TESISISTA:

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

IV. DECISIÓN:

Después de haber revisado el programa, procedo a validarlo teniendo en cuenta sus indicadores de diseño y usabilidad; por tanto, permitirá abordar adecuadamente las necesidades encontradas, en cuanto a la muestra de estudio.

OBSERVACIONES:.....Ninguna.....

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 10 de Octubre de 2023



EXPERTO Dr. Mauro Adriel Rios Villacorta

ANEXO 5

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, LINDON VELA MELENDEZ, usuario revisor del documento titulado:

Programa psicoeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

Cuya autora es **Carola Smith Maguiña**, Identificada con documento de identidad DNI 16776179; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de 17%, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 14 de octubre del 2023



.....
LINDON VELA MELENDEZ

DNI: 33812802

ASESOR

(Precisar si es docente, asesor, docente investigador, administrativo u otro)

Se adjunta:

*Resumen del Reporte automatizado de similitudes

*Recibo Digital

Programa psicoeducativo integrador para la adaptación a la jubilación en docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo al 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%	17%	2%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	www.redalyc.org Fuente de Internet	1%
4	Submitted to American Public University System Trabajo del estudiante	1%
5	www.geriatricarea.com Fuente de Internet	1%
6	ddd.uab.cat Fuente de Internet	1%
7	1library.co Fuente de Internet	1%
8	saber.ucv.ve Fuente de Internet	<1%





Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: **Carola Smith Maguiña**
 Título del ejercicio: **Quick Submit**
 Título de la entrega: **Programa psicoeducativo Integrador para la adaptación a la...**
 Nombre del archivo: **TESIS_DOCTORAL_V3.1_PROF_reporte_9.docx**
 Tamaño del archivo: **2.09M**
 Total páginas: **176**
 Total de palabras: **41,466**
 Total de caracteres: **225,617**
 Fecha de entrega: **14-oct-2023 12:16a. m. (UTC-0500)**
 Identificador de la entrega: **2195329668**

