



UNSTA

UNIVERSIDAD DEL NORTE
SANTO TOMÁS DE AQUINO

elacion

JUBILACIÓN: CAMBIOS PERCIBIDOS EN EL DESEMPEÑO OCUPACIONAL



Tesis de Licenciatura
Facultad: Ciencias de la salud
Licenciatura en Terapia ocupacional
Autora: Pedraza Falcón, Ana Julieta
Directora: Lic. Terapia Ocupacional Pucheta, Ada
Co-directora: Lic. Psicología Telías, Aida
Asesora metodológica: Dra. Aymat, Ana Carolina
Tucumán, 2018

Dedicatoria

Le dedico esta Tesis a mi hija Sofía que me acompañó en cada paso que di durante mis años como estudiante.

A mis padres por apoyarme tanto en el aspecto emocional como físico para poder seguir adelante y poder llegar hasta el día de hoy a concretar este trabajo de investigación.

A mi abuela Estela por brindarme todo su amor y apoyo, y sobre todo por ser una gran admiradora de esta hermosa carrera.

Agradecimientos

A Dios por sobre todas las cosas por brindarme salud, felicidad, una familia hermosa y amistades duraderas que llenan mis días de dicha y felicidad.

A mi familia por estar en las buenas y en las malas.

A mis amigas Pía, Eliana, Anita, Andrea, Macarena, Melina y Luciana por apoyarme siempre y brindarme su hermosa amistad y cariño tanto a mí como a mi hija.

A mis hermanos Lucila y Juan Pablo por su apoyo.

A mi directora de Tesis la Lic. Ada Pucheta, a mi coordinadora de Tesis Lic. Aida Telías y a mi asesora metodológica la Dra. Ana Aymat.

A todos los participantes de mi Tesis que accedieron muy amablemente y con total disposición a ser parte de este trabajo de investigación.

A mi compañera de prácticas 1 y amiga Florencia Cabello por haberme brindado su apoyo y asesoramiento para poder finalizar esta tesis.

Índice

Resumen.....	Pág. 5
Introducción.....	Pág. 7
Capítulo I: Planteo del problema de investigación.....	Pág. 8 - 9
Objetivos Generales.....	Pág. 9
Interrogantes de la Investigación.....	Pág. 9
Justificación de la Investigación.....	Pág. 9
Capítulo II: Antecedentes de la investigación.....	Pág. 10 - 16
Capítulo III: Marco Teórico.....	Pág. 17 – 41
Capítulo IV: Marco Metodológico.....	Pág. 42 - 45
Enfoque de Investigación.....	Pág. 43
Diseño de la Investigación.....	Pág. 43
Instrumento de recolección de datos.....	Pág. 43
Categorías de estudio.....	Pág. 43 - 44
Población.....	Pág. 44
Muestra.....	Pág. 44
Criterios de inclusión.....	Pág. 44 - 45
Análisis de datos.....	Pág. 45
Consideraciones éticas.....	Pág. 45
Capítulo V: Resultados.....	Pág. 46 - 69
Capítulo VI: Triangulación.....	Pág. 70 - 71
Capítulo VII: Conclusiones.....	Pág. 72 - 77

Capítulo VIII: Propuestas.....	Pág. 78 – 81
Biografía y Webgrafía.....	Pág. 82 – 84
Anexo.....	Pág. 85 - 130
Anexo 1: Consentimiento Informado.....	Pág. 86
Anexo 2: Aceptación.....	Pág. 87
Anexo 3. Presentación del instrumento.....	Pág. 88
Anexo 4: Entrevistas a los participantes.....	Pág. 89 - 119
Anexo 5: Ley 24.441: SISTEMA INTEGRADO DE JUBILACIONES Y PENSIONES.....	Pág. 120 - 128

Resumen:

El presente estudio tuvo como objetivos: examinar el desempeño ocupacional de los adultos luego de haberse llevado a cabo el proceso de jubilación y, por último, conocer la percepción de los adultos ya jubilados con respecto a los cambios producidos en sus patrones de ejecución posterior a la jubilación (luego de finalizado el proceso jubilatorio y un máximo de 5 años posterior a la jubilación definitiva). La investigación se llevó a cabo a través de un enfoque cualitativo que permitió insertarse de manera profunda en lo planteado. Se abordó la perspectiva de los actores entrevistados desde sus experiencias y desde sus significados, usando como método la fenomenología y la teoría fundamentada.

La recolección de la información se realizó mediante entrevistas a adultos ya jubilados. Los resultados obtenidos en este trabajo evidencia el desempeño ocupacional, tanto durante la etapa laboral productiva de la persona, como el actual desempeño; y la percepción de los participantes con respecto a su jubilación.

Como conclusión general se puede decir que, durante la etapa laboral productiva de la persona el área más predominante es el área de productividad, la cual condiciona la ejecución de las demás áreas (actividades de la vida diaria y ocio y tiempo libre). Una vez llevada a cabo la jubilación y con ella el final de una etapa laboral productiva, se muestra un incremento en las áreas de actividades de la vida diaria y ocio y tiempo libre, y a su vez, una gran disminución en el área de productividad. Esto le ofrece a la persona la posibilidad de llevar a cabo tareas o actividades que quedaron pendiente en otra etapa de la vida, y la posibilidad de armar una rutina en base a su conveniencia e interés, siendo más desestructurada y con mayor flexibilidad del uso del tiempo.

Palabras claves: desempeño ocupacional – jubilación – actividades de la vida diaria – actividades de la diaria básicas – actividades de la vida diaria instrumentales – ocio - tiempo libre – productividad.

Nomenclatura Empleada:

Participante (P).

Actividades de la vida diaria (A.V.D.).

Actividades de la vida diaria básicas (A.V.D.B.).

Actividades de la vida diaria instrumentales (A.V.D.I.).

Introducción:

En este trabajo de investigación se abordó el desempeño ocupacional de los participantes durante su etapa productiva y se analizó como ese desempeño cambia al momento de llevada a cabo la jubilación.

El desempeño ocupacional se define como la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida, incluidas actividades en las áreas de ocupación: actividades de la vida diaria (AVD), AVD instrumentales, educación, trabajo, juego y participación social. El desempeño ocupacional da como resultado el logro de las ocupaciones o actividades seleccionadas y se producen a través de una transacción dinámica entre la persona, el contexto y la actividad.

El profesional de terapia ocupacional va a ser el encargado de analizar el desempeño ocupacional y todos aquellos factores que influyen en la ejecución del mismo; con la finalidad de optimizar los patrones de ejecución y todos aquellos factores que obstaculicen la correcta realización de las tareas o actividades propuestas.

El ser humano será contemplado desde un punto de vista holístico, en donde se entretengan sus experiencias de vida, ámbito familiar y de amigos, espiritualidad, el contexto social y cultural. Por lo que abordaremos este trabajo de investigación desde la etapa adulta de la persona, estando en su etapa laboral productiva, para llegar finalmente al cese laboral. Siempre teniendo en cuenta a la jubilación, no solo como el cierre de una etapa (laboral o productiva), sino también como el comienzo de una nueva etapa, cargada de nuevas experiencias y oportunidades de crear y realizar nuevos proyectos de vida.

Capítulo I

Planteamiento del problema de investigación

Objetivos:

- Examinar el desempeño ocupacional de los adultos luego de haberse llevado a cabo el proceso jubilatorio.
- Conocer la percepción de los adultos ya jubilados con respecto a los cambios producidos en sus patrones de ejecución posterior a la jubilación (luego de finalizado el proceso jubilatorio y un máximo de 5 años posterior a la jubilación definitiva).

Interrogantes de la investigación:

- ¿Cuáles son aquellas áreas del desempeño ocupacional (actividades de la vida diaria, esparcimiento y productividad) de hombres y mujeres que se ven más afectados luego de finalizado el proceso jubilatorio y un máximo de 5 años posterior a la jubilación definitiva?
- ¿Cuáles son las percepciones que tienen las personas con respecto al cambio de la rutina luego de haber finalizado el proceso de jubilación (luego de finalizado el proceso jubilatorio y un máximo de 5 años posterior a la jubilación definitiva)?

Justificación de la Investigación:

La finalidad de este estudio de tipo Fenomenológico es conocer las percepciones de los adultos jubilados teniendo en cuenta su participación social, respecto a los cambios producidos en el desempeño ocupacional, en Argentina. Entender el significado de tales experiencias y la realidad personal de los individuos que la viven, podemos obtener un conocimiento más profundo del impacto que este proceso evolutivo trae consigo.

Entendiendo que toda etapa evolutiva por la que transcurre la persona trae aparejada consigo una serie de cambios, tanto físicos (biológicos y cronológicos) como cognitivos, que afectan de manera positiva o negativa dependiendo de la forma de percibir dichos cambios.

Jubilación: cambios percibidos en el desempeño ocupacional

Autora: Pedraza Falcón Ana Julieta

Capítulo II

Antecedentes de Investigación

Antecedente N°1

“Cambios en la ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados”. Autores: Alicia Allan A., Natalia Wachlotz M, Daniela Valdés R. Revista chilena de Terapia Ocupacional, Número 5, Noviembre 2005”.

Resumen:

El presente estudio tiene como objetivo comprender cómo el proceso de jubilación influye en el desempeño ocupacional de los adultos mayores recientemente jubilados.

Para ello, se indaga sobre conceptos relacionados con la jubilación y cómo se entiende ésta desde las distintas disciplinas. A su vez, es necesario comprender el concepto de ocupación para poder asociar el desempeño ocupacional que adoptan los jubilados en las diversas áreas de desempeño (Actividades de la Vida Diaria, Productividad y Esparcimiento) desde el enfoque del Modelo de Ocupación Humana. Para identificar esta correlación fueron efectuadas entrevistas en profundidad a participantes de ambos sexos, que tuvieran como máximo tres años de retiro laboral. Las entrevistas fueron diseñadas utilizando un instrumento de evaluación creado a partir del OPHI-II. Los resultados obtenidos permiten observar que el proceso de jubilación no provocaría un desequilibrio ocupacional y que estos individuos lograrían adaptarse a dicho proceso, creando una nueva estructura en sus vidas y permitiéndoles alcanzar el nivel de competencia en las distintas ocupaciones en las que se involucran.

Antecedente N°2

“Jubilación: Cambios percibidos en relación a la rutina y roles en adultos mayores no institucionalizados de la ciudad de Punta Arenas”. Autores: Igor Alvarado, Andrea Paola Lara Huerta, Carola Andrea Ortega Días, Verónica Andrea Vallejos González, Karla Waleska. Universidad de Magallanes, 2010”.

Resumen:

Esta investigación tiene como principal propósito identificar las percepciones de adultos mayores no institucionalizados de la ciudad de Punta Arenas, respecto a los cambios producidos en sus rutinas y roles luego del proceso de jubilación, desde el enfoque de la Ciencia de la Ocupación y la Terapia Ocupacional en la región de Magallanes y Antártica Chilena.

La metodología empleada tiene un enfoque cualitativo. Para la recolección de datos, se utilizó una entrevista semiestructurada y el análisis de información se basa en la Teoría Fundamentada de Glaser & Strauss (1967).

Como principales resultados, se obtiene que la existencia de cambios en las rutinas y roles, incluyen percepciones positivas y negativas asociadas. Además, se identifica que en el desempeño de rutinas y roles de las personas, existe una estrecha relación.

Finalmente, se puede concluir que para los adultos mayores, la adaptación a dichos cambios producidos después de vivir el proceso de jubilación, depende de las oportunidades de involucramiento en actividades significativas, junto con la posibilidad de contar con redes de apoyo.

Antecedente N°3

“Impacto de la jubilación en la adaptación ocupacional del adulto mayor”. Autores: Ortega Pilar, Zepeda Mauricio, Abbate Lagos, Novoa Castro. Facultad de San Andrés, Chile, 2014.

Resumen:

Esta investigación tiene como principal propósito interpretar el impacto de la jubilación en la adaptación ocupacional en los Adultos Mayores, respecto al proceso que vivencia éste para lograr la transición y conseguir una ocupación motivante luego de la jubilación. Siendo mirado desde el Modelo de Ocupación Humana y desde la Terapia Ocupacional. Se utiliza un enfoque cualitativo, con un diseño

exploratorio- descriptivo y una Metodología mixta, donde se utilizarán screening, entrevistas semi estructuradas y test de evaluación específicas del Modelo de Ocupación Humana. El estudio es realizado en una muestra de ambos sexos. Como principales resultados se pueden observar cinco factores que influyen en el Adulto Mayor a la hora de jubilarse y que benefician o dificultan la adaptación Ocupacional; estos son: familia, finanzas, conciencia de un proceso de jubilación, salud y uso del tiempo libre, y acceso a la información relacionada a beneficios del Estado. Además se encuentran otros factores que interfieren en el proceso de adaptación ocupacional como las diferencias entre géneros y el tiempo transcurrido desde la jubilación. Finalmente, se puede concluir que la jubilación impacta en la adaptación ocupacional de los Adultos Mayores, principalmente en el ambiente, seguido por la volición, la capacidad de desempeño y habituación. Pero que en conjunto logran entregar un grado de identidad y competencia ocupacional, alcanzando re-organizar su vida entorno a otras ocupaciones motivante.

Antecedente N°4

“Actitud hacia la jubilación”. Autora: Nélica Rodríguez Féijoo.Vol.24, N°1, Buenos Aires, Argentina; Julio 2007”

Resumen:

Los objetivos del presente trabajo fueron: (1) Comparar las actitudes hacia la jubilación de una muestra de sujetos en las etapas pre y posjubilatoria. (2) Analizar la influencia de ciertas variables tales como: edad, género, estado civil, nivel educacional, nivel ocupacional, grado de conformidad con el monto del haber jubilatorio, grado de satisfacción laboral, percepción de apoyo social, uso del tiempo libre, existencia o no de proyectos para el futuro, nivel de autoestima, etc., sobre las actitudes de ambos grupos hacia la jubilación. (3) Analizar la relación entre ciertas variables de personalidad y las actitudes hacia la jubilación. Dentro de este objetivo se puso a prueba la siguiente hipótesis: Las personas menos afectivas, con un yo más débil, más ansiosas, con tendencia a la culpabilidad y con predominio del control interno o externo poseen actitudes más desfavorables hacia la jubilación, que

aquellas personas que son más afectivas, con un yo más fuerte, menos ansiosas, con baja tendencia a la culpabilidad y con equilibrio entre el control interno y externo.

Para realizar este estudio se construyeron los siguientes instrumentos de medición: dos cuestionarios de datos personales (uno para las personas que estaban en la etapa prejubilatoria y otro para los jubilados) y dos escalas para medir las actitudes hacia la jubilación, una utilizando el método del diferencial semántico de Osgood, Suci y Tannenbaum (1957) y otra, utilizando el método de intervalos aparentemente iguales de Thurstone y Chave (1937). A fin de analizar la relación entre las actitudes hacia la jubilación y ciertos rasgos de personalidad fueron seleccionados los factores: A (Afectividad), C (Fuerza del yo), O (Tendencia a la culpabilidad) y Q4 (Ansiedad) del Test 16 PF de Cattell, Eber y Tatsuoka (1970). Para analizar la relación entre las actitudes hacia la jubilación y la creencia en el control de los sucesos de la vida cotidiana, se utilizó una versión abreviada de la Escala de Locus de Control de Rotter (1966). Estos instrumentos fueron administrados a una muestra de tipo accidental integrada por 300 personas mayores de 55 años residentes en un gran centro urbano como es la Ciudad de Buenos Aires (República Argentina), el 50% se encontraba en la etapa prejubilatoria y el 50% restante en la posjubilatoria. Se realizó un análisis estadístico multivariado de los datos recogidos. Los resultados obtenidos mostraron que la mayoría de las variables consideradas influyen en forma estadísticamente significativa, ya sea en forma favorable o desfavorable, sobre las actitudes hacia la jubilación. Por último, fue corroborada la hipótesis formulada previamente.

Antecedente N°5

“La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral”. Autores: Antonio José Madrid García, Enrique J. Garcés de los Fayos Ruiz. Universidad de Murcia, Vol.16, N°1, 87-99; año 2006”.

Resumen:

Presentamos una revisión sobre los diferentes aspectos psicológicos y sociales que están asociados al estado profesional de jubilación. En primer lugar describimos los factores que están en el origen de las percepciones que sobre la jubilación presenta el trabajador, así como los instrumentos que se han utilizado habitualmente para evaluar dichos factores, y las consecuencias negativas de carácter psicológico que se pueden apreciar en las personas que no se adaptan bien al retiro. De igual forma ofrecemos un análisis del buen ajuste emocional de las personas que se jubilan y los procesos que explican la percepción de satisfacción que determinados trabajadores sienten.

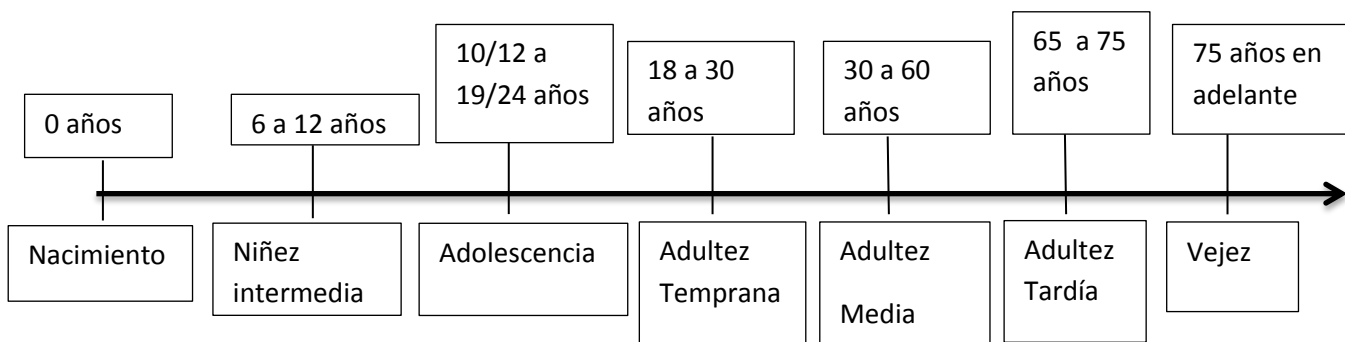
Finalizamos ofreciendo una estructura de acción formativa para mejorar el ajuste y adaptación a la jubilación, así como las conclusiones más relevantes y futuras líneas de investigación.

Capítulo III

Marco Teórico

1. PERIODOS Y ETAPAS DEL CICLO DE VIDA DEL SER HUMANO

El desarrollo humano es un proceso evolutivo que continua durante la vida, donde diversas corrientes han estudiado e investigado sobre las distintas etapas evolutivas del ser humano. El ciclo vital es un enfoque que permite entender las vulnerabilidades y oportunidades de intervenir durante las etapas tempranas del desarrollo humano; reconoce que las experiencias se acumulan a lo largo de la vida, que las intervenciones en una generación repercutirán en las siguientes, y que el mayor beneficio de un grupo de edad puede derivarse de intervenciones previas en un grupo de edades anteriores. Además, permite mejorar el uso de recursos escasos, facilitando la identificación de riesgos y brechas y la priorización de intervenciones claves.



A los fines de este trabajo de investigación, se tomará en cuenta la etapa evolutiva de la adultez y vejez.

1.1. Período de la adultez

Adulto hace referencia a un organismo con una edad tal que ha alcanzado su pleno desarrollo orgánico, incluyendo la capacidad de reproducirse. En el contexto humano el término tiene otras connotaciones asociadas a aspectos sociales y legales. La adultez puede ser definida en términos fisiológicos, psicológicos, legales, de carácter personal, o de posición social. La adultez en Homo sapiens se divide en adultez temprana (1.1.1), que va de los 18-30 años, adultez media (1.1.2.), de los 30-65 años y la adultez tardía (1.1.3.), de los 65 años en adelante.

1.1.1. Cuadro comparativo de la etapa de la adultez, desarrollo fisiológico o biosocial, desarrollo cognitivo y el desarrollo psicosocial.

Etapa	Desarrollo Fisiológico o Biosocial	Desarrollo Cognitivo	Desarrollo Psicosocial (Erik Erickson “Teoría Psicosocial”)
<p>1.1.1. Adultez Temprana (suele darse desde los 21 años hasta los 30 años).</p>	<p>Puede considerarse como la “flor de la vida”, nuestros cuerpos son fuertes y sanos. Los primeros años de la juventud son los mejores para un trabajo físico duro. Entre los 15 y los 30 años, el crecimiento global se detiene y comienza la senescencia, definida como el declive gradual de las funciones físicas relacionado con la edad.</p>	<p>El pensamiento adulto es más personal, práctico e integrante. Los adultos se sienten menos inclinados hacia el “juego de pensamiento”, ya que sus capacidades intelectuales están dedicadas a las demandas ocupacionales e interpersonales.</p>	<p>Intimidad versus Aislamiento. La preocupación en este período de la vida está centrada en la consecución de relaciones estrechas con otra persona, de forma mutua. Cuando esto ocurre, se produce la unión de dos identidades diferentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si la etapa se supera con éxito tendremos sujetos capaces de unir su identidad con las de los demás, teniendo siempre cuidado de no contaminarse para no perder tus propias características identitarias.

			<ul style="list-style-type: none"> • Si la etapa no se supera con éxito supone un fracaso en las relaciones de intimidad con los demás, siendo el sujeto incapaz de construir relaciones estrechas con los que le rodean.
<p>1.1.2. Adultez Media (etapa que va desde los 40 años a 60 años).</p>	<p>Esta es una etapa muy importante del ciclo vital, ya que, está considerada de gran productividad. El cabello suele teñirse de gris y volverse mucho más fino, la piel está más seca y comienzan a aparecer las primeras arrugas. La talla también puede experimentar cambios; por otro lado, la sobrealimentación y la falta de ejercicio provocan en muchas personas sobrepeso.</p>	<p>La inteligencia alcanza su punto máximo en la adolescencia y va declinando de forma gradual durante la edad adulta. La plasticidad, adquiere su forma en función de muchas influencias del entorno. Se pueden aumentar o disminuir las capacidades en función de cómo, cuándo y por qué las utiliza la persona.</p>	<p>Generatividad versus Estancamiento. Período dedicado a la crianza de los niños, y donde se suele producir la llamada “crisis de la edad intermedia” o “crisis de los 40”. Las personas tendrían que tener la tendencia de preocuparse por encaminar a la generación siguiente y por perpetuarse a sí mismo a través de las personas que les siguen, es decir, dejar un legado. Nos referimos a</p>

	<p>Llegado los 40 años en la mujer se presenta la llamada “menopausia”, es la época de la vida de una mujer en la cual deja de tener menstruaciones porque los ovarios dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona. Los cambios y los síntomas pueden empezar varios años antes. Éstos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cambio en las menstruaciones: Más o menos duraderas, más o menos profundas, con más o menos tiempo entre los períodos.• Calores y/o sudoración nocturna.• Dificultad para dormir.• Sequedad vaginal.• Cambios de humor.		<p>estancamiento al hecho de que las personas que alcanzan los 40 años, se consideran viejas; es un adelantamiento de la etapa de la vejez, es decir, una asunción prematura de este período.</p> <ul style="list-style-type: none">• Si la crisis se supera con éxito, hablamos de personas generativas y productivas. La productividad es una extensión del amor hacia el futuro, tiene que ver con una preocupación auténtica sobre la siguiente generación.• Si la crisis no se supera con éxito, tendremos personas estancadas que adelantan su etapa de vejez.
--	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para concentrarse. • Menos cabello y más vello facial. 		
--	--	--	--

<p>1.1.3. Adultez Tardía (comienza a los 65 años aproximadamente).</p>	<p>Se caracteriza por un declive gradual del funcionamiento de todos los sistemas corporales.</p>	<p>Tiene como características que para ese entonces se tuvo que haber desarrollado un pensamiento pos-formal (el cual consiste en una naturaleza integradora, es decir no aceptar algo por lo que parece sino filtrarlo a través de su experiencia). Los adultos también son más práctico: saben que la solución a un problema debe ser tan realista como razonable.</p>	<p>Integridad versus Desesperación. Es de gran importancia ya que es la que cierra la vida y es relevante llevarla a cabo de la mejor manera posible, pues nos jugamos una vejez feliz y tranquila. En esta etapa se debe ser capaz de hacer un discurso o narración coherente de tu vida, con la aceptación de lo que se ha vivido. La aceptación de la muerte está relacionada con esto,</p>
---	---	--	--

		<p>Con respecto al rendimiento intelectual, encontramos dos tipos de inteligencia en el adulto, la primera llamada inteligencia fluida alcanza su máximo nivel en la adultez temprana, mientras que la segunda llamada inteligencia cristalizada mejora en la edad media e incluso al final de la vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inteligencia fluida: Es la capacidad de resolver problemas nuevos que requieren pocos conocimientos previos o ninguno. Comprende percibir relaciones, 	<p>para que sientan que han vivido para algo, que han tenido una meta. Un desarrollo negativo lleva a la desesperación, donde el individuo fracasa al aparecer pensamientos sobre haber vivido de forma diferente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si la crisis se supera con éxito, tendremos personas con un fuerte sentido vital, convencidas de que su vida ha tenido sentido, capaces de integrarla y preparadas para dejar el mundo. • Si la crisis no se supera lo que tendremos son personas que no están preparadas para morir y cuyos recuerdos se almacenan sin ningún orden y conexión.
--	--	---	--

		<p>formar conceptos y hacer inferencias.</p> <ul style="list-style-type: none">• Inteligencia cristalizada: Capacidad de recordar y usar la información aprendida en la vida, como encontrar el sinónimo de una palabra. Se mide con pruebas de vocabulario, información general y respuestas a situaciones y disyuntivas sociales. Una forma de este conocimiento es el “conocimiento especializado o pericia”.	
--	--	--	--

1.2. Período de la vejez

La palabra vejez deriva del latín *vetus*, que puede traducirse como “viejo”; es un término atropo-social que hace referencia a las últimas décadas de la vida, en la que uno se aproxima a la edad máxima que el ser humano puede vivir. La vejez es la calidad de viejo (alguien de edad avanzada o algo antiguo y que no es nuevo o reciente). La vejez hace referencia a la senectud o edad senil; aunque no existe una edad exacta a la que se pueda considerar como el comienzo de la vejez, suele decirse que una persona es vieja cuando supera los 70 años de vida.

En esta etapa del ciclo vital, se presenta un declive de todas aquellas estructuras que se habían desarrollado en las etapas anteriores, con lo que se dan cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social.

La vejez está vinculada a la categoría social que se conoce como tercera edad. Los integrantes de este grupo suelen estar jubilados (es decir, ya no trabajan y, por lo tanto, no forman parte de la población económicamente activa) y, en muchos casos, se han convertido en abuelos.

2.1.1. Cuadro comparativo de la etapa de la vejez, desarrollo fisiológico o biosocial, desarrollo cognitivo y desarrollo psicosocial.

Etapa	Desarrollo Fisiológico o Biosocial	Desarrollo Cognitivo	Desarrollo Psicosocial
1.2. Vejez (Desde los 70 años en adelante).	El envejecimiento primario, comprende los cambios irreversibles que ocurren con el tiempo; el envejecimiento secundario, se refiere a los cambios provocados por	El pensamiento es multidireccional, debido a que las experiencias acumuladas y el deterioro de las capacidades biológicas, sumado a la competencia	Erik Erikson descubrió que la generación de edad más avanzada está más interesada en el arte, en los niños y en la experiencia humana en su conjunto.

	<p>enfermedades o afecciones específicas.</p> <p>Dentro de los cambios físicos encontramos la alteración de la silueta, la estatura y el peso corporal. En ambos sexos, la reducción de la fuerza muscular es evidente en las piernas, por lo que deben caminar más lentamente y, a veces, ayudados por un bastón o un andador.</p> <p>En el hombre se da la llamada “andropausia”, Al igual que la mujer tiene su climaterio (la menopausia) por el cual no puede tener más descendencia, el hombre va perdiendo potencia sexual, pero sin ciclos tan marcados ni pérdidas tan significativas. La actividad sexual del hombre no está marcada por períodos regulares como en el</p>	<p>cognitiva se resiente cada vez más de los problemas físicos y perceptivos; requieren un tiempo mayor para reaccionar, motivo por el cual muchos aspectos de la inteligencia muestran un claro deterioro.</p>	<p>Las personas ancianas son el “testimonio social” de la vida y por ello conocen mejor la interdependencia entre generaciones. Abraham Maslow sostiene que las personas de edad avanzada tienen mayor facilidad que las más jóvenes para alcanzar lo que él considera la fase de mayor desarrollo – la autorrealización -, con un profundo conocimiento estético, creativo, filosófico y espiritual.</p>
--	--	---	---

	<p>caso de la mujer, pudiendo tener hijos en cualquier momento por la producción de espermatozoides.</p> <p><u>Síntomas</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Irritabilidad.• Insomnio o fatiga.• Depresión.• Nerviosismo, ansiedad.• Libido reducida.• Potencia sexual reducida.• Fuerza y volumen de la eyaculación reducidos.• Dolores y achaques.• Deterioro óseo• Cabellos secos y piel seca y arrugada.• Problemas circulatorios.• Sudoración mayormente durante la noche.		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza.		
--	--	--	--

1.2.1. La generatividad en la vejez

Erikson consideraba que la generatividad, es decir, el esfuerzo por ser productivo y humanitario al mismo tiempo, era el factor central del concepto de madurez. Colocar las necesidades propias de la generatividad en un período de la vida se ajustaba bien al concepto, que ha predominado durante los últimos cincuenta años, según el cual la trayectoria vital constituye una progresión directa a través de tres períodos fundamentales. En primer lugar, hay un período de educación, seguido por un período de empleo a tiempo completo y paternidad, al que le sigue, un período de ocio, que en ocasiones se idealiza como los años dorados y en otras, en cambio, se teme como el vacío antes de la muerte. Las normas culturales de estratificación por edades acentuaban estas divisiones y la mayoría de personas las seguía: terminaban los estudios en la juventud, trabajaban hasta los 65 años aproximadamente y, después, se jubilaban, obligados por leyes que les forzaban a hacerlo. Se cerraban algunas posibles vías de generatividad a las personas ancianas. La jubilación ofrece a muchas personas ancianas la oportunidad de dedicarse a sus intereses de formación.

1.2.2. La revisión de la vida

En la vejez, muchas personas mayores se vuelven más reflexivas y filosóficas que nunca. En la mayoría de los casos, esta reflexión se centra en la propia persona y el individuo intenta repasar su vida desde la distancia, evaluando los éxitos y los fracasos con relación a lo que la persona percibe como modelo general de la vida.

Una forma de este intento de repasar la propia vida con la perspectiva del tiempo se denomina “la revisión de la vida”, en la que la persona anciana recuerda y valora los diversos aspectos de su vida, al recordar los altibajos y comparar el pasado con el presente. El proceso de revisión de la vida conecta la propia vida con el futuro, cuando uno explica a las generaciones pasadas al recordar que hacían y decían sus padres, sus abuelos e incluso sus bisabuelos. La relación de uno mismo con la humanidad, la naturaleza y la vida en general también se convierten en temas de reflexión, ya que se reviven los recuerdos, se reinterpretan y, al final, se reintegran para conseguir una mejor comprensión del curso de la vida.

La reflexión de la vejez puede impulsar, o intensificar, un intento de repasar desde una mayor distancia unos contextos históricos, sociales y culturales más amplios.

2. El proceso de Jubilación

Existen distintos enfoques conceptuales a la hora de definir el proceso de jubilación, como el punto de vista económico, donde la persona entra en el proceso de jubilación cuando cumple con la etapa laboral productiva, o el punto de vista social, en el cual conlleva a la pérdida del rol productivo, siendo en ambos casos considerado como un derecho social acumulado luego de una vida de trabajo.

Por otro lado, la jubilación, entendida como etapa del ciclo vital, implica dejar el trabajo cuando ya no se es capaz de cumplir cabalmente las obligaciones que éste impone, debido a la natural declinación de las capacidades físicas y psicológicas asociadas al proceso de envejecimiento.

A pesar de que la jubilación suele suponer laboralmente un cambio brusco de la actividad a la inactividad, los expertos consideran que la adaptación a la nueva situación es un proceso continuo, en el que se suceden diferentes etapas. Sin embargo, no todas las personas pasan por las mismas fases.

En su planteamiento, Atchley (1989) sugería la existencia de las siguientes etapas:

1. Fase de prejubilación

La persona se plantea expectativas sobre cómo será su jubilación y se fija objetivos más o menos alcanzables.

2. Fase de la toma de la decisión

En ella se plantean fundamentalmente cuáles van a ser los ingresos económicos una vez abandonado el mercado laboral.

3. Fase de luna de miel

En ella se intenta hacer todo lo que se deseó y no se pudo cuando se trabajaba, o se intenta descansar, disminuyendo cualquier tipo de actividad.

4. Fase de desencanto

Por esta etapa pasarían aquellas personas que no son capaces de encontrar actividades satisfactorias, al no cumplirse sus expectativas.

5. Fase de reorientación

Es la etapa en la que se empiezan a formar expectativas más realistas sobre la jubilación.

6. Fase de estabilización

Es el momento en el que se consigue un ajuste entre las percepciones y la realidad.

3. Jubilación

Con origen en el término latino Jubilatio, la palabra jubilación hace referencia al resultado de jubilarse (dejar de trabajar por razones de edad, accediendo a una pensión). El concepto también permite nombrar al pago que recibe una persona cuando está jubilada.

La jubilación determina que una persona ya no se encuentra física o mentalmente capacitada para continuar realizando el trabajo que hasta entonces hacía.

La jubilación puede ser de tipo a) Ordinaria o Común, cuando la persona cesa sus labores por alcanzar la edad estipulada por la ley (60 años para las mujeres y 65 años en el hombre), y habiendo reunido como mínimo 30 años de aportes jubilatorios en el sistema de ANSES; b) Diferencial o Bajo regímenes especiales, para todos aquellos trabajadores que desempeñan tareas insalubres, tienen un mínimo de 25 años de aportes jubilatorios en el sistema de ANSES y una edad mínima de 55 años para las mujeres y 57 años para los hombres; c) Extraordinaria o Retiro por invalidez, cuando bruscamente debe prescindir del trabajo por cuestiones de causa mayor, accidentes, discapacidad, etcétera; no es requisito la edad de la

persona, pero si es un requisito el tener una continuidad en los aportes realizados en el ANSES y un dictamen de la comisión médica con un porcentaje igual o menos a 66% de invalidez; d) Anticipada, se trata de una persona que ha llegado a un acuerdo con la empresa para la que trabaja a través del cual convienen en finiquitar el vínculo laboral. En dicho acuerdo la empresa se compromete a pagar un determinado porcentaje del sueldo normal en materia de indemnización y a su vez dialoga con la Seguridad Social para conseguir una jubilación relativa a partir del momento del cese del trabajo.

En todos los casos, se necesita realizar un trámite administrativo para pactar las condiciones del cese laboral y calcular el valor del monto que esa persona pasará a cobrar como pensión jubilatoria, la cual nunca llega a ser un monto superior al 60% de los ingresos que recibía la persona mientras estaba en actividad laboral.

Dejar de trabajar, por supuesto, hace que el individuo deje de recibir ingresos. El Estado, por lo tanto, brinda una renta al jubilado para que éste pueda mantenerse. Dicha renta, que también se conoce como jubilación, se mantiene hasta la muerte de la persona y es de carácter vitalicio.

3.1. La jubilación como problema social

La jubilación, proceso que debiera ser visto como un logro de la humanidad, tiende a ser percibido en términos de los problemas que genera: como el costo que significa la mantención y el cuidado de un creciente número de individuos económicamente dependientes, que sin aportar directamente a una generación de producto requieren utilizar parte de éstos.

Por otra parte –y desde el punto de vista de la literatura revisada- el proceso de jubilación en nuestra sociedad traería consigo una serie de consecuencias negativas: en el aspecto económico, los ingresos significativamente menores; un deterioro en las relaciones sociales, por la pérdida de contacto con los compañeros de trabajo y la pérdida de estatus como individuo activo, sumada a la desaparición

de seres queridos y amistades que fallecen; un deterioro en la salud, debido a la ruptura y al cambio súbito de las rutinas que entrega la vida laboral.

Una problemática importante de esta etapa de vida, es la pérdida del rol social asignado y aceptado, que luego de jubilar, se centra en actividades de ocio y tiempo libre, siendo éstas consideradas un estado pasivo del individuo a nivel social productivo y no aceptadas por las personas aún competentes.

3.2. La jubilación como etapa vital

No se trata de un fenómeno universal ni transcultural, pero en nuestra sociedad constituye un cambio importante en el ciclo vital, porque modifica nuestra estructura de funciones, nuestros hábitos, la organización de nuestra vida diaria y repercute sobre nuestro sentido de eficacia y de competencia personales (Galvanovskis y Villar, 2000).

La jubilación es una experiencia individual que presenta características específicas acorde a cada caso; asimismo, es una empresa colectiva en la que interactúan el jubilado y sus redes de apoyo y también es una unidad ecosistémica que la integra el jubilado, su familia, amigos, vecinos, otros grupos así como su macro contexto.

El paso de una situación laboral a otra no-laboral tiene un gran significado y produce impacto en todos los ámbitos de la vida e impone una reconversión, dado que siempre marca una ruptura con la vida anterior. Es necesario volver a elaborar el rol según la condición de cada persona. Se requiere una nueva forma de organización de la vida, de las relaciones sociales, a partir de nuevas necesidades, las cuales se satisfacen a partir de un nuevo posicionamiento de la persona con otros roles, constituyendo un nuevo momento histórico – biográfico.

4. Consideraciones legales en Argentina sobre Jubilación

SISTEMA INTEGRADO DE JUBILACIONES Y PENSIONES. Ley 24.241

La misma se encuentra en el Anexo N°4 páginas 120- 128.

5. ¿Qué es la Terapia Ocupacional?

La Terapia Ocupacional (T.O.) es, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “es conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple los déficit invalidantes y valora los supuestos comportamentales y su significación profunda para conseguir la mayor independencia y reinserción posible del individuos en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social”. En fin de la Terapia Ocupacional, es conseguir la máxima funcionalidad de la persona con algún tipo de limitación, ya sea física, cognitiva, conductual o una variedad de ellas, a través de la actividad con sentido y/o talleres terapéuticos con unos objetivos tanto generales como específicos.

Según la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA) la Terapia Ocupacional “es el arte y la ciencia de ayudar a las personas a realizar las actividades diarias que sean importantes y significativas para su salud y bienestar a través de la participación en ocupaciones valoradas”.

6. Desempeño Ocupacional

El desempeño ocupacional se define como la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida, incluidas actividades en las áreas de ocupación: actividades de la vida diaria (AVD), AVD instrumentales, educación, trabajo, juego y participación social. El desempeño ocupacional da como resultado el logro de las ocupaciones o actividades seleccionadas y se producen a través de una transacción dinámica entre la persona, el contexto y la actividad.

La ocupación en Terapia Ocupacional proviene de un uso más antiguo de la palabra, que significa cómo la gente utiliza u “ocupa” su tiempo. La ocupación incluye una red compleja de actividades cotidianas que permiten a las personas mantener su salud, cubrir sus necesidades, contribuir a la vida familiar y participar en la sociedad (AOTA, 2008).

Para comprender la transformación que ocurre en las ocupaciones de las personas jubiladas. Los individuos experimentan y expresan significado en sus vidas por medio de sus ocupaciones. Las ocupaciones no sólo tienen significado por sí mismas sino en relación con otras ocupaciones y en la completa organización de la vida. Se considerará el concepto de Ocupación como parte fundamental del quehacer del ser humano y se consideran los tres tipos o áreas de ocupación definidos según la Asociación Americana de Terapia Ocupacional:

6.1. Actividades de la Vida Diaria

Actividades de la Vida Diaria (ADL) se utiliza en la rehabilitación como un término genérico en relación con el autocuidado, que comprende aquellas actividades o tareas que las personas realizan de forma rutinaria en su vida cotidiana. Las actividades se pueden subdividir en cuidados personales o básicos ADL (ABVD) y las actividades domésticas y de la comunidad- Instrumental ADL (AIVD).

La AOTA o Asociación Americana de Terapia Ocupacional en su definición de las AVD's hace distinción y las separa en actividades básicas de la vida diaria y en actividades instrumentales de la vida diaria.

6.1.1. Actividades básicas de la vida diaria

Las actividades básicas o AVDB, son definidas como aquellas que están orientadas al cuidado del propio cuerpo. Se conocen también como actividades personales de la vida diaria, actividades avanzadas de la vida diaria o actividades de la vida cotidiana.

- Baño, ducha. Engloba todo el proceso y todos los puntos necesarios para llevarla a cabo. Es decir, no se trata solamente del hecho de ducharse, si no que entran en juego muchos otros aspectos. Preparación del agua (fría, caliente, templada), preparación de las toallas y jabones. Por supuesto, incluye el proceso de baño, enjabonado y aclarado. Tampoco hay que descuidar aspectos como el

correcto control postural durante el baño o ducha y prevención de caída tanto durante la ducha baño como al inicio y final.

- Cuidado de la vejiga y los intestinos. Incluye el control completo de vejiga e intestino y el vaciado voluntario de vejiga e intestinos. En caso de que la persona tenga que llevar sondas, todo lo relacionado con ello, sustitución e higiene de las mismas, también está incluido dentro del cuidado de la vejiga e intestinos.

- Vestido. Aquí se incluyen las acciones de seleccionar la ropa de forma adecuada a la climatología y a los eventos y por supuesto, incluye la acción propia de vestirse y la de desvestirse.

- Comer. La habilidad de mantener y manipular comida o líquido en la boca y tragarlo.

- Alimentación. Pese a que pueda parecer que comer y alimentarse son lo mismo, esto NO es así. Alimentarse es el proceso de llevar la comida o líquidos desde el plato o vaso a la boca.

- Movilidad funcional. Hace referencia a la capacidad de moverse de una posición a otra. Por ejemplo moverse de una posición a otra, movilidad en la cama, sofá, silla de ruedas, cualquier tipo de transferencia, cambios funcionales, deambulación y transporte de objeto.

- Cuidado de las ayudas técnicas personales. Las ayudas técnicas personales deben ser cuidadas y mimadas por el usuario o cuidador para asegurar su correcto funcionamiento y duración. El mantenimiento, limpieza y correcto uso de las ayudas técnicas personales, son puntos a tener en cuenta dentro de esta actividad.

- Higiene personal y aseo. Coger y usar los objetos para este fin. Incluye cualquier actividad de aseo del propio cuerpo como por ejemplo el peinado, corte de uñas, limpieza de boca, aplicación de desodorantes, pintado de uñas o cualquier otra que se te ocurra o que hagas a lo largo del día.

- Actividad sexual. Involucrarse en actividades para llegar a la plena satisfacción.

- **Dormir/descanso.** Dormir y descansar es básico para estar plenos y sanos. Se trata de un periodo de inactividad cuyo fin es reparar a la persona tanto física como mentalmente. Esta considerado que se debe dormir por lo menos un mínimo de seis horas, siendo lo ideal en torno a 7 u 8.

- **Higiene del inodoro.** Coger y usar los objetos para este fin. Incluye, la limpieza y la transferencia hasta el inodoro, mantenimiento de la posición durante la actividad y el cuidado de las necesidades menstruales o urinarias.

Todas ellas, están destinadas al cuidado y calidad de vida de uno mismo. Imagina por un momento el gran problema que supone no poder hacer alguna de estas acciones por uno mismo o directamente no poder hacerla ni con ayuda de otras personas. Esto va a repercutir en la calidad de vida de la persona y ahí es donde entra en juego la figura del Terapeuta Ocupacional.

6.1.2. Actividades instrumentales de la vida diaria

Las actividades instrumentales de la vida diaria se definen como aquellas destinadas a la interacción con el medio, que son a menudo complejas y que generalmente su realización es opcional. Al igual que con las anteriores estas también pueden conocerse con distintos nombres como actividades de la vida diaria avanzadas, AVDI o Instrumental activities of daily living (IADL) en inglés.

- **Cuidado de los otros.** Incluye supervisar y proveer de cuidados a los otros, familiares y amigos.

- **Cuidado de las mascotas.** Al igual que en la anterior, consiste en supervisar y proveer de cuidados, pero en este caso a los animales.

- **Criado de los niños.** Criar y supervisar a los niños, para favorecer su desarrollo natural.

- **Uso de los sistemas de comunicación.** Uso de tecnología para comunicarse como teléfonos, ordenadores, sistemas especiales de comunicación para sordos e invidentes, etc.

- Movilidad en la comunidad. Moverse en la comunidad, saber emplear autobuses, trenes, taxis, conducción, etc.

6.1.3. Actividades-avanzadas

- Manejo de temas financieros. Uso de recursos fiscales.
- Cuidado de la salud y manutención. Desarrollo, cuidado y mantenimiento de hábitos saludables.
- Crear y mantener un hogar. Obtención y mantenimiento de las propiedades y objetos personales y domésticos.
- Preparación de la comida y limpieza. Preparación de una dieta equilibrada, así como limpieza de los utensilios empleados.
- Procedimientos de seguridad y respuestas antes emergencias. Conocimiento y desarrollo de estrategias para mantener un entorno seguro. Saber actuar y disponer de los medios necesarios ante situaciones de emergencia.
- Ir de compras. Planificar la compra así como ejecutarla.

6.2. Ocio

El ocio es el tiempo libre de una persona. Se trata de la cesación del trabajo o de la total omisión de la actividad obligatoria.

Podría definirse el ocio como el tiempo de recreación que un individuo puede organizar y utilizar de acuerdo a su propia voluntad. Esto no solo excluye las obligaciones laborales, sino también el tiempo invertido para la satisfacción de necesidades básicas como comer o dormir.

El uso más habitual del concepto está vinculado al descanso del trabajo. El ocio, por lo tanto, aparece fuera del horario laboral o en el periodo de vacaciones y es importante no confundirlo con la inactividad absoluta o con el aburrimiento; al respecto, la opción más sana consiste en aprovechar esas horas para satisfacer las

necesidades intelectuales relacionadas con la vocación, o para el contacto con la naturaleza y la práctica de algún deporte.

6.3. Productividad

Son rutinas, tareas y pasos dirigidos a capacitar a la persona que sea capaz de proveer soporte a sí mismo, su familia o su comunidad, a través de la producción de bienes o la entrega de servicios.

El ideal ocupacional se ve reflejado por un equilibrio, el cual corresponde a una distribución balanceada de tiempo entre actividades de la vida diaria, productivas, esparcimiento y descanso. Este equilibrio se manifiesta también cuando las habilidades coinciden con la ocupación, el deseo y las necesidades del individuo y de su ambiente.

7. Modelo de Persona – Ambiente – Ocupación

El modelo de persona – ambiente – ocupación fue desarrollado para facilitar el conocimiento por parte de los terapeutas ocupacionales de la naturaleza dinámica del desempeño ocupacional. El desempeño ocupacional nace de la congruencia entre tres elementos: la persona, su ambiente y la ocupación que la misma desempeña. El modelo describe el desempeño ocupacional como el resultado de una relación interactiva (Saegert y Winkel, 1990) entre las personas, sus ocupaciones y los ambientes en los que viven, trabajan y juegan (Law y Col., 1996). Esta relación es de naturaleza dinámica, ya que los tres elementos siempre están cambiando e influyéndose entre sí. De tal manera, el desempeño ocupacional se modifica constantemente durante toda la vida.

Definiciones:

- Persona: se considera que la persona es un ser singular que adopta distintos roles siempre cambiantes y simultáneos. Estos roles varían con el tiempo y el contexto en su importancia, duración y significado. La persona se considera

holísticamente como un compuesto de mente, cuerpo y espíritu. Estas cualidades incluyen atributos (habilidades y funciones) físicas, cognitivas y afectivas, así también como un conjunto de habilidades aprendidas e innatas, para facilitar el desempeño ocupacional.

- Ambiente: se considera como el contexto en el cual tiene lugar el comportamiento, y proporciona indicios a un individuo (o grupo de personas) sobre qué hacer o qué esperar.

- Ocupación: el término ocupación incluye todas las actividades de cuidado personal, productivas y de ocio.

- Desempeño ocupacional: es el resultado de la interacción de la persona, su ambiente y la ocupación. El desempeño ocupacional es una experiencia a dinámica y siempre cambiante de una persona que participa en actividades, tareas y ocupaciones con propósito dentro de un ambiente.

8. Modelo de la Ocupación Humana (Kielhofner, 1980)

El Modelo de Ocupación Humana (Model of Human Occupation, MOHO) parte de un marco conceptual de práctica que trata de identificar los aspectos interrelacionados de los cuales emerge y a partir de los que se mantiene la ocupación humana. Este modelo considera a los seres humanos como sistemas abiertos y dinámicos, que analizan los estímulos procedentes del entorno (físicos, sociales y culturales), elaboran la información recibida y a partir de ello organizan su conducta ocupacional. Define tres subsistemas internos de la persona:

1. Volición

Patrón de pensamientos y sentimientos acerca del propio ser como actor en el mundo. Esencialmente, los seres humanos tenemos la necesidad innata o intrínseca de actuar y es esa necesidad o motivación para participar en ocupaciones lo que nos guía a la hora de hacer elecciones. La volición implica un proceso continuo de elección consciente, dependiente de procesos cognitivos. Se construye a partir de

varias dimensiones que la definen con más precisión: a) causalidad personal: autopercepción de capacidad según la experiencia personal, con dos elementos: conocimiento de la capacidad (habilidades y limitaciones) y sentido de la eficacia (sentido de control sobre nuestro comportamiento y sobre los resultados que queremos producir para ese comportamiento). b) Valores: creencias o ideas que los individuos mantienen acerca de lo que es deseable, apropiado, bueno o malo, en su entorno cultural propio; estas creencias, en tanto que relevantes para el individuo, dirigen su conducta hacia metas.

Intereses: disposiciones para encontrar placer y satisfacción en las ocupaciones y en el autoconocimiento de esas ocupaciones.

2. Habitación

La mayoría de nuestras acciones pertenece a un esquema de vida asumido como obvio. Consta de dos elementos que, en combinación, permiten una mayor adaptación, pues facilitan que las personas identifiquen una situación, ahorren energía y se comporten «automáticamente» según las expectativas, contribuyendo a la reafirmación de una determinada identidad al participar.

3. Capacidad de desempeño

La capacidad de desempeño es la capacidad para realizar actividades, proporcionada por el estado de los dos componentes subyacentes objetivos físicos y mentales y la experiencia subjetiva correspondiente.

- ambiente: la ocupación es dinámica y dependiente del contexto, las personas construyen quiénes son mediante lo que ellas hacen. Esta dependencia del ambiente se denomina "impacto ambiental".

La volición, la habitación, la capacidad de desempeño y las condiciones ambientales siempre resuenan juntas, creando condiciones a partir de las cuales surgen nuestros pensamientos y comportamientos.

Capítulo IV

Marco Metodológico

Enfoque de la investigación:

Se realizó un tipo de estudio cualitativo, según Roberto Hernández Sampieri, el paradigma cualitativo se enfoca en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto.

Utilizando para ello la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación.

Diseño:

Fenomenológico, su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias.

Instrumento de recolección de datos:

Entrevista cualitativa: pueden hacerse preguntas sobre experiencias, opiniones, valores y creencias, emociones, sentimientos, hechos, historias de vidas, percepciones, atribuciones, etc. La misma es semi-estructurada, oral y se audiograbaron las mismas con previo consentimiento del participante.

Categorías de estudio:

- I. Antecedentes del Desempeño Ocupacional pasado
 - A) Actividad laboral desempeñada.
 - B) Tiempo que ha transcurrido desde la jubilación.
 - C) Características de la rutina pasada.

- D) Productividad.
- E) Esparcimiento.
- II. Antecedentes de la Ocupación actual
 - A) Características de la rutina actual.
 - B) Percepciones (significados) sobre estos cambios en su vida.
 - C) Productividad.
 - D) Esparcimiento.

Población:

Hombres y Mujeres adultos que están jubilados con un mínimo de dos años de haber finalizado el proceso de jubilación y máximo de 5 años.

Muestra:

Muestra por conveniencia: estas muestras están formadas por los casos disponibles a los cuales el investigador tiene acceso. Hasta la saturación de los datos.

Acceso al terreno: contacto directo con informantes clave (IC). Se considerará IC a todos aquellos adultos de ambos sexos.

Criterios de inclusión:

- Hombres y mujeres encontrándose luego de finalizado el proceso jubilatorio y un máximo de 5 años posterior a la jubilación definitiva.
- Lugar de residencia Argentina.

- Personas que se hayan jubilado de manera anticipada, luego de finalizado el proceso jubilatorio y un máximo de 5 años posterior a la jubilación definitiva.

- Aceptar voluntariamente ser parte de esta investigación.

Análisis de datos:

Luego de realizadas las entrevistas con los respectivos participantes siguiendo los pasos de la teoría fundamentada, se elaboraron con los hallazgos de la investigación y se presenta como hipótesis.

Consideraciones Éticas:

- Autorización institucional de la Universidad Santo Tomás de Aquino Facultad de Ciencias de la Salud.

- Consentimiento informado: es el procedimiento mediante el cual se garantiza que el sujeto ha expresado voluntariamente su intención de participar en la investigación, después de haber comprendido la información que se le ha brindado, los posibles riesgos y las alternativas, sus derechos y responsabilidades.

Capítulo V

Análisis de Datos

1. Dimensión: Desempeño Ocupacional antes de llevar a cabo la jubilación

Los entrevistados y la información recabada mediante la entrevista con los participantes dan cuenta de los diversos desempeños ocupacionales durante la etapa laboral de la persona. Cabe mencionar la nomenclatura que se utilizará para identificar las distintas abreviaciones: Participante (P), Actividades de la Vida Diaria Básica (A.V.D.B) y Actividades de la Vida Diaria Instrumentales (A.V.D.I).

1.1. Actividades de la Vida Diaria: A.V.D.B. Y A.V.D.I.

Actividades de la Vida Diaria Básicas:

Una de las primeras características de la antigua rutina de trabajo de los participantes tiene que ver con las A.V.D.B, que son definidas como aquellas que están orientadas al cuidado del propio cuerpo; dentro de las cuales se destacaron:

La hora en que los participantes se levantaban para comenzar con su jornada laboral. Por su lado el P1 A.G. refiere “me levantaba a las 06:30 de la mañana”. De la misma manera el P3 B.A. “me levantaba a las 05:00 de la mañana”. Mientras tanto el P8 E.D. “el despertador sonaba a las 06:00/06:15 de la mañana”.

El desayuno por parte de algunos participantes era consumido durante las horas laborales o en el mismo trabajo; manifiesta así el P2 A.A. “desayunaba en la Escuela”, el P3 B.A. “café en las horas de trabajo”. Por su parte el P5 E.G. “desayunaba en la oficina” y la P6 F.D. “con un grupo de compañeros íbamos a desayunar”.

Mientras que el resto de los participantes manifestaron tomar el desayuno en sus hogares, es así que manifiesta P4 D.R. “desayunaba antes de salir de casa para no andar con el estómago vacío”, por su parte la P11 S.A. “desayunaba apenas me levantaba”.

En cuanto a la hora del almuerzo y el consumo del mismo los participantes manifestaron comer algo rápido o liviano en casa, como ser el P5 E.G. “almorzaba algo rápido, un sándwich”, así también lo manifiesta la P8 E.D. “era llegar y comer algo liviano”. Por su parte el resto de los participantes pusieron de manifiesto almorzar en el trabajo, P4 D.R. “la hora del almuerzo era complicada, solo teníamos 10 minutos, y la alimentación no era saludable”. Así mismo P6 F.D. “había días en los que no comía, y había días en los que pedís la comida”. Mientras la P7 L.A. “me quedaba a comer en el trabajo”, así también lo manifiesta la P11 S.A. “almorzaba en el trabajo”.

Llegada la hora de la merienda y la cena, los participantes manifestaron consumir la misma en sus hogares. Por su parte el P1 A.A. “cenábamos en familia”, P2 B.A. “cenaba en familia”. Por su parte P5 E.G. “cenaba con mis hijos”. Por su lado P6 F.D. “merendaba junto a mis hijos”, “cenábamos con ellos”.

Dormir/ Descanso. Dormir y descansar es básico para estar plenos y sanos. Se trata de un período de inactividad cuyo fin es reparar a la persona física como mental. Está considerado que se debe dormir por lo menos un mínimo de seis horas, siendo lo ideal en torno a 7 u 8. Por su parte el P5 E.G. “iba a dormir a la 01:30 de la mañana”. Así mismo el P6 F.D. “12:30/01:00 de la mañana me iba a bañar”. Por su lado el P8 E.D. “me acostaba a las 02:00 de la mañana”. Finalmente el P9 N.L. “me acostaba a las 02:00 de la mañana”.

En cuanto al área de higiene personal y aseo, algunos de los participantes pusieron de manifiesto poder llevar a cabo las mismas. Por su parte el P6 F.D. “me levantaba, me higienizaba y salía hacia el trabajo”. Por su lado el P10 P.R. “me levanto, desayuno, me baño y me afeito”.

No obstante, algunos de los participantes dieron a conocer que no podían llevar a cabo de manera adecuada las actividades de higiene personal y aseo. Por su lado el P8 E.D. “el tema de la higiene era una cosa que me provocaba cierta irritación”. Finalmente el P9 N.L. “en cuanto a la higiene personal había días en los que las horas del día no me alcanzaban para poder darme una ducha, y eso me causaba molestia”.

Actividades de la Vida Diaria Instrumentales:

Se definen como aquellas destinadas a la interacción con el medio, que son a menudo complejas y que generalmente su realización es opcional.

En la antigua rutina de trabajo de los participantes y mediante las entrevistas se puso de manifiesto:

Preparación de la comida, por su parte P6 F.D. “salía a hacer compras para la noche o tal vez para el otro día y preparaba las comidas; tanto la cena como el almuerzo”. Por otro lado P8 E.D. “preparaba la comida del día siguiente para mis hijas durante la noche”. Finalmente P9 N.L. “era cocinar la noche anterior”.

En cuanto a las A.V.D.I. relacionadas con el cuidado de los otros; incluye supervisar y proveer de cuidados a los otros, familiares y amigos; y criado de los niños, criar y supervisar a los niños, para favorecer su desarrollo natural. Por su parte P4 D.R. “la crianza como mamá se vio muy impedida por el trabajo, aun así llegaba de la Escuela y me sentaba con mi hija a controlar las tareas que le daban para realizar”. Por otro lado P6 F.D. “salía a hacer compras para la noche o tal vez para el otro día. Preparaba las comidas, controlaba que se bañen los chicos, preparábamos las mochilas y el uniforme para el otro día”. También P9 N.L. “llegaba y me ponía a lavar la ropa, planchar, acomodar la casa, preparar la cena, la comida para el otro día y hacerle hacer las tareas de los chicos”. Finalmente P11 S.A. “volvía a mi casa a seguir con las labores del hogar y los hijos”.

En esta categoría se vislumbra la antigua rutina llevada a cabo durante la etapa laboral de los participantes, y las formas de ejecución de las mismas, coincidiendo algunas de ellas entre unos participantes y otros. También se evidencia como la vida de la persona estaba guiada por tu trabajo, tanto en el ámbito familiar como el cuidado y mantenimiento de la salud.

1.2. Ocio y Tiempo libre

El ocio es el tiempo libre de una persona. Se trata de la cesación del trabajo o de la total omisión de la actividad obligatoria.

Se pone en evidencia que solo tres de los participantes realizaban actividades de su agrado, omitiendo la actividad obligatoria o laboral. Por su parte P1 A.G. “hacia mis actividades de mi vida particular, como hacer algún trámite, gimnasia y volver a mi casa”. Por su lado P3 B.A. “hacía folclore y tango a las tardes así ocupa mi tiempo”. Finalmente P9 N.L. “ir al club y jugar al tenis los sábados y domingos”.

Las actividades seleccionadas como actividades de ocio fueron actividades físicas como el baile, el tenis y gimnasia; todas ellas implican movimiento del cuerpo e interactuar con otras personas al momento de ser ejecutadas. Así también son actividades que no se relacionan con las actividades laborales que llevaban a cabo estos participantes.

1.3. Productividad

La productividad son rutinas, tareas y pasos dirigidos a capacitar a la persona que sea capaz de proveer soporte a sí mismo, su familia o su comunidad, a través de la producción de bienes o la entrega de servicios.

Si se toma en consideración el antiguo puesto de trabajo de los participantes varios de ellos manifestaron llevar a cabo la atención de los niños y sus padres. Por su parte P2 A.A. “atendía a los niños y adultos”. Por otro lado PA D.R. “control y atención de los chicos; también realizábamos la atención a los padres de los alumnos durante el horario de clases”. Mientras que el P8 E.D. “hacía la articulación del niño que venía de la escuela primaria y pasaba a la secundaria”. Finalmente el P9 N.L. “reuniones con padres y docentes”.

Por otro lado, las entrevistas dieron a conocer que algunos de los participantes realizan atención al público; como ser P3 B.A. “la parte de reclamos,

atender el teléfono, atender al público”. Por su parte el P6 F.D. “Otra de los trabajo era atención al público”.

En cuanto al trabajo realizado por los profesionales de la salud se puso de manifiesto que los trabajos realizados consistían en: P.10 P.R. “ver a los médicos y farmacias”. Finalmente P11 S.A. “atención a los pacientes”.

Ahora bien, si tomamos en cuenta cuantas horas trabajaba la persona y como se sentía al respecto, se puso de manifiesto percepciones positivas y negativas por parte los participantes.

Teniendo en cuenta las percepciones positivas con respecto a la carga horaria y al trabajo realizado, se pone de manifiesto, P1 A.G. “trabajaba 7 horas y media al día; me sentía bien”. Por su parte el P3 B.A. “trabajaba 8 horas diarias; cuando fui joven ni lo sentía. Siempre me sentí bien”. Finalmente P7 L.A. “trabajaba 12 horas diarias; nunca me molestaron las horas de trabajo”.

Ahora si tenemos en cuenta las percepciones negativas de los participantes se pone de manifiesto: P2 A.A. “trabajaba 10 horas en un cargo y 10 horas semanales en otro cargo. No es para dos cargos la maestra de grado”. Por otro lado P4 D.R. “trabajaba 8 horas diarias. Me sentía bien pero llegó un tiempo en que me empezó en cierta forma a molestarme, mi salud se deterioró y llegó mi agotamiento físico, ya era un sacrificio para mi ir, me sentía esclava del horario”. Por otra parte P5 E.G. “trabajaba 11 horas diarias; me sentía muy cansada”. Mientras tanto P6 F.D. “trabajaba 8 horas diarias; yo me sentía totalmente encarcelada y encerrada”. De la misma manera P8 E.D. “trabajaba 41 horas semanales; me creaba una situación de estrés”. Así mismo P9 N.L. “me sentía feliz, los últimos 2 años terminé muy estresada. Me diagnosticaron angustia y ataques de pánico”. De la misma forma P10 P.R. “trabajaba 16 horas diarias, donde las siestas no son siestas”. Finalmente P11 S.A. “4 horas diarias, trabajo insalubre”.

En esta tercera categoría se vislumbra como los puestos de trabajo que implican la atención de los niños, padres y docentes; junto con los profesionales del

Jubilación: cambios percibidos en el desempeño ocupacional

Autora: Pedraza Falcón Ana Julieta

área de la salud, sumado a la carga horaria influían de manera negativa en la percepción de los participantes.

Categoría Sustantiva (Desequilibrio Ocupacional durante la etapa laboral de la persona)

¿Por qué se presenta un desequilibrio ocupacional?

A través de los relatos de los entrevistados se pone en evidencia un desequilibrio ocupacional. Para alcanzar una adecuada calidad de vida es indispensable, entre otros aspectos, organizar en forma conveniente las diversas actividades en que nos involucramos en el diario vivir.

Es importante tener en cuenta la triada persona – ambiente – ocupación, con el objeto de no perder de vista que los individuos actúan en un medio ambiente que es cambiante, y que se involucran en ocupaciones que son variadas.

El desempeño ocupacional nace de la superposición de los tres círculos y representa la adaptación o la congruencia entre los tres elementos. El modelo de persona – ambiente – ocupación describe el desempeño ocupacional como el resultado de una relación interactiva entre las personas, sus ocupaciones y los ambientes en los que viven, trabajan y juegan. Esta relación es de naturaleza dinámica, ya que los tres elementos siempre están cambiando e influyéndose entre sí. De tal manera, el desempeño ocupacional se modifica constantemente durante toda la vida.

Equilibrio Ocupacional

El equilibrio ocupacional se entiende como la percepción o la experiencia subjetiva que tiene el propio individuo acerca de tener la cantidad adecuada de ocupaciones, la correcta variación entre las mismas y la satisfacción con el tiempo dedicado. En este sentido, considera la relación entre las áreas ocupacionales en las que se participa, el desarrollo de ocupaciones con características diferentes, y la relación con el uso del tiempo.

El equilibrio ocupacional supone desarrollar una rutina diaria equilibrada, con ocupaciones significativas ajustadas a las capacidades y las necesidades de la

persona, relacionadas con sus intereses personales, y a su vez, con las demandas impuestas por su entorno.

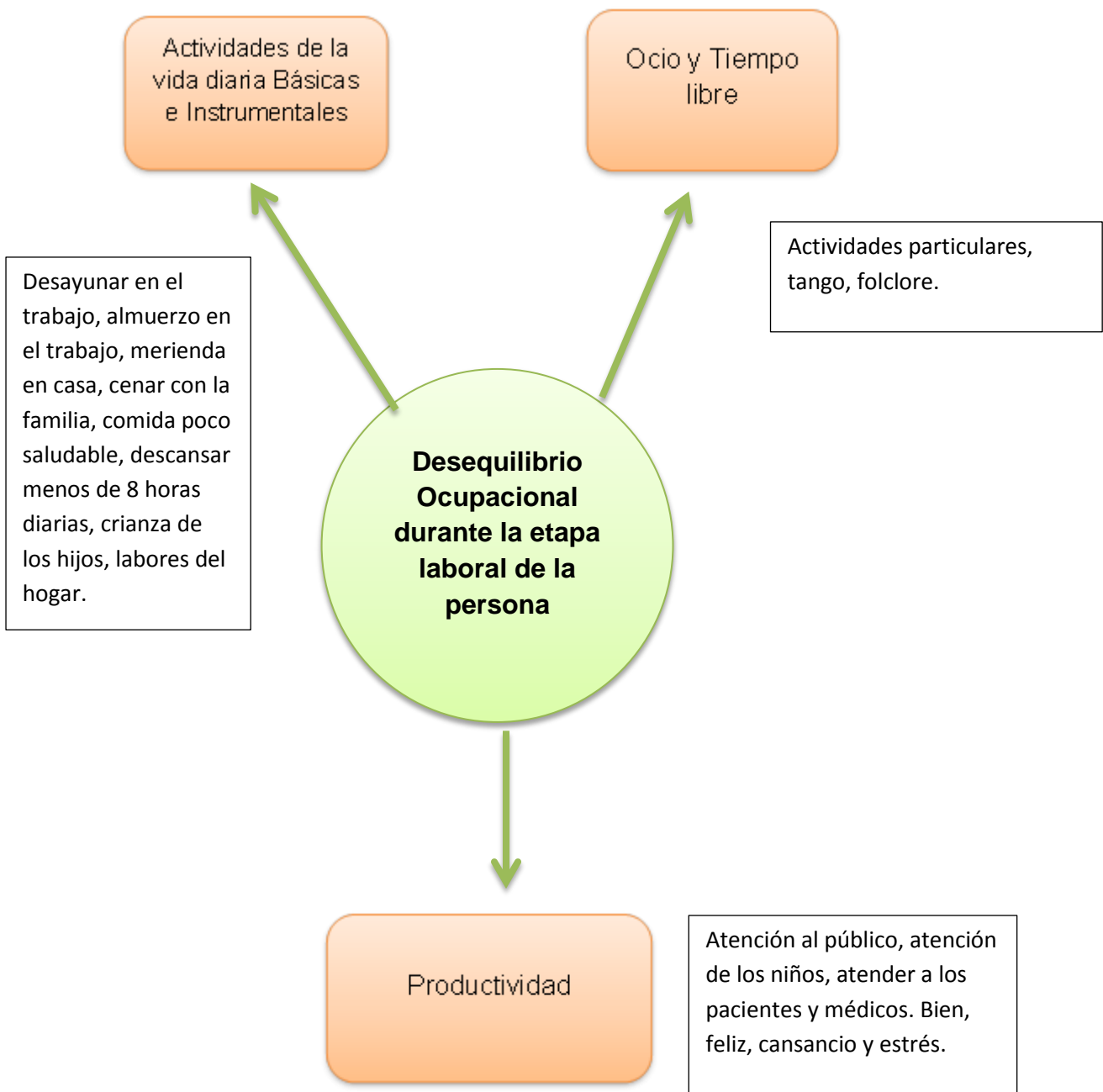
En el relato de los entrevistados se evidencia un desequilibrio ocupacional durante la ejecución de sus antiguas rutinas de trabajo, como ser la ingesta del desayuno y el almuerzo. Donde se puso en evidencia que los participantes ingerían sus desayunos y almuerzos durante las horas laborales o en el mismo lugar de trabajo, siendo en algunos casos escaso el tiempo que se tomaba la persona para desayunar o almorzar.

Si se tiene en cuenta la higiene personal, los participantes manifestaron, en algunos casos, no tener tiempo durante las horas del día para poder llevar a cabo las actividades de higiene y aseo personal; causando en algunos casos irritación y estrés en los participantes sobre todo en las estaciones del año donde hace más calor en la provincia de Tucumán.

En cuanto a dormir/descanso los participantes manifestaron dormir menos de ocho horas diarias. Si se toma en cuenta el relato de los participantes varios de ellos dormían de 3 a 5 horas diarias; donde el promedio para ir a dormir era de 1:00 de la mañana a 2:00 de la mañana, y el horario para comenzar la rutina diaria era a partir de las 6:00 de la mañana.

Se concluye que aquellos participantes en los que no se respetaba el área de las actividades de la vida diaria (básicas e instrumentales), fueron afectadas debido a la carga horaria laboral y las responsabilidades del puesto de trabajo. En la mayoría de los casos los participantes no llevaban a cabo actividades (actividades particulares) que le fueran satisfactorias o de su interés siendo excluida de esa manera el área de ocio y tiempo libre; provocándose un desequilibrio ocupacional donde los participantes manifestaron percepciones negativas de su rutina (ya antes mencionado). La mayoría de los entrevistados manifestaron sentirse muy agotados en los últimos años de trabajo, cumplimiento de las responsabilidades y exigencias del puesto laboral; así también hubo casos en los que manifestaron tener estrés, ataques de pánico y angustia, sumándose agotamiento físico y enfermedades.

Mapa conceptual N°1: Categoría Sustantiva: Desempeño Ocupacional antes de llevada a cabo la jubilación.



Fuente: Elaboración propia.

2. Dimensión: Jubilación

Con origen en el término latino Jubilatio, la palabra jubilación hace referencia al resultado de jubilarse (dejar de trabajar por razones de edad, accediendo a una pensión). El concepto también permite nombrar al pago que recibe una persona cuando está jubilada.

La jubilación determina que una persona ya no se encuentra física o mentalmente capacitada para continuar realizando el trabajo que hasta entonces hacía.

2.1. Causas de la Jubilación

Mediante las entrevistas a los participantes se pudo preguntar al respecto de las causas o motivos que llevaron a la persona a jubilarse. Encontrando similitudes en los motivos por los cuales la persona decide dar un cierre a su etapa laboral.

Como resultado se pudo englobar las causas en dos tipos:

Edad Legal Alcanzada

Para la ley argentina la edad legal para las mujeres es de 60 años y para los hombres de 65 años, sumado a un mínimo de 25 años de aporte jubilatoria en el sistema de ANSES.

Por su parte el P2 A.A. “cumplía con la edad”. Por su lado P7 L.A. “bueno yo por la edad ya”. Así mismo el P8 E.D. “porque ya tenía pasada la edad”. Finalmente P11 S.A. “la jubilación se da porque ya cumplía los 60 años”.

Motivos físicos y mentales

Parte de los entrevistados manifestaron tener motivos, tanto físicos como ser: cansancio, enfermedades y deterioro en el estado de salud; así también como motivos de índole mentales o psicológicos entre los cuales encontramos: estrés, cansancio mental, depresión, angustia y ataques de pánico.

En cuanto a los motivos físicos pone de manifiesto el P3 B.A. “me quería jubilar porque ya no me sentía como antes, me costaba levantarme temprano y ya

estaba cansada; pasó que venía teniendo repetitivas neumonías”. Por su parte P4 D.R. “me planteo la jubilación porque ya no me sentía con tantas ganas, comencé a sentir el desgaste; ya no me sentía bien, mis piernas dolían y me aturdía mucho”. Así mismo P6 F.D. “fundamentalmente porque mi cuerpo dijo basta; comencé por enfermedad, caía y volvía a caer en cama”. Igualmente P10 P.R. “porque mi cuerpo dijo basta, tuve un tumor en la hipófisis y diabetes”.

En cuanto a los motivos de índole mental o psicológicos encontramos, P1 A.G. “estrés”. Por su lado P5 E.G. “se planteó debido al cansancio físico y mental”. Por su parte P6 F.D. “estrés”. Así mismo P9 N.L. “la jubilación se plantea porque hay una edad donde el docente está cansado de manejar a los niños”. Finalmente P10 P.R. “venía medio depre”.

Podemos llegar a la conclusión que la principal causa de índole física fue el cansancio físico que trae aparejado la edad y el cumplir con las obligaciones del día a día; así también la principal causa de índole psicológica fue el estrés.

2.2. Percepción al respecto de la jubilación

Mediante las entrevistas a los participantes se pudo indagar acerca de los aspectos positivos y negativos de su jubilación, siempre teniendo en cuenta la percepción de la persona con respecto a este proceso y una vez finalizada la misma. Cabe destacar que las percepciones son de índole subjetivas, son una cierta manera de sentir y pensar propia de cada persona.

Percepciones positivas

Son aquellas percepciones que le generan a la persona una sensación de bienestar y placer, siendo reconocidas como sensaciones de agrado, es el caso de, P2 A.A. “me siento bien jubilada, así también me sentía cuando trabajaba”. Por su lado P3 B.A. “positiva porque me trajo tranquilidad, bienestar, y poder aprovechar de mis nietos y nietas”. Por su parte P4 D.R. “por el hecho de acercarse a la familia, de tener el tiempo y disponer para uno con libertad, porque cuando uno trabaja se debe mucho a eso”. Así mismo P5 E.G. “positivo porque amo la libertad, me encanta hacer mis cursos y lo que me gusta organizado mi día con mi agenda, porque nunca falta para llenar de actividades mis días”. Igualmente P6 F.D. “positivo porque me volvió la felicidad, una paz interior, me ha devuelto las ganas de vivir, una calidad de

vida muy linda, puedo relacionarme con paz y tranquilidad con los míos y hacer cosas que realmente me gustan”. Del mismo modo P7 L.A. “yo le pongo un 10, el máximo puntaje; para mí fue positivo no volvería atrás, mayor posibilidad de elección por lo que quiero, lo que a mí me gustaba hacer y antes no podía hacer ahora lo logro, puedo colaborar más con mi familia”. De la misma forma P8 E.D. “altamente positiva, porque a mí me cambio la vida, me cuidó en el peso, la piel, que no me falte la hidratación, pasé a ser mucho más consiente que a nuestra edad tenemos que practicar y hacer muchas actividades”. Por otra parte P9 N.L. “en el sentido de que uno es dueño de hacer lo que quiere y como quiere”. Mientras tanto P10 P.R. “es que tengo todo el tiempo del mundo hago lo que quiero, dentro de lo que se puede, de mi presupuesto”. Finalmente el P11 S.A. “positivo porque vos dejás de tener responsabilidades con el trabajo y tu función que es estresante”.

Percepciones negativas

Son aquellas que los participantes le atribuyen cierta molestia o disgusto a la hora de identificarlas, es así que manifiesta P1 A.G. “debido a la parte económica que no nos permite darnos ciertos lujos o gustos”. Por su lado P2 A.A. “lo malo me diagnosticaron Artritis Reumatoidea Soriásica, me golpeo muy feo porque tuve que depender de los otros y me limitó por los dolores articulares en mis manos, rodillas y cuello”. Por su parte P3 B.A. “diría en el aspecto de la pérdida del grupo laboral o la parte humana de las personas que seguían trabajando y uno no”. Así mismo P4 D.R. “fue darme cuenta de cómo la vida activa de la persona es más saludable; no por algo dan un límite de edad para poder trabajar, quiere decir que hay un límite y como después de eso comienza a venir el deterioro, ya que no sos lo mismo que antes, la salud y el deterioro del día a día”. De la misma forma P5 E.G. “porque amo trabajar”. Del mismo modo P9 N.L. “en el sentido de que el cuerpo comienza a sacarte factura del estrés sufrido y el mismo desgaste de los años”. Mientras tanto P10 P.R. “es que estas muerto para el resto de la actividad comercial, no existís eso si es triste y feo; lo único que si faltaría que haya algo más de plata”. Finalmente P11 S.A. “es que no cobras como corresponde, para vos poder vivir más o menos relativamente bien tenés que buscar de otro lado sino no te alcanza”.

Se puede concluir que las percepciones negativas están dadas por la pérdida de la etapa laboral productiva, la situación económica de cada persona y las enfermedades físicas dadas por el estrés laboral o por el paso del tiempo o desgaste sufrido del día a día; en cuanto a las percepciones positivas se pueden destacar los adjetivos como libertad, tranquilidad, paz; y el hecho de hacer lo que uno quiere, dado por la misma libertad, y adquirir más relaciones con el entorno tanto familiar como de amistades.

Categoría Sustantiva (Pérdida de la etapa laboral productiva).

¿Por qué varían las percepciones de los adultos con respecto a su jubilación?

Pérdida de la etapa laboral productiva

Una problemática importante de esta etapa de vida, es la pérdida del rol laboral asignado y aceptado socialmente, que luego en la jubilación, suele centrarse en actividades de ocio y tiempo libre. Estas actividades pueden considerarse positivamente, como momentos de descanso y disfrute pero también tienen una consideración negativa, siendo el índice de que ya no se está trabajando y no se tiene actividades productivas que contribuyan al bien común, sino pasivas de recreación.

Esto ocurre dado que la profesión u ocupación tiene un significado para el ser humano que excede la productividad y el desarrollo económico. La ocupación está relacionada con numerosos significados y sentidos. Los individuos experimentan y dan sentido a sus vidas por medio de sus ocupaciones. Las ocupaciones no sólo tienen significado por sí mismas sino en relación con otras ocupaciones y en relación a otros, ubicando al individuo como un eslabón con un motivo o fin dentro de su grupo social. El tener una profesión que aporte en algo a la comunidad cubre la necesidad de reconocimiento que tiene todo ser humano, y produce un sentimiento de utilidad que le da un sentido a la vida.

En esta nueva etapa el ser humano debe confrontar el hecho de perderlo del todo, perderlo para siempre. Esto puede implicar un proceso de duelo para con ese rol anterior, rol de trabajador productivo, que ahora pasa a ser un individuo que ha de encontrar un sentido en el tiempo libre. Este es el desafío que se plantea en esta etapa de la vida donde el sujeto podría preguntarse ¿qué quiero ser ahora que ya soy grande? Un nuevo movimiento ocupacional que lo llevará a descubrir un sentido nuevo en nuevas actividades.

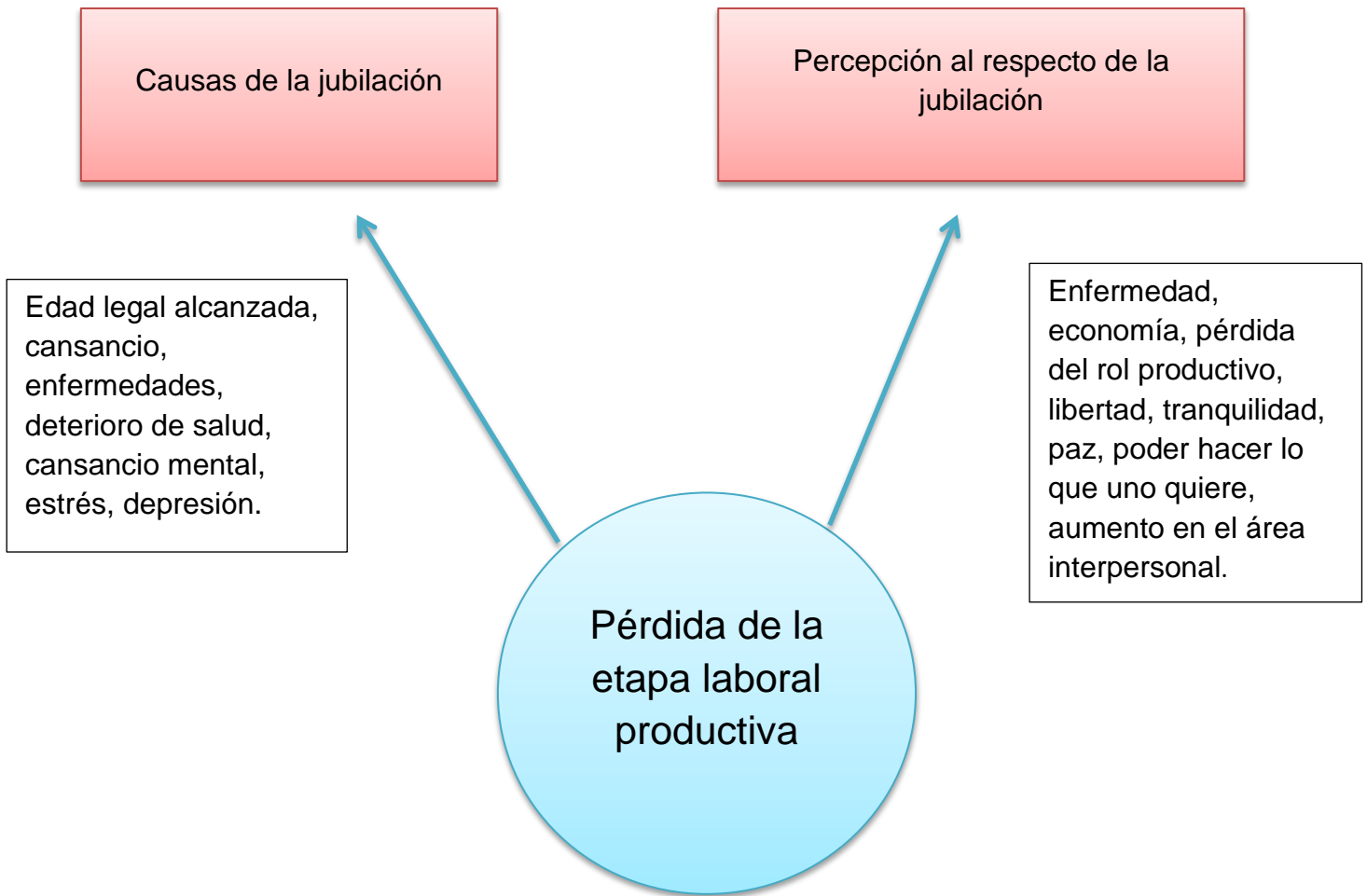
Analizando los relatos de los entrevistados con respecto a la percepción y las causas o motivos que los llevaron a considerar y a concretar su jubilación se encuentran varios puntos de opinión en común.

Si se analizan las percepciones de los participantes una vez llevada a cabo la jubilación encontramos que las percepciones positivas, se expresan cualidades como: libertad, tranquilidad, paz, poder hacer lo que uno quiere y el aumento en las relaciones interpersonales con amigos y familiares; una vez dejada la actividad laboral y la rutina del día a día.

Si analizamos las percepciones negativas, se ponen de manifiesto la aparición de enfermedades de índole físicas que fueron atribuidas al desgaste del día a día y por el paso del tiempo (edad cronológica); así también, la pérdida de la etapa laboral productiva, encontrándose expresiones como: el estar muerto para el resto de la actividad comercial; la etapa activa de la persona es la más saludable y después de eso nuestro cuerpo pasa a un declive de las funciones vitales; no cobrar como se estaba acostumbrado por lo que la persona sufre un desequilibrio económico y un reajuste en el poder adquisitivo y estilo de vida.

Se concluye de esta manera que el cierre de la etapa laboral productiva de la persona, trae aparejado una búsqueda de nuevas actividades de tiempo libre y de ocio, un incremento en las relaciones interpersonales e intrapersonales; así también el poder desempeñar nuevos roles encontrando un sentido a esta nueva etapa de vida.

Mapa conceptual N°2: Categoría Sustantiva : Pérdida de la etapa laboral productiva.



Fuente: Elaboración propia.

3. Dimensión: Desempeño Ocupacional luego de llevada a cabo la jubilación.

Mediante las entrevistas se pudo obtener información del actual desempeño ocupacional de los participantes una vez llevada a cabo la jubilación.

Para analizar el actual desempeño ocupacional se tuvo en cuenta las percepciones de los participantes.

3.1. Actividades de la Vida Diaria: A.V.D.B. Y A.V.D.I.

Todos los participantes opinaron de la misma manera, sintiéndose a gusto con su actual rutina de vida. Por su lado el P1 A.G. “sí, me siento más libre en cuanto a que puedo realizar las actividades que me gustan en cualquier horario”. Por su lado el P5 E.G. “feliz de la vida”. Así mismo P6 F.D. “sí, totalmente”. De la misma manera el P8 E.D. “pero totalmente, yo sé que as actividades que salgo a hacer son para pasarla bien y divertirme”. Finalmente el P9 N.L. “sí, me encanta, porque soy dueña de hacer lo que quiero y lo que se me canta”.

Si se tienen en cuenta las percepciones de los participantes con respecto a su actual desempeño en cuanto a las actividades de la vida diaria, tanto básicas como instrumentales, las mismas son llevadas a cabo con total libertad y son percibidas como satisfactorias para la persona.

3.2. Ocio y Tiempo libre

Si tenemos en cuenta la percepción de los participantes en cuanto al respecto de las horas libres a raíz de la jubilación, todos ellos tuvieron percepciones positivas al respecto del tiempo libre. Por su lado P3 B.A. “todo lo que yo no podía hacer por el trabajo, lo pude hacer después. La verdad sentí mucha satisfacción en hacer un

montón de cosas que me gustan y que antes no las podía hacer”. Por su parte P4 D.R. “contenta, ya que pude comenzar me despertaba a la hora que quería; sin presiones y me reúno con mis amigos algunos días a la semana”. Así mismo P5 E.G. “feliz, porque aparte de cuidar a mis nietos, me dedico a mi persona”. Igualmente P6 F.D. “me sentí feliz”. De la misma manera P8 E.D. “me sentí feliz para hacer muchas cosas que quería hacer”. Del mismo modo P9 N.L. “bien, yo soy feliz así, manejo mis horarios como quiero y hago lo que quiero”. De la misma forma P10 P.R. “tranquilo y bien, me saqué un peso de encima”. Finalmente P11 S.A. “es un alivio, para no ha sido un factor de estrés o desarraigo el dejar el trabajo, al contrario fue de tranquilidad”.

En cuanto al área de ocio y tiempo libre, a través de las entrevistas con los participantes podemos encontrar que las horas libres se utilizaron, según cada participante, en diferentes cosas, encontrando actividades en común; como ser: mantenimiento del hogar, plantas, tejido, tejer a croché, pintura, cursos, actividades físicas, peluquería o estética personal y reuniones con amigos y familia. Por su lado el P1 A.G. “en arreglar mi casa, a contactarme más con mis amigas y con la familia”. Por su parte P2 A.A. “las utilicé en hacer lo que me gusta, salir con mis amigas, visitar a mis hermanas, estar y compartir más tiempo con mis hijas y mi nieta. Peluquería, gimnasia y tejer a croché”. Así mismo P3 B.A. “hacer las cosas de la casa, tango, folclore y cursos de artesanía”. De la misma manera P4 D.R. “quehaceres de la casa, actividad física y reuniones esporádicas con mis grupos de amigas”. De la misma forma P5 E.G. “pintar al óleo, cuidar mis plantas y cursos de diversos tipos”. Del mismo modo P6 F.D. “salgo a caminar y hago gimnasia”. Expresa a su vez P7 L.A. “pinto, cuido mis plantas y hasta me armé una huerta”. Por otra parte P8 E.D. “aprender a tejer para mi familia y amigos, clases de italiano y voleibol adaptado”. Igualmente P9 N.L. “cursos de computación, croché y pintura, plantas”. Por su parte P10 P.R. “armar mi casa, andar en moto y gimnasia”. Finalmente P11 S.A. “pintar y cosas de la casa”.

En cuanto a la pregunta sobre si a raíz del tiempo libre que trajo la jubilación pudieron cultivar sus relaciones con sus familiares y amigos, las respuestas de los participantes fueron afirmativas en la mayoría de los casos. Por su lado P1 A.G. “sí,

por supuesto que sí". Por su parte P2 A.A. "obvio más todavía, si totalmente soy una convencida de eso". Así mismo P6 F.D. "si totalmente, yo antes cuando trabajaba te puedo decir que no tenía amistades, no tenía ni el tiempo ni la cabeza, mi mente se ocupaba en casa y obligaciones". De la misma manera P7 L.A. "sí, por supuesto, pero si no he podido asistir ni tener mucho contacto y ahora ya compartimos la cena o el almuerzo, antes no podía; era imposible organizar mi vida de esa forma". Finalmente P8 E.D. "claro, sí por supuesto".

En cuanto a las respuestas con respecto a si el tiempo libre que trajo aparejada la jubilación la persona pudo cultivar la relación con sus familiares y amigos dos de los participantes opinaron que, durante su etapa laboral no dejaron o no se vio perjudicada su área interpersonal con su grupo de amigos y familia. Por su lado P10 P.R. "siempre la he tenido, siempre el fin de semana era para la familia y una cena durante la semana para con los amigos". Finalmente P11 S.A. "no porque se mantiene igual, no hubo cambios porque yo lo mismo tenía salidas con amigas y reuniones".

Se puede concluir que el tiempo libre que trajo aparejada la jubilación con el cese laboral pudo permitirle a los participantes sentirse cómodos con su tiempo libre y de ocio, aprovechar de realizar todas aquellas actividades que no pusieron hacer durante su etapa laboral y en la mayoría de los casos, o en aquellos casos donde el área interpersonal se veía perjudicada por las responsabilidades laborales, aumentaron durante esta nueva etapa de la persona que es su jubilación.

En cuanto a las actividades elegidas por los participantes cobra notoriedad que las mismas se repiten en reiteradas veces siendo seleccionadas las actividades manuales como ser tejido, tejido a croché, pintura, artesanías y cuidado de las plantas; en cuanto a las actividades que van dirigidas al mantenimiento de la salud podemos encontrar aquellas como ser: gimnasia, caminatas, folclore y tango. También cobran interés el relacionamiento con el entorno familiar y de amigos, así también como el mantenimiento del hogar y actividades de estimulación cognitiva como ser: cursos de diferentes tipos e idiomas.

3.3. Productividad

En cuanto al área de productividad se les preguntó a los participantes si luego de la jubilación buscaron otro empleo para conseguir ingresos monetarios y el porqué.

Las respuestas por parte de los participantes fueron positivas, en cuanto a la búsqueda de otro empleo. Por su parte P1 A.G. “los 3 o 4 primeros meses no, pero luego sí, debido a que no me alcanza”. Por su lado P2 A.A. “al año siguiente de jubilarme continué trabajando un año más en la misma escuela, como gestora. Lo hacía debido a que mis hijas seguían concurriendo al colegio y mi jubilación no me alcanzaba para cubrir todos los gastos de la casa”. Así mismo P5 E.G. sí, debido a que el sueldo de jubilada no me alcanzaba”. De la misma manera P7 L.A. “me jubilé pero sin embargo sigo teniendo trabajo particular”. Finalmente P11 S.A. “sí. Como la jubilación es mínima lo que cobro no me alcanza, por lo que continúe en el negocio de la gastronomía”.

Las respuestas que fueron negativas con respecto a la búsqueda de otro trabajo para conseguir ingreso monetario. Por su lado P3 B.A. “no”. Por su parte P4 D.R. “no, porque yo consideré que ya estaba cumplida mi etapa laboral. Al jubilarme ya había cumplido una etapa activa de mi vida”. Así mismo P6 F.D. “no, gracias a Dios económicamente no lo necesitaba”. De la misma manera P8 E.D. “no busqué empleo porque ya estaba saturada del trabajo”. De la misma forma P9 N.L. “no, de ninguna manera”. Finalmente P10 P.R. “ni en pedo”.

Podemos llegar a la conclusión que aquellos participantes que buscaron otro empleo fueron debido a que la entrada económica de la jubilación no les alcanzaba para mantener a su casa y/o familia. En aquellos casos en donde la persona no buscó otro empleo fue debido a que el ingreso económico era suficiente o por motivos de estrés laboral sufrido durante la etapa activa de la persona.

Categoría Sustantiva (Desempeño Ocupacional Satisfactorio)

¿Por qué el desempeño ocupacional es considerado como satisfactorio luego de llevada a cabo el proceso de jubilación?

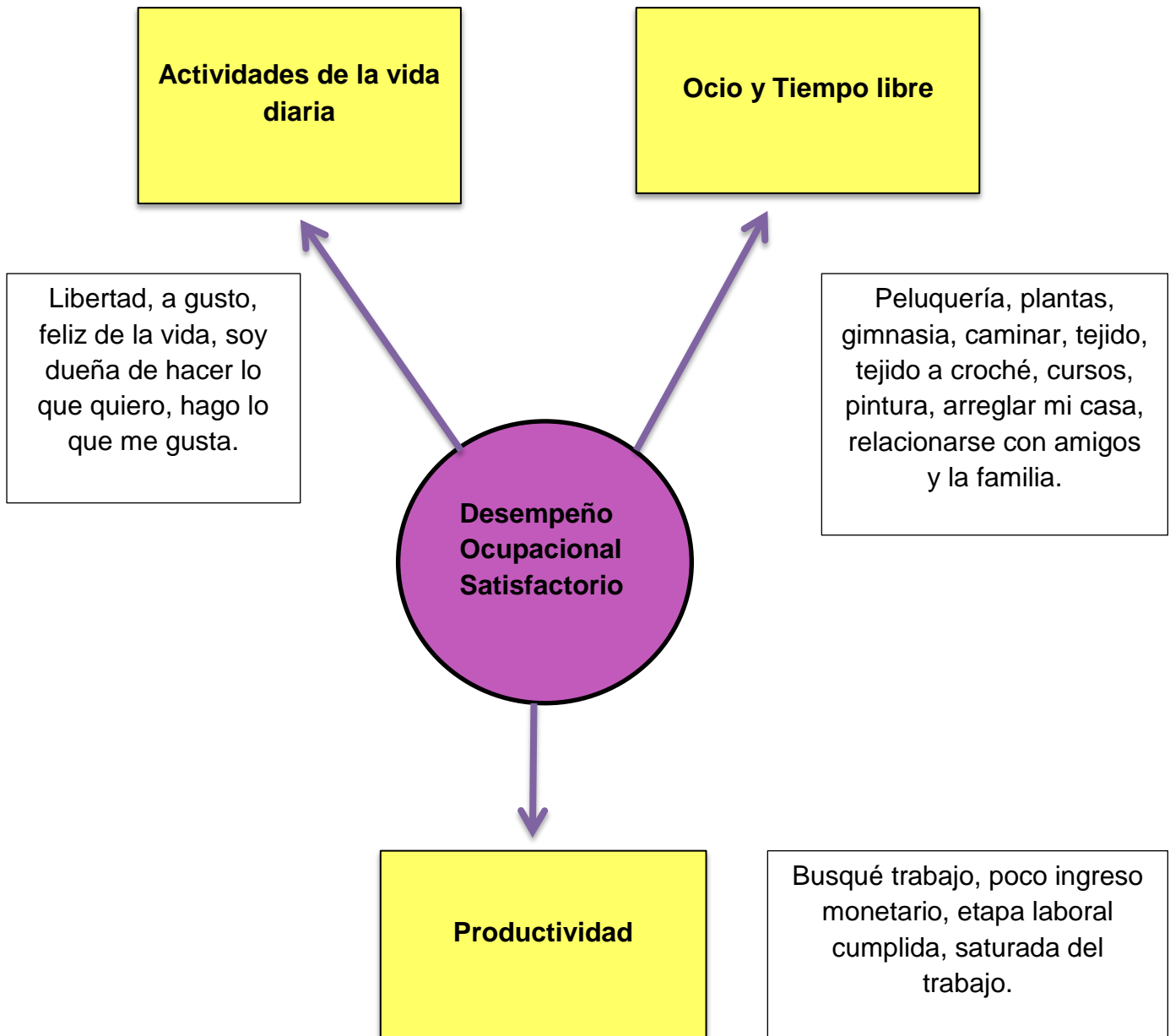
Mediante las entrevistas a los participantes y con toda la información recaudada se pudo observar que el desempeño ocupacional por parte de los adultos mayores jubilados fue considerado como satisfactorio, debido a que las áreas que componen el desempeño (actividades de la vida diaria, ocio/tiempo libre y productividad), luego de llevada a cabo el proceso de la jubilación permitió a los entrevistados respetar todos los componentes de las mismas.

Llegando en algunos casos a incrementar o fomentar las actividades dentro de un área como ser el ocio y tiempo libre que durante la etapa laboral de la persona se vió anulada o impedida de ser realizada por el cumplimiento del rol laboral.

Una vez llevada a cabo la jubilación las área de actividades de la vida diaria y ocio y tiempo libre pudieron ser ejecutadas por los participantes durante el transcurso del día a día. Respetándose de esa manera las comidas diarias, las horas de descanso, higiene y aseo personal, actividades de interés de la persona (pintura, gimnasia, peluquería, plantas, salidas, etc.); y, a su vez, se vio un notable incremento en las relaciones interpersonales con los familiares y amigos. Así también, se vio un incremento en aquellas actividades que van destinadas al mantenimiento y cuidado de la salud.

El desempeño ocupacional es satisfactorio porque los participantes realizan sus actividades en el tiempo que ellos consideran, acomodando su rutina de acuerdo a las actividades que les son de su interés y no por aquellas que deben ser realizadas por obligación. Disminuyendo así el estrés y el desgaste físico sufrido por la persona.

Mapa conceptual N°3: Categoría Sustantiva: Desempeño Ocupacional Satisfactorio.



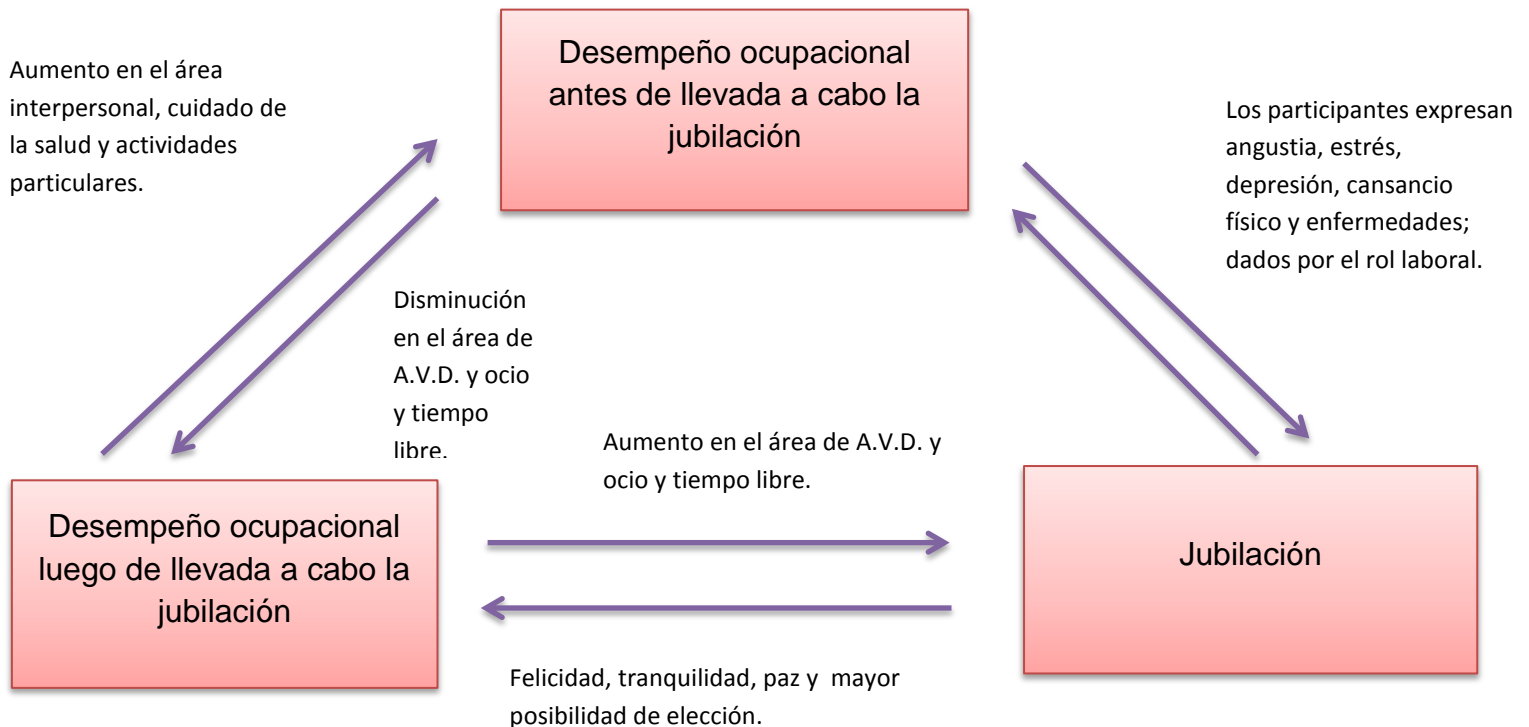
Fuente: Elaboración propia.

Capítulo VI

Triangulación

En esta instancia de la investigación se realizó la interpretación de los datos recolectados en cuenta a los objetivos: examinar el desempeño ocupacional de los adultos luego de haberse llevado a cabo el proceso de jubilación y conocer la percepción de los adultos ya jubilados con respecto a los cambios producidos en sus patrones de ejecución posterior a la jubilación (luego de finalizado el proceso jubilatorio y un máximo de 5 años posterior a la jubilación definitiva).

Para garantizar la validez científica de este estudio se aplicó el método de triangulación. Se llevó a cabo desde los hallazgos del trabajo de campo que fueron organizados según las entrevistas realizadas a los adultos ya jubilados. La información fue analizada teniendo en cuenta los aportes de los autores seleccionados tanto en el marco teórico como en los antecedentes, en base a la teoría fundamentada donde se conceptualizaron *tres categorías sustantivas*: una para cada dimensión de estudio. Las cuales se encontraban en concordancia con los objetivos propuestos en esta investigación. Por lo tanto, a continuación, se presenta la triangulación realizada:



Fuente: Elaboración propia.

Capítulo VII

Conclusiones

A lo largo de este estudio se pudo explorar el desempeño ocupacional de los adultos durante su etapa laboral productiva de su vida, y una vez llevada a cabo la jubilación (con un máximo de 5 años de haberse llevado a cabo la jubilación definitiva).

Para el mismo se realizaron entrevistas de tipo semi – estructurada a los participantes (adultos con un máximo de 5 años de haberse llevado a cabo la jubilación definitiva).

A partir de lo estudiado se puede concluir:

Se descubrió que durante la etapa laboral productiva de la persona, su rutina se organizaba por los horarios laborales; siendo afectada dentro de las Actividades de la Vida Diaria Básicas (A.V.D.B.) la alimentación, las horas de descanso o sueño, la higiene y el aseo personal de la persona. Así también se mostró una ausencia de actividades particulares o del interés para la misma, siendo anulada el área de ocio y tiempo libre. Dentro de las Actividades de la Vida Diaria Instrumentales (A.V.D.I.), se vio afectado el cuidado de los niños.

Una vez llevada a cabo la jubilación el 100% de los participantes manifestaron mejorar la ejecución en las Actividades de la Vida Diaria Básicas (A.V.D.B.) e instrumentales (A.V.D.I.).

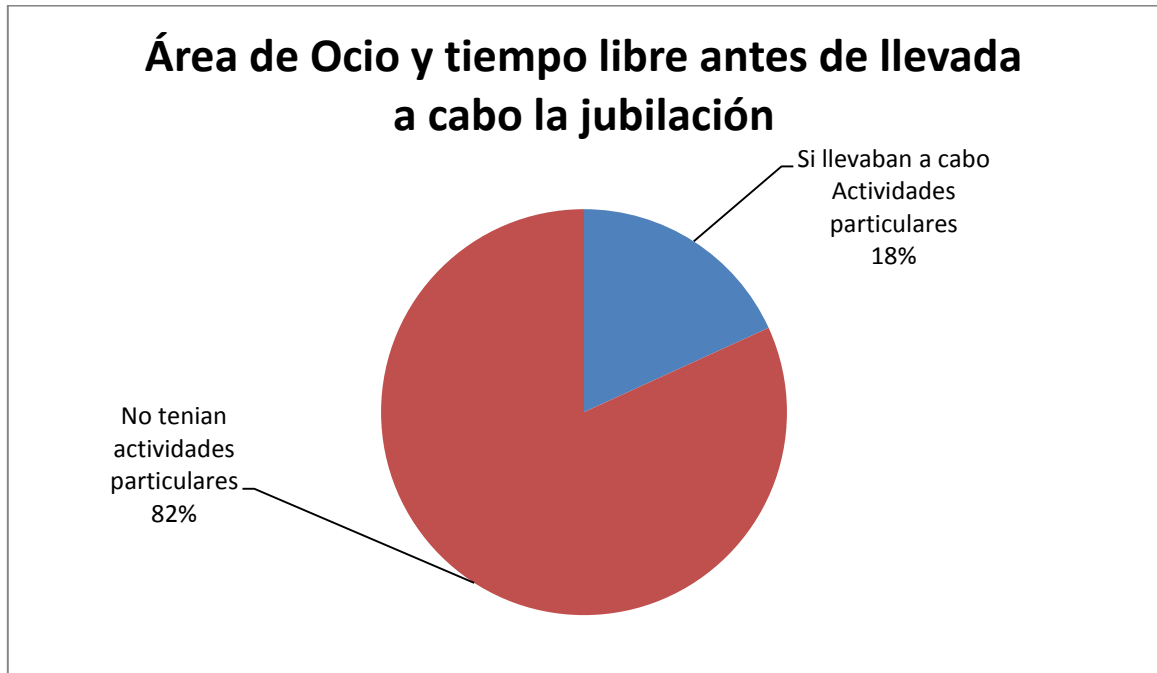
A su vez se vislumbró como aquellos empleos que implican la atención de los niños, padres y docentes, sumado a los profesionales del área de la salud, produjeron a la persona estrés, angustia, ataques de pánico y agotamiento, tanto físico como mental, a largo plazo.

Se puso de manifiesto los motivos de plantearse la jubilación, los cuales rondaron en dos grandes causas: la primera fue por la edad alcanzada establecida por la ley argentina; y el segundo rondo entre motivos tanto físicos como mentales, entre los cuales se nombraron: deterioro de la salud, enfermedades, agotamiento físico, estrés, angustia, depresión, ataques de pánico y cansancio mental.



Se puso de manifiesto que las causas o motivos de la jubilación rondaron en dos grupos: el primero fue la edad legal alcanzada (65 años para las mujeres y 70 años para los hombres) siendo 4 los participantes que tramitaron su jubilación por este motivo. La segunda causa fueron las patologías asociadas a motivos físicos y psicológicos, siendo 7 los participantes que debieron, en algunos casos, jubilarse anticipadamente; y en otros casos adquiriendo patologías debido a las presiones laborales y el desgaste rutinario y propio de la edad.

Se vislumbró a su vez las percepciones de los participantes con respecto a su jubilación: las percepciones negativas están dadas por la finalización de la etapa laboral productiva, la situación económica de cada persona y las enfermedades físicas dadas por el estrés laboral o por el paso del tiempo o desgaste sufrido del día a día; en cuanto a las percepciones positivas se pueden destacar los adjetivos como libertad, tranquilidad, paz; y el hecho de hacer lo que uno quiere, dado por la misma libertad, y adquirir más relaciones con el entorno tanto familiar como de amistades.



En cuanto al actual desempeño ocupacional el mismo se vio beneficiado al momento de llevada a cabo la jubilación de la persona, pudiéndose observar un incremento en las áreas de actividades de la vida diaria y el área de ocio y tiempo libre; en donde los participantes atribuyeron conformidad con la actual rutina, una mayor eficacia en la utilización del tiempo libre y un aumento en las relaciones interpersonales entre familiares y amigos.

Como conclusión general se puede decir que, durante la etapa laboral productiva de la persona el área más predominante es el área de productividad, la cual condiciona la ejecución de las demás áreas (actividades de la vida diaria y ocio y tiempo libre). Una vez llevada a cabo la jubilación y con ella el final de una etapa laboral productiva, se muestra un incremento en las áreas de actividades de la vida diaria y ocio y tiempo libre, y a su vez, una gran disminución en el área de productividad. Esto le ofrece a la persona la posibilidad de llevar a cabo tareas o actividades que quedaron pendiente en otra etapa de la vida, y la posibilidad de armar una rutina en base a su conveniencia e interés, siendo más desestructurada y con mayor flexibilidad del uso del tiempo.

Capítulo VIII

Propuestas

Modelo de Intervención de Gerard Caplan (1964)

Prevención Primaria

La prevención primaria, es un concepto comunitario y se refiere a la “disminución de la proporción de casos nuevos de trastornos mentales en una población, durante cierto período contrarrestando las circunstancias perniciosas antes de que tengan ocasiones de producir enfermedad”.

Proceso activo y asertivo de crear condiciones y/o atributos personales que promuevan el bienestar de las personas. No sólo se centra en lo negativo, sino que se centra en el bienestar, en creando entornos saludables. Y crear en las personas habilidades para que consigan bienestar.

¿Cómo se debe de prevenir, según Caplan?

Se deben de disponer, por parte de la comunidad los recursos:

- a) Físicos: déficit para el crecimiento y de protección de daño físico.
- b) Psicosociales: desarrollo intelectual y ligado a la satisfacción de las necesidades interpersonales.
- c) Socioculturales: influencia de valores, cultura y estructura social.

Programa de Prevención Primaria

Un plan de prevención primaria debe tanto asegurar la, adecuada provisión de aportes a los miembros de una comunidad como ayudarlos a enfrentar constructivamente la tarea desde dos ángulos diferentes pero relacionados: la acción social y la acción interpersonal. La primera perspectiva tiende a producir cambios en la comunidad, el objetivo de la segunda es modificar a los individuos en particular.

Promoción de la salud (OMS, Agosto 2016)

La promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación.

1. Buena gobernanza sanitaria

La promoción de la salud requiere que los formuladores de políticas de todos los departamentos gubernamentales hagan de la salud un aspecto central de su política. Esto significa que deben tener en cuenta las repercusiones sanitarias en todas sus decisiones, y dar prioridad a las políticas que eviten que la gente enferme o se lesione.

2. Educación sanitaria

Las personas han de adquirir conocimientos, aptitudes e información que les permitan elegir opciones saludables, por ejemplo con respecto a su alimentación y a los servicios de salud que necesitan. Tienen que tener la oportunidad de elegir estas opciones y gozar de un entorno en el que puedan demandar nuevas medidas normativas que sigan mejorando su salud.

3. Ciudades saludables

Las ciudades tienen un papel principal en la promoción de la buena salud. El liderazgo y el compromiso en el ámbito municipal son esenciales para una planificación urbana saludable y para poner en práctica medidas preventivas en las comunidades y en los centros de atención primaria. Las ciudades saludables contribuyen a crear países saludables y, en última instancia, un mundo más saludable

Las características de esta investigación nos permiten plantear cuatro propuestas a tener en cuenta:

- La primera propuesta está pensada en base a las conclusiones arribadas por medio de la información recolectada a través de las entrevistas con los participantes, la cual sería el realizar un análisis del desempeño ocupacional durante la etapa laboral productiva de la persona con el fin de analizar aquellas áreas que se están viendo afectadas por la carga horaria y las responsabilidades laborales; con el propósito de prevenir la aparición de un desequilibrio ocupacional mediante el asesoramiento de un terapeuta ocupacional; sumado al análisis del entorno y el contexto de la misma.
- La segunda propuesta está pensada desde la prevención de patologías tanto físicas como mentales, producto del desequilibrio ocupacional, realizando charlas en el área laboral destinadas al cuidado y mantenimiento de la salud; y mediante un abordaje interdisciplinario constituido por un equipo de terapeuta ocupacional, psicólogo, médico laboral y recursos humanos.
- La tercera propuesta está pensada desde la promoción de acompañamiento y charlas de contención a la persona que está por realizar su cese laboral, con el fin de planificar la nueva rutina y la utilización y manejo del tiempo libre, mediante un abordaje llevado a cabo por un equipo interdisciplinario (terapeuta ocupacional, psicólogo y área de recursos humanos).
- Acompañamiento tanto del participante como del grupo familiar una vez llegada la menopausia a la mujer, con el fin de asesorar acerca de los síntomas y cambios a nivel tanto físicos como mental que trae aparejado este cierre de la etapa reproductiva de la mujer sumado a los fuertes cambios hormonales; a su vez brindar una charla al respecto de los cambios que se producen en el varón una vez llegada la andropausia tanto a nivel físico como psicológicos; mediante la intervención de un equipo interdisciplinario constituido por: terapeuta ocupacional, psicólogo y médico especializado en el tema (ginecóloga o urólogo en el caso del hombre).

Jubilación: cambios percibidos en el desempeño ocupacional

Autora: Pedraza Falcón Ana Julieta

Bibliografía y Webgrafía

- Zampieri, R. Metodología de la Investigación. 6° Edición. México: Editorial Mc Graw Education.
- Alicia Allan A., Natalia Wachholtz M, Daniela Valdés R (2005). Cambios en la ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados. Revista chilena de Terapia Ocupacional, Número 5, Noviembre.
- Igor Alvarado, Andrea Paola Lara Huerta, Carola Andrea Ortega Días, Verónica Andrea Vallejos González, Karla Waleska (2010). Jubilación: Cambios percibidos en relación a la rutina y roles en adultos mayores no institucionalizados de la ciudad de Punta Arenas. Universidad de Magallanes.
- Ortega Pilar, Zepeda Mauricio, Abbate Lagos, Novoa Castro (2014). Impacto de la jubilación en la adaptación ocupacional del adulto mayor. Facultad de San Andrés, Chile.
- Antonio José Madrid García, Enrique J. Garcés de los Fayos Ruiz. (2006). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. Universidad de Murcia, Vol.16, N°1, 87-99.
- Kielhofner, G. (2004). Introducción. En fundamentos conceptuales de la Terapia Ocupacional. 3° Edición, Buenos Aires. Editorial Médica Panamericana.
- Graciela Zarebski (1999): Hacia un buen envejecer. Buenos Aires. Editorial Emecé Editores S.A.
- file:///D:/Desktop/TESIS/bibliografia/cambios%20percibides%20en%20relacion%20a%20la%20rutina%20y%20roles%20en%20adult.%20mayores.pdf
- file:///D:/Desktop/TESIS/bibliografia/enjecimiento%20y%20ocupacion.pdf

Jubilación: cambios percibidos en el desempeño ocupacional

Autora: Pedraza Falcón Ana Julieta

- file:///D:/Desktop/TESIS/bibliografia/jubilacion%20cambio%20de%20roles.pdf
- file:///D:/Desktop/TESIS/bibliografia/jubilacion.pdf
- file:///D:/Desktop/TESIS/bibliografia/Personas%20mayores.pdf
- <file:///D:/Desktop/TESIS/bibliografia/reflexion%20sobre%20la%20jubilacion.pdf>
- https://www.plusesmas.com/jubilacion/adaptarse_nueva_situacion/las_fases_de_la_jubilacion/2832.html

Jubilación: cambios percibidos en el desempeño ocupacional

Autora: Pedraza Falcón Ana Julieta

Anexos

Anexo N°1.

Consentimiento Informado:

Notificación

El presente trabajo de Tesis de Licenciatura titulado “Jubilación: Cambios percibidos en el desempeño ocupacional”, elaborado por la Srta. Pedraza Falcón Ana Julieta, estudiante de la Licenciatura en Terapia Ocupacional de la Facultad de Ciencias de la UNSTA.

El objetivo de este trabajo es:

- Examinar el desempeño ocupacional de los adultos luego de haberse llevado a cabo el proceso jubilatorio.
- Conocer la percepción de los adultos ya jubilados con respecto a los cambios producidos en sus patrones de ejecución posterior a la jubilación (luego de finalizado el proceso jubilatorio y un máximo de 5 años posterior a la jubilación definitiva).

La participación en este trabajo de investigación es estrictamente voluntaria. La información proporcionada será confidencial y no se usará para ningún propósito fuera de este trabajo.

En caso de tener dudas sobre las preguntas realizadas por el entrevistador, podrá hacer preguntas al respecto durante la entrevista. En caso de que algunas de las preguntas realizadas por el entrevistador le resultaran incómodas tiene el derecho de hacérselo saber a la Srta. Pedraza Falcón Ana Julieta o. directamente negarse a responder.

Desde ya se agradece su participación.

Cordialmente.

Firma:

Pedraza Falcón Ana Julieta.

Anexo 2.

Aceptación:

----- ACEPTO PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE en este Trabajo de Investigación, conducida por: Pedraza Falcón Ana Julieta. Ha sido informado/a que los fines de este trabajo son:

- Examinar el desempeño ocupacional de los adultos luego de haberse llevado a cabo el proceso jubilatorio.
- Conocer la percepción de los adultos ya jubilados con respecto a los cambios producidos en sus patrones de ejecución posterior a la jubilación (luego de finalizado el proceso jubilatorio y un máximo de 5 años posterior a la jubilación definitiva).

La participación en este trabajo de investigación es estrictamente voluntaria. La información proporcionada será confidencial y no se usará para ningún propósito fuera de este trabajo.

----- Reconozco que la información que Yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y Exclusivo para este trabajo. Se prohíbe utilizarla para cualquier otro propósito. He sido informado/a que puedo hacer preguntas sobre el trabajo en cualquier momento y que puedo no responder a las preguntas que me incomoden. De tener preguntas sobre mi participación en este trabajo, puedo contactar a la Srta. Pedraza Falcón Ana Julieta en los siguientes números: 03816-288490/ 4316038-----

Apellido y Nombre del Participante:

Firma:

Fecha:

Anexo 3.

Presentación del instrumento:

Entrevista

Nombre:

Fecha:

Género:

Edad:

Ocupación:

Tiempo transcurrido de su jubilación:

Grupo familiar:

- 1) ¿Podría describirme cuál era su antigua rutina de trabajo?
- 2) Explíqueme en qué consistía su antiguo puesto de trabajo.
- 3) ¿Cuántas horas trabajaba? ¿Cómo se sentía?
- 4) ¿Por qué se planteó la jubilación?
- 5) Luego de haberse jubilado ¿Buscó otro empleo para conseguir ingresos monetarios? ¿Cuáles?
- 6) Con el tiempo libre a raíz de su jubilación ¿Cómo se siente al respecto?
- 7) ¿En qué utilizó las horas libres? ¿Qué cambió?
- 8) ¿Se siente a gusto con su rutina actual?
- 9) ¿Cree que a raíz del tiempo libre pudo cultivar la relación con sus familiares y amigos?
- 10) Los cambios que trajo la jubilación a su vida, si tuviera que calificarlos como positivos o negativos ¿Cómo los valoraría? ¿Por qué?

Anexo N° 4: Entrevistas a los participantes

1) ¿Podría describirme cuál era su antigua rutina de trabajo?

Participante 1 (A.G.)

Bueno me levantaba 6:30 de la mañana, entraba a mi trabajo a las 8:30 y trabajaba horario corrido hasta las 17:00 y de ahí hacia mis actividades de mi vida particular, como hacer algún trámite, gimnasia y volver a mi casa.

Participante 2 (A.A.)

Yo me levantaba a las 6:30, tomaba mi pastilla de T4 y no desayunaba acá, iba directamente a la escuela, mi esposo me llevaba en el auto hasta el supermercado Macro donde me tomaba el colectivo Essprebus para viajar a Lules; las chicas las llevaba mi marido al colegio. Ya en la escuela desayunaba porque me daba el margen de tiempo para hacerlo más tranquila, salvo el día que hacía turno porque tenía que estar media hora antes; al mediodía volvía a casa sola, tomaba el Provincial y me dejaba en calle Solano Vera y Camino de Sirga, donde si venía rápido el colectivo lo tomaba sino me era volver caminando hasta aquí. Al mediodía, yo dejaba previamente cocinado algo la noche anterior, o sea que me quedaba pocas tareas para hacer, a la tarde iba en el auto a la escuela del barrio Oeste 2. A la noche llegaba y cenábamos en familia.

Participante 3 (B.A.)

Yo me levantaba a las 5:00 de la mañana, entraba a las 6:30 hasta las 14:30, donde todo ese tiempo que transcurría era para arreglarme, entraba al trabajo y hacia mis funciones. Desde la empresa nunca hubo problemas con los horarios del baño o tomar el café en las horas de trabajo, si necesitábamos permiso también nos lo concedían sin ningún problema; al regresar a mi casa merendaba y cenaba, hacía folclore y tango a las tardes así ocupa mi tiempo.

Participante 4 (D.R.)

Yo he sido durante 25 años maestra de una Escuela primaria, jornada completa en una Escuela de Trancas, mi horario de trabajo era de 8:00 a 16:45. Al principio cuando recién me inicié trabajando había que ir en el colectivo por ende debía levantarme a las 5:00 de la mañana, hasta que me preparaba, tomaba algo, tomaba el colectivo hasta “el cruce”, para luego enganchar el colectivo que nos llevaba hasta la escuela; más adelante ya pusieron una tráfico para poder viajar más confortables y no sentir tanto el desgaste físico; y ya en el último tiempo íbamos en los vehículos que fueron comprando nuestros compañeros. Me levantaba temprano, desayunaba algo como para no ir en ayunas, y de ahí me iba a esperar a los compañeros para ir al trabajo; llegábamos a las 8:15 que debíamos estar en la Escuela, al ingresar hacíamos el saludo y luego concurríamos a las aulas donde les servíamos el desayuno a los niños, se retiraba la vajilla y se daba comienzo a las horas de clases. Se priorizaba siempre los niños, nosotros sí teníamos nuestras comidas diarias, nosotros tomábamos un pequeño tiempo de 10 minutos para almorzar; la hora del almuerzo era muy complicado. La alimentación no era muy saludable y tenían mucho aceite.

Cuando salíamos, tomábamos el colectivo para regresar a la casa y estábamos aquí alrededor de las 17:30 aproximadamente, llegaba a descansar, a charlar con la familia y luego cenar; pero al estar tanto tiempo a fuera, mi marido se hacía cargo de mi hija que era chiquita, por lo que la crianza se vio muy impedido por el trabajo; aun así llegaba de la Escuela y me sentaba con mi hija a controlar las tareas que le daban para realizar. Si cumplía pero la verdad si veo a la distancia es muy sacrificado, se dejan muchas cosas, por un lado, pero bueno uno sabe que es el trabajo y es una fuente de ingreso económico, pero bueno uno no puede desempeñar la función de madre, de ama de casa como tendría que ser porque la mayor parte del tiempo la empleas en el trabajo.

Participante 5 (E.G.)

Me levantaba a las 6:15 de la mañana, tomaba el ómnibus (40 minutos de viaje), me bajaba del colectivo y caminaba 7 cuadras y medias hasta llegar al

trabajo; llegaba abría el negocio, desayunaba en la oficina, salía a las 14:00, almorzaba algo rápido (sándwich) y salía de nuevo al trabajo; para cerrar el negocio a las 21:00, retornar a mi casa, controlar el cuaderno a los chicos y a la noche cenaba junto con mis hijos; y me iba a dormir a las 1:30 de la mañana.

Participante 6 (F.D.)

Comenzaba a las 06:30 de la mañana, me levantaba tempranico ya habiendo dejado toda la ropa y las cosas preparadas la noche anterior, me cambiaba rápido, me higienizaba y salía hacia el trabajo. Llegaba al trabajo, y en el 4° piso firmábamos, y bajaba al 2° piso que era mi lugar de trabajo, sacábamos las cosas que íbamos a trabajar ese día, los papeles o las tareas que dejábamos pendiente, preparábamos el escritorio y un grupo de compañeras íbamos a desayunar, que nos daban media hora. Luego del desayuno regresábamos y comenzábamos a trabajar; el trabajo era de 7:00 de la mañana a 15:00, que a veces debíamos quedarnos horas extras para poder terminar. Luego del trabajo yo regresaba a casa fundida, donde había días que no comía o como había picoteado en el trabajo regresaba y comía algo acá, y había días donde pedía la comida o llevaba viandas, para poder llegar y acostarme, para aprovechar que los chicos estaban en el colegio; y descansaba hasta las 18:00 que me levantaba y me iba a buscarlos a los chicos del colegio que salían a las 18:30 y regresábamos y merendábamos juntos; luego me ponía a ordenarlos a ellos a hacerle hacerlas tareas, salir a hacer compras para la noche para la comida o tal vez para el otro día también, preparaba las comidas a pesar que tenía a alguien que me ayudaba, pero de noche normalmente cocinaba yo; los bañaba a los chicos o los controlaba que se bañen, y terminaba de controlarles y ordenarles las mochilas, porque siempre fui como muy temática en cuanto a las obligaciones y me sentía que era mi responsabilidad que ellos cumplieran con todo; después de controlar las tareas y las mochilas les preparaba la ropa para el día siguiente, para que la persona que me ayudaba tenga la seguridad de que los iba a mandar bien e iban a tener todo limpio. Después ordenaba las cosas de la casa, siempre había algo para hacer, y tipo 12:30/ 1:00 de la mañana me iba a bañar y a preparar las cosas para el otro día.

Participante 7 (L.A.)

Yo trabajaba todo el día, absolutamente todo el día, a excepción de la siesta; los tiempos no son los tuyos, son lo de la gente. Me levantaba a las 7:00 de la mañana, salía a las 8:00, salía a la 13:30 más o menos, volvía las 16:30 y salía de laburar a las 20:30. A veces me quedaba a comer en el trabajo y volvía un poquito antes a la tarde, pero era de lunes a viernes esa era mi rutina; de más de 12 horas laborales.

Participante 8 (E.D.)

El despertador a las 06:00/06:15 empezaba las clases a las 7:30 y mi casa dista de la escuela 15 cuadras aproximadamente, entonces tenía que llegar con 5 o 10 minutos de anticipación para firmar y estar en la ceremonia de la bandera. Después salía de ahí a las 12:30 generalmente todos los días, porque a la mañana tenía a cargo cuatro cursos y a la tarde otros cuatro; donde me quedaba un escaso tiempo para regresar a la casa, comer algo liviano y volver a las 14.00. Salía, variaba entre 18:20 o 19:00 horas entre la última y séptima hora; todos los días eran así, no tenía ningún día libre, salvo los lunes que tenía a la tarde durante cuatro o cinco años y después me dieron otras horas, donde cambié el cargo de maestra, saque licencia por cargo de mayor categoría presupuestaria; donde recolecte 45 horas semanales.

El tema de la higiene era una cosa que me provocaba cierta irritación, el hecho de no tener la posibilidad de comer bien porque bueno, no solo que no tenía quien me prepare el alimento ya que mis hijas estaban con sus estudios y bueno no teníamos la posibilidad de contratar a una empleada; por lo general preparaba durante la noche; pero no siempre tenía tiempo a parte estaba cansada también porque tenía que apoyar a mis hijas con el tema del estudio y todo eso me sobrecargaba por lo que me acostaba a las 2:00 de la mañana apoyándolas a ellas que estaban en el secundario. Entonces todo eso me provocaba cierta irritabilidad y nerviosismo por la falta de sueño; solo el fin de semana se podía descansar, de estar más distendida y comer algo, pero durante la semana era muy duro para mí.

Participante 9 (N.L.)

Yo me levantaba a las 5 de la mañana, a las 5:30 salía a la parada del ómnibus para salir a la terminal donde salía a las 6:00 el colectivo para el campo y llegaba a las 7:00, en invierno era caminar sobre la escarcha para poder llegar a la escuela de campo y trabajaba toda la mañana como directora, secretaria y maestra porque eran pocos chicos. Salía a las 12:00 y a las 12:40 estaba de regreso porque tomaba un taxi rural que me dejaba en la esquina de mi casa, y mi esposo al estar desempleado yo le dejaba escrita la comida que debía preparar con los pasos a seguir para cocinar la noche anterior, comía, lavaba los platos y tomaba un taxi para llegar a las 13:50 a la escuela hasta las 18:00 de la tarde. Llegaba y me ponía a lavar la ropa, planchar, acomodar la casa, preparar la cena, la comida del otro día, hacerle hacer las tareas de los chicos, corregir pruebas y las carpetas didácticas para la escuela. Me acostaba a las 2:00 de la mañana. En cuanto a la higiene personal había días en los que las horas del día no me alcanzaban para poder darme una ducha, y eso me causaba molestia sobre todo los días de primavera y verano donde el calor es muy fuerte y uno siente más la falta de higiene . Trabajé 30 años doble turno. Los días sábados aprovechaba para ir al club y jugar al tenis y compartir todo el día con los chicos. Trataba de trabajar de lunes a viernes para dedicarle los sábados y domingos a los chicos y al marido.

Participante 10 (P.R.)

Me levanto, desayuno, me baño, me afeito y después salía a hacer el recorrido marcado por la empresa.

Participante 11 (S.A.)

Yo me levantaba, era atender mi casa y mis hijos e ingresar al trabajo de 11:00 a 15:00 horas; generalmente me levantaba a las 7:00, desayunaba, almorzar en el trabajo y volvía a mi casa a la hora de la merienda para seguir con las labores del hogar y los hijos.

2) Explíqueme en qué consistía su antiguo puesto de trabajo.

Participante 1 (A.G.)

Yo trabajaba como encargada de una obra social, estuve 14 años así, mi trabajo consistía en atender a los afiliados, realizar la parte administrativa de reintegros, bajas, altas, internaciones, reclamos de los afiliados, prestadores y proveedores; control y atención del local como ser pagar las expensas, el alquiler y los servicios para luego rendir cuenta a los jefes.

Participante 2 (A.A.)

Mira en los últimos 5 años tuve un cambio de funciones, porque yendo a caminar me caí y me quebré la muñeca, no solo eso, sino que perdí la sensibilidad de los dedos anular y meñique por una lesión nerviosa, estuve 5 a 6 meses de licencia; así que en los dos trabajos me cambiaron de puesto y estuve en la biblioteca donde, organizaba y atendía a los niños y adultos; al año siguiente me pasaron como gestora donde hacía los trámites en el Ministerio de Educación.

Participante 3 (B.A.)

Lo primero cuando llegaba era ver la parte de reclamos, atender el teléfono, atender al público, y pasar todo a la computadora e informar al jefe los reclamos y las tareas pendientes por hacer; también hacía la parte administrativa las carpetas, los archivos y por último los días 19 y 20 la liquidación de sueldos.

Participante 4 (D.R.)

Llegábamos hacíamos el saludo a la bandera, le servíamos el desayuno a los chicos, y comenzábamos a cumplir los horarios de las materias, de las cuales yo elegí la materia Lenguas y Ciencias; que íbamos alternando las horas con los demás compañeros para dar todas las materias; llegada la hora del mediodía éramos los encargados de servir el almuerzo y controlar que los chicos ingresaran al aula para recibir las materias de la tarde. A las 16:00 se les servía la merienda a los chicos y finalmente formábamos para despedirnos; salíamos a tomar el colectivo para

regresar a casa. También realizábamos la atención a los padres de los alumnos durante el horario de clases.

Participante 5 (E.G.)

Llegaba abría el negocio, y controlaba a los profesionales que eran varias personas a mi cargo, esperaba que llega la doctora que era la dueña y me daban papeles para hacer fuera de la oficina, que consistía en ir a hacer depósitos en los bancos, y retiraba los libros de IVAS en aquella época y mientras esperaba en el banco hacia los cálculos, ya que lo que ganaba no me alcanzaba para mantener a mis hijos. Una vez hecho el depósito atendía al personal y le daba sus tareas a hacer, y los controlaba; sumado al trabajo administrativo.

Participante 6 (F.D.)

Era “Controles y facilidades de pagos”, yo controlaba las personas que contribuyen o contribuyentes que requerían hacer pagos de sus deudas, desde el año 2000, eran millones para controlar y lo que hacía era controlar los planes y liquidar los pagos que habían sido dejados de pagar, con 3 cuotas consecutivas caducaba, o sea dejaba de existir el plan, como caía el plan había que liquidarle nuevamente la deuda con intereses, actualizaciones, se le intimaba y mandaba por correo y se esperaba que llegara el aviso de retorno y se lo mandaba a la “ mesa control de deuda”, y si no pagaba se lo mandaba al cuarto piso para juicio. Otra de los trabajo era atención al público, no solo de los planes que liquidábamos, sino de los contribuyentes que iban a preguntar sobre los nuevos planes de pago que existían y demás, había días que nos mandaban a planta baja para atención al público exclusivamente, toda la mañana, dejábamos todos los trabajamos y bajábamos exclusivamente a hacer eso. Después otro de los trabajos era la liquidación de deudas de empresas o en quiebra, todos los informes que preguntaban de distintos oficinas sobre si un contribuyente debía o no deudas, yo tenía que informar si tenía un plan de pago y en qué condiciones estaban los planes de pago, y contestar notas internas también de todas las secciones que había del AFIP, sobre ciertos contribuyentes, cuando recibíamos el aviso de retorno debía imprimir los pagos, verificarlos y hacer una nota de descargo e intercalar las

carpetas, que era muy duro físicamente; y había días donde nos mandaban a archivo para buscar documentación, e independientemente de eso debía darme tiempo de salir a notificar en la calle. Era notificadora, eran horas dentro del trabajo o quedarte horas extras para terminar que no eran reconocidas. En lo que era atención al público era terrible porque la gente iba muy mal humorada, muy enojada, y por otro lado los empleados estábamos muy tencionados porque la gente nos requería y los mismos empleados de planta baja nos mandaban a sección “planes de pago”, para sacar las dudas de lo que tenían y nuestros jefes no querían que atendamos al público, o sea era una dualidad, y te tiraban de todas partes, el mostrador se llenaba de gente solicitando que le expliquemos cosas y que los atendamos, pero nuestros jefes nos decían “atiendan pero rápido”, “atiendan urgente”, “no están más de 1 minuto por persona”, y en 1 minuto no se puede explicar cuando la persona tiene entre 5 y 10 preguntas, tal vez 1 pero que requería más de un minuto para responderle; era terrible, nos computaban el tiempo que estábamos con cada persona y que cantidad de liquidaciones que hacíamos por día y en una época hasta nos pidieron que escribamos por media hora u hora que hacíamos y que ocupábamos para hacer cada tarea. Había épocas en donde y me olvidaba lo que era comida, por supuesto llegaba a mi casa y me devoraba la mitad de la heladera, me olvidaba de lo que eran hijos, me olvidaba de lo que era mi vida, no sabía si llovía, si había sol, si estaba nublado porque no tenía tiempo de mirar la ventana; hasta teníamos que pedir permiso para ir al baño, con los años de antigüedad uno se daba el tiempo para servirse en el dispenser un vaso de agua , pero absolutamente nada más.

Participante 7 (L.A.)

Yo era directora del área de planeamiento del IPV y además estaba a cargo con la coordinación de un programa llamado el PROMEVA, que es un programa con fondos que se aplica en los asentamiento irregulares; era un trabajo de oficina y mucho trabajo de campo. Tenía un equipo de 30 personas a mi cargo que nos distribuíamos el trabajo con un equipo interdisciplinario compuesto por psicólogas, trabajadora social, abogados, arquitecto y especialistas en medio ambiente. Trabajábamos para mejorarlas condiciones de NBI (nivel bajo de ingresos), entonces

para mí era mucho más satisfactorio el trabajo con la gente y armar proyectos para esa comunidad, no hacíamos tan solo columnas, construcción de paredes; sino también organizaciones sociales, conseguíamos fondos para que tuvieran sus máquinas de coser las mujeres y tuvieran sus fuentes de ingreso, clases de pintura; era mucho más que una vivienda, crear un hábitat, enseñando como se podía vivir mejor compartiendo. Ese era mi trabajo conducirlo, pero como soy muy metiche me gustaba hacerlo también; pero más conducir, no me alcanzaba el tiempo para hacer todo.

Participante 8 (E.D.)

Bueno yo trabajaba como profesora de lengua y dado el perfil mío de ser maestra también aprovecharon la condición para que yo fuera un poco, la que hacía la articulación del niño que venía de la escuela primaria y pasaba a la secundaria, tanto en el turno mañana como en el turno tarde, yo tenía el ciclo básico.

Participante 9 (N.L.)

Llegaba, tocaba la campana, formábamos (siempre llegando 10 minutos antes), saludar a la bandera, y dictar clases hasta el mediodía. Como directora tenía reuniones con los padres, los docentes y armar el cronograma de actividades con mi equipo de docentes, armar los proyectos, liquidar los sueldos y comprar los elementos para el comedor de la escuela.

Participante 10 (P.R.)

La empresa envía un itinerario que vos lo tenés como declaración jurada que debíamos seguir desde mi casa hasta el hospital. En el hospital vos vas a ver a los médicos y los visitas y debes convencer de que tus productos son buenos para que los mismos los pre escriban. Luego llega el mediodía o vas a ver farmacias para ver las ventas como van transcurriendo y si realmente los médicos están pre escribiendo los productos y se lleva a cabo una especie de control, aparte las estadísticas que tenés que manejar. Luego llega el almuerzo y después salís a la tarde para ver a los médicos ya en consultorios privados que por lo menos se veían entre 7 y 8 médicos

como mínimo y eran de 10 a 12 ítems; entre médicos y farmacias eran 10 u 12 y entre 7 y 8 a la tarde; luego tenés las “giras”.

-“¿En qué consistían esas giras?”

Lo mejor del trabajo, era salir a vender el producto pero en los valles, en Simoca, en Bella Vista, Tafí Viejo; y las convenciones cuando había un lanzamiento viajábamos a alguna provincia (Mendoza y Córdoba generalmente), donde iba toda la empresa a hablar sobre el producto donde la gente de Marketing nos contaba, la historia de la droga, como es la evolución y después se usa para llegar a la droga actual, los principios activos, los beneficios, las formas de presentación, la forma agresiva de tratar de introducirla en el mercado, los beneficios que tenemos nosotros y las herramientas que tenemos nosotros para ir a combatir contra el enemigo (la competencia).

Algunos días a la semana se cenaba con los médicos, donde toda la cena era pagada por la empresa, y lo que se hacía era promocionar un producto.

Participante 11 (S.A.)

Llegábamos, marcábamos tarjeta, y comenzábamos a atender tomándole las placas a los pacientes; mi función era hacer las radiografías, revelarlas y entregárselas a los médicos para que hicieran los informes correspondientes. Se atendía como mínimo 15 pacientes.

3) ¿Cuántas horas trabajaba? ¿Cómo se sentía?

Participante 1 (A.G.)

Trabajaba 7 horas y media y la verdad que me sentía bien, para mi trabajar en horario comercial era lo ideal. Porque me dejaba tiempo para hacer mis actividades a la tarde.

Participante 2 (A.A.)

Trabajaba 10 horas a la mañana en un cargo y 10 horas semanales en el otro cargo, yo siempre dije que no es para dos cargos la maestra de grado porque tenés que trabajar 4 horas en la escuela y 4 horas en la casa; los días miércoles me quedaba libre por lo que aprovechábamos con mis compañeras para organizar los eventos, las planificaciones, los encuentros y salir a tomar algo con ellas; era moverse mucho fuera de la institución pero lo hacía porque me gustaba. Es más cuando me dieron el cambio de función yo sentí eso el perder de ser eso, de pasar a hacer lo que amas a hacer otra cosa es feo.

Participante 3 (B.A.)

Nosotros trabajábamos 8 horas, la verdad que yo cuando fui joven ni lo sentía, siempre fue para mí muy importante mi trabajo así que no veía las horas para ir a trabajar. Siempre me sentí bien.

Participante 4 (D.R.)

Mira, en realidad, había días que sí trabajaba las 8 horas en cuanto a la carga horaria, pero tenías que hacerte cargo de los chicos, y si faltaba alguien tenías que ocupar su puesto, y además verlos durante los recreos, darles la comida y ser maestro tutor, y si un niño se lastimaba debías ir al hospital y acompañarlo y además atender a los padres. Bueno cuando somos jóvenes poder sobrellevar esa cantidad de horas, tenés salud, tenés ganas y mucho ímpetu; me sentía bien pero luego un tiempo que me empezó en cierta forma a molestarme, mi salud se deterioró y luego mi agotamiento físico también, ya no tenía las mismas ganas, ya era un sacrificio para mí ir, me sentía esclava del horario también.

Participante 5 (E.G.)

La verdad que nunca trabajé 8 horas, la mayoría de las veces eran 11 horas y nunca me reconocieron las horas extras. Me sentía muy cansada pero lo hacía porque debía criar a mis hijos porque quedé viuda a los 31 años.

Participante 6 (F.D.)

Yo legalmente trabajaba 8 horas, pero en la realidad me quedaba por lo menos mínimo hasta las 16:00, y hubo épocas en donde me quedaba hasta las 18:00/19:00 para poder terminar el trabajo; porque se agravaba porque se fueron yendo todos y quedé sola. Absolutamente sola, y todo recaía sobre mí, en ese momento realmente fue una locura, no sé hoy pienso no sé cómo lo sobrellevé, como sobreviví; y hubo otra época que a raíz de haber quedado sola, pusieron estudiantes de la carrera de Ciencias Económicas, y otro trabajo mío fue que me pusieron como tarea, no me pagaban más ni me ascendieron ni nada, era como tarea enseñarles y los guíes en el trabajo que tenían que hacer. Yo me sentía totalmente encerrada, encarcelada, nunca me sentí agradable en mi trabajo, trataba de poner la mejor onda, la mejor sonrisa, trataba de tener buen carácter, pero ahí adentro trataba de exigirme al máximo, yo lo defino como un nido de víboras porque todo era competencia, nunca me uní a las personas porque había mucha maldad ahí adentro y si me sentía encarcelada en todo sentido, encerrada y rodeada de muy malas personas, no todos eran malos por supuesto pero lo único que les importaba era tener buena calificación y quedar bien con el jefe para facturar más.

Participante 7 (L.A.)

Nunca me molestaron las horas de trabajo, es más había veces que hasta los mismos sábados, como era complicado juntar la gente durante la semana entonces los chicos armaban las jornadas los fines de semana; o sea no había un límite de horario. Era muy gratificante, no era lo mismo dar las llaves en mano, que crear un hábitat para vos y tu familia.

Participante 8 (E.D.)

Bueno a la mañana tenía la carga horaria de 20 horas y por las tardes 21 horas, porque tenía una hora de la materia Tutoría. Por la misma carga horaria no tenía tiempo, por ejemplo en verano, en venir a la casa y poder darme una ducha antes de ir de nuevo a la escuela, 41 horas por semana y 8 cursos para ver, todo eso redundaba en que no podía dedicarme a la casa, cocinar para la familia, estar junto con mis hijas a la hora de comer, cada una comía lo que podía entonces era

como un desmembramiento en la familia , era muy feo y no tenía quien me reemplace en la cocina, entonces todo eso me creaba una situación de estrés.

Participante 9 (N.L.)

A la mañana como directora y maestra me sentía muy feliz. Los últimos 2 años terminé muy estresada, eran muchos los alumnos para mi sola (57 alumnos) que debía controlar. Me diagnosticaron angustia y ataques de pánico el psiquiatra por lo que al último tuve que comenzar a pedir licencia para tomarme unos días a la semana para descansar.

Participante 10 (P.R.)

Se consideraba que por el sueldo que teníamos no había un horario fijo de trabajo. Por lo general era un trabajo de 16 horas diarias; donde las siestas no son siestas y luego uno tenía la obligación al final del día de transmitir todo lo que has hecho :-"Doctor Fulano visitado a tal hora"; y así sucesivamente. Para luego realizar la declaración jurada, donde no se debía colocar datos de más o "pintar" a alguien que no se había visitado lo cual podría poner en riesgo tu puesto de trabajo o te echan; ya que los jefes realizaban un control para corroborar de qué se habían visitado los médicos nombrados y los lugares. Llevaban a cabo controles estrictos con GPS.

Trabajé en esa empresa casi 17 años. Anteriormente trabajé en El banco Provincia.

Podías manejar vos tus tiempos, adelantando el trabajo durante la mañana y poder darte un gusto a la tarde; eso dependía del itinerario y de cómo te organices para cumplir con el mismo durante el día.

Tenés mucha libertad pero no podes embromar con las frecuencias y secuencias de las visitas médicas.

Participante 11 (S.A.)

Nosotros legalmente tenemos una actividad laboral de 4 horas diarias, porque es un trabajo insalubre.

4) ¿Por qué se planteó la jubilación?

Participante 1 (A.G)

Y me planteo la jubilación porque la política de la obra social había cambiado y me producía demasiado estrés, porque estaba muy compenetrada con los afiliados entonces la situaciones eran bastante enojosas cuando no podía darles una respuesta satisfactoria y eso me ocasionaba mucho estrés. Además con el cambio de gobierno y que yo no llegaba con la cantidad de aportes decidí hablar con una abogada y jubilarme antes que la ley entrara en vigencia.

Participante 2 (A.A.)

En realidad yo trabajé un año más, la directora quería que yo trabajara hasta los 60 años, yo trabajé un año más hasta los 58 años. Me pedían que trabajara un año más pero yo pensé que todo está hecho a su medida o yo lo veía de esa forma, no era que estaba cansada ni nada si no que yo pensaba que había tanta gente joven tratando de ingresar a trabajar a la escuela y yo ocupando un cargo que quizás podía ser para otra persona, sentía que les quitaba la posibilidad de alguien más trabaje sobre todo porque eran todas postulantes que habían sido alumnas mías. Trabajé un año más y presenté los papeles a los 58 años.

Participante 3 (B.A.)

La verdad es que a mí me mandaron una nota diciendo que ya había llegado a la edad y que me tenía que jubilar, por lo que fui al ANSES, y en el ANSES me dijeron que podía extenderme 5 años más así que lo piense, pero lo que pasó es que ya venía teniendo repetitivas neumonías, así que decidí jubilarme, me quería jubilarme porque ya no me sentía como antes, me costaba levantarme temprano y ya estaba cansada, no con la parte laboral; pero bueno ya estaba cansada.

Participante 4 (D.R.)

Yo tuve la suerte que logré juntar los requisitos que me pedían para poder jubilarme, que era 57 años de edad y 25 años de servicio, tuve que trabajar un años más hasta los 58 años de edad para concretar los 25 años de servicio. Me planteo la

jubilación porque ya no me sentía con tantas ganas, comencé a sentir el desgaste, ya no me sentía bien, mis piernas me dolían me aturdía mucho, entonces decidí jubilarme, por esa razón lo hice.

Participante 5 (E.G.)

Se planteó debido al cansancio físico y mental, sumado al estar a cargo de una familia numerosa yo sola, y como cumplí la edad y tenía la cantidad de aportes que la ley pide decidí jubilarme; justo se dio también que la empresa en donde trabajaba entró en quiebra.

Participante 6 (F.D.)

Fundamentalmente surge porque mi cuerpo dijo basta, o sea yo comencé por enfermedad, caía en cama y volvía a caer en cama, yo venía ya con toda esta situación de trabajo muy exigida y con mucho estrés, porque además de la cantidad era importante la calidad de trabajo, se estaba hablando de millones que se intimaba y buena responsabilidad mía que un contribuyente pague lo que debía pagar y no demás o de menos, o sea que los cálculos que hacía debían ser perfectos y no siempre hubo sistema que los hicieran a los cálculos hubo época en donde que lo hacíamos manual, eran hojas y hojas de cálculos manuales, de actualizaciones de años luz; y yo lo que pasó fue que me comencé a enfermar una vez por semana, si no iba arrastrándome al trabajo hasta que uno de los últimos días que tuve fue el enlentecimiento del pensamiento, o sea yo no podía terminar de hacer un caso a la mañana, a la mente la tenía bloqueada entonces me agarraba desesperación y ahí pedí hablar con mi jefe y pedir el pase a otra oficina, mi jefe no me da el pase y me pide por favor que me quede y me promete sacarme tareas y responsabilidad, como que me saca bastante pero lo mismo yo ya evidentemente el cuerpo ya estaba afectado y caigo en cama absoluta, iba a renunciar y hablo con la jefa de personal y me dice que yo con más de 20 años de antigüedad me la iba a romper porque no me correspondía renunciar, me correspondía tramitar la jubilación, a mí nunca se me paso por la mente tramitar la jubilación; gracias a Dios hoy me doy cuenta que estaba que sí estaba muy bien dado el consejo y nunca terminare de agradecerle el consejo, porque no solo estoy recibiendo una jubilación si no que estoy viva. Mi

psicóloga y mi psiquiatra me dicen que gracias a ese consejo ahora estoy viva, porque podía haberme muerto ahí adentro.

Participante 7 (L.A.)

Bueno, yo por la edad ya, pero podría haberme quedado otros 5 años más; mi marido al trabajar en Tafí del Valle en forma permanente quería estar más cerca de él ya que mis tiempos con él no eran casi nada; entonces solo nos veíamos el fin de semana, los hijos se casaron y se fueron a vivir con sus respectivas parejas, entonces era un acompañarnos más. La verdad que ya venía programando y charlando con mi marido para estar más tiempo juntos; si por mi hubiese sido me quedaba unos años, pero yo estuve 39 años trabajando ahí y creo que estamos en una edad que debemos disfrutarla; yo disfruté trabajando pero postergué muchas cosas por el trabajo, y la verdad que si todavía tengo salud quiero hacerlo con otros tiempos.

Participante 8 (E.D.)

Bueno, yo en realidad ya tenía pasada la edad, porque según la disposición para los docentes, en Tucumán los docentes nos jubilamos las mujeres a los 57 y los varones a los 60 años. Yo había dejado 7 años de trabajar cuando tenía a mis dos hijas. Cumplí los años de servicio 24 años y 3 meses, pero como yo me tenía que jubilar a los 57 años, los años siguientes se me fueron compensados ya que valían como doble aporte, entonces pude jubilarme con 24 años y 10 meses.

Participante 9 (N.L.)

La jubilación se plantea porque hay una edad donde el docente está cansado de manejar a los niños, yo digo que el docente debe jubilarse ante de los 60 años; me terminé jubilando a los 65 años debido a que me faltaban años de aporte por ese período de 16 años de inactividad que lo dedique a mis hijos.

Participante 10 (P.R.)

Porque mi cuerpo dijo basta. Tenía un tumor en la hipófisis y me operaron, luego las hormonas entraron a descontrolarse, por lo que debí comenzar a

compensarme químicamente o farmacológicamente este desequilibrio. Todo esto me trajo aparejado Diabetes y las glándulas suprarrenales comenzaron a andar bien por lo que orinaba 23 litros de orina en el día. Me indicaron dietas especiales con cambios de alimentación e hidratación en forma constante donde debía tomar bidones de 5 litros de agua. Tomo pastillas para la tiroide (T4), insulina, un inhibidor para las células del tumor, el “sincrocor” que es un anti hipertensivo, la metformina para la diabetes, el digestivo, algo para el dolor de cabeza y el corrector rápido de insulina que es para cuando me desvarió en la dieta”.

Venía medio depre, comencé a hacer los papeles y le pregunté al médico si me daba el puntaje, y me jubile. Me dieron una jubilación anticipada por invalidez.

Me di cuenta lo hermoso que era ver crecer una flor, luego de dos cirugías de cabeza y de haber casi pasado de largo, ya que me entró una bacteria donde me dio neumonía. Era uno de los mejores del equipo pero luego me eché a chanta y luego de haber tocado piso dije bueno... deje de ser máquina o bueno comencé a ser una máquina que comencé a observar lo que hacía y ahí fue donde se me dio por comenzar a hacer los papeles y a ver que hacía y me jubilé.

Participante 11 (S.A.)

La jubilación se da porque ya cumplía los 60 años, nosotros no aportábamos como personal de trabajo insalubre, si no como trabajadores normales lo que nos permitió jubilarnos a los 60 años legalmente, porque no hicimos los aportes que correspondía a una actividad insalubre.

5) Luego de haberse jubilado ¿Buscó otro empleo para conseguir ingresos monetarios? ¿Cuáles?

Participante 1 (A.G.)

Ehh, los 3 o 4 primeros meses no, pero luego sí, y la verdad es que no me resulta fácil conseguir porque las empresas buscan gente joven hasta 40 años, así que no conseguí nada hasta la fecha, incluso me anoté en una página de internet

que es exclusiva para buscar empleo y no hay nada que realmente que valga la pena. Busco empleo debido a que la situación en el país es complicada y no me alcanza.

Participante 2 (A.A.)

Al año siguiente de haberme jubilado la misma escuela me contrató como una gestora dos veces a la semana para que hiciera los trámites administrativos en el Ministerio de Educación y me pagaban por hacerlo; eso lo hice un año porque luego mi esposo se enfermó muy feo quedó cuadripléjico por 5 meses así que tuve que dejar de trabajar y dedicarme a él. Lo hacía debido a que mis hijas seguían concurriendo al colegio, y mi jubilación no me alcanzaba para cubrir todos los gastos de la casa.

Participante 3 (B.A.)

No, no es mucha jubilación pero gracias a Dios lo tengo a mi esposo, así que tengo su total apoyo.

Participante 4 (D.R.)

No, porque yo consideré que ya estaba cumplida mi etapa laboral, que era tiempo de quedarme en la casa, tiempo de compartir con la familia, tal vez económicamente no tiraba manteca al techo, pero no era necesario también salir a buscar otro trabajo para poder solventar los gastos de la casa; y tal vez como te digo consideré que ya al jubilarme ya había cumplido una etapa activa de mi vida que ya debía quedarme en la casa, dedicarme a mi salud y a otros aspectos que durante 25 años no lo pude hacer como corresponde porque estaba ocupada con el trabajo.

Participante 5 (E.G.)

Sí, debido a que el sueldo de jubilada no me alcanza así que busqué trabajo como revendedora de cosméticos con 200 personas a cargo. Gracias a que salió la reparación histórica pude comenzar a cobrar más con la pensión de mi marido y pude dejar de trabajar.

Participante 6 (F.D.)

No, jamás, tuve tan mal experiencia que recién después de 8 años de no ejercer la profesión estoy insertándome en una actividad mental, no hablo de trabajo sino de un curso que estoy haciendo desde el área espiritual, que no me requiere mucho estudio ni esfuerzo mental. Por otro lado tampoco lo busqué porque además de la mala experiencia, porque gracias a Dios económicamente no lo necesitaba.

Participante 7 (L.A.)

A ver qué es lo que me pasa, yo tenía un muy buen sueldo, no tengo mal ingreso jubilatorio; no es el mismo sueldo que cobraba es solo un 60%, pero la verdad que a mí la plata es relativo, es necesaria porque tengo proyectos de viajar, pero no ha sido mi objetivo. Me jubile pero sin embargo si tengo trabajo particular, supervisión de obras más algunos trabajos que me da mi familia de construcción de sus casas; mucho más relajado.

Participante 8 (E.D.)

No busqué ningún empleo porque ya estaba saturada del trabajo y pensé, ya a esta edad debo comenzar a hacer cosas que me quedaron pendiente, como por ejemplo, como profesora de lengua siempre me gustó los idiomas por lo que hice alemán, italiano y portugués.

Participante 9 (N.L.)

No, de ninguna manera.

Participante 10 (P.R.)

Ni en pedo; eso fue feo, pase de vivir bien a vivir ajustado, se hace complicado.

Participante 11 (S.A.)

Como la jubilación es mínima lo que cobro no me alcanza, por lo que continué con la actividad comercial, en el negocio de la gastronomía, servicio de cáterin y alquiler de vajillas, mesas y sillas.

6) Con el tiempo libre a raíz de su jubilación ¿Cómo se siente al respecto?

Participante 1 (A.G.)

Y al principio el primer mes me sentía más libre, podía disfrutar del día del sol, dejar de estar encerrada, caminar; pero pasado el primer mes cuando empecé a ver el ingreso disminuido a menos de la mitad empecé a preocuparme y ahí comencé a buscar una actividad extra o algo que valga la pena.

Participante 2 (A.A.)

Soy muy pataperrera, me encanta salir a visitar a mis hermanas y salir a tomar algo con mis amigas que me encantaba hacerlo cuando trabajaba en mi tiempo libre; ahora continúo con todas esas actividades y tengo ocupado mí tiempo libre también.

Participante 3 (B.A.)

Yo del pasar al trabajar al pasar a no trabajar comencé a viajar, vale decir todo lo que yo no podía hacer por el trabajo lo pude hacer después, cualquier día me iba a algún lado, en eso la verdad sentí mucha satisfacción en hacer un montón de cosas que me gustan y que antes no las podía hacer.

Participante 4 (D.R.)

Contenta, ya que pude comenzar a disfrutar de mi familia, me despertaba a la hora que quería, sin presiones y me reúno con mis amigas algunos días a la semana.

Participante 5 (E.G.)

Feliz, porque aparte de cuidar a mis nietos me dedico a mí persona.

Participante 6 (F.D.)

Bueno al principio como que estaba ida del mundo, yo estuve prácticamente 3 años inválida, me ayudaban entre dos personas a ir al baño, dependía de mi familia en forma absoluta, y me medicaban a tal punto que yo tenía que dormir para poder soportar los dolores físicos, era tal el dolor que me pasaba las 24 horas del día llorando y sin poder dormir, lloraba del dolor y no había parte del cuerpo que no doliera; al comienzo no tuve conciencia del tiempo bajo ningún punto de vista, luego de 3 años cuando estaba un poco mejor, más despierta tampoco, estaba muy volada por la medicación que me daban, pasado un tiempo más me costaba mucho el asumir que era una inválida, me pasaba muchas horas viendo televisión porque no quería estar totalmente inválida. Cuando me recuperé me sentí feliz de poder disponer del tiempo, poder salir, caminar, tomar sol, descubrí una vida nueva, descubrí la luz del día de la mañana, los árboles de la calle que podía ver a la mañana, que podía sentarme en un café y tomar un café, descubrí el cerro; durante tantos años me había privado de tantas cosas que estaba feliz, realmente, a pesar que seguía con dolores y enfermedad; pero a la vez me generaba mucho ruido el terminar mi vida activa, pero con mi psicóloga pude asumir la realidad de mi vida y emprenderla, y te diré que sigo feliz de mi tiempo libre y no me genera negatividad para nada; así que el tiempo que tengo lo aprovecho al máximo en lo que me gusta.

Participante 7 (L.A.)

Yo lo tengo muy ocupado, tomé días de panza arriba mirando las estrellas, leyendo; ya que ahora puedo leer con más tranquilidad antes leía una página y me dormía; otra actividad que hago es pintar eso siempre me gustó, lo que si no podía más que un día a la semana en donde había veces que ni podía ir por las responsabilidades.

Participante 8 (E.D.)

Me sentí feliz para hacer muchas cosas que quería hacer.

Participante 9 (N.L.)

Bien, yo soy feliz así, manejo mis horarios como quiero y hago lo que quiero.

Participante 10 (P.R.)

Tranquilo y bien, me saqué un peso de encima, es como una bota nazi que me tenía así en la cabeza apretando contra el piso, las humillaciones; o sea todo me saque toda la mierda esa. Mi tiempo libre lo acomodo.

Participante 11 (S.A.)

No insidió en nada, era como que ya el hecho de no tener obligación de marcar tarjeta, el estrés del trabajo, el hecho de la atención de los pacientes que si te llega, es un alivio; es como que para mí no ha sido un factor de estrés o desarraigo al trabajo, al contrario fue de tranquilidad. Aparte tenía que ver la parte económica ya que era seguir cobrando pero sin la obligación.

7) ¿En qué utilizó las horas libres? ¿Qué cambió?

Participante 1 (A.G.)

Al principio utilicé mis horas libres en arreglar mi casa, cambiar muebles de lugar, decorarla, me gusta mucho pintar así que me dediqué a pintar, a contactarme más con mis amigas ya que disponía de más tiempo y con la familia.

Participante 2 (A.A.)

Las utilicé en hacer lo que me gusta, salir con mis amigas, visitar a mis hermanas, estar, compartir más tiempo con mis hijas más chicas y estar más tiempo con mi nieta; una vez por semana peluquería y hacer gimnasia. Me encantaría aprender a tejer a croché y salir de viajes con mis amigas. Los tiempos uno los acomoda y es gratificante.

Participante 3 (B.A.)

Cambiaron muchas cosas, en primer lugar cambio el horario en el que me levantaba pase a levantarme a las 10:00 de la mañana y no estar con necesidad de estar con la comida en tal horario, estaba sola en ese tiempo porque mi esposo todavía no se había jubilado, así que hacía las cosas de la casa, cosas que no había hecho antes, continué yendo a tango y a folclore con más dedicación, cursos de artesanía; siempre estaba haciendo algo. Si hubo momentos que extrañaba, no en sí el trabajo, si no la parte humana, las conversaciones, el tomar el mate, el charlar con los compañeros. Luego comencé a buscar otros grupos de amistades, desde que me jubilé siempre estoy ocupada, buscando de hacer cosas o algo.

Participante 4 (D.R.)

Me dediqué más a los quehaceres de la casa, y a hacer actividades físicas una hora tres veces a la semana, ya que no me gustan las actividades manuales. Reuniones muy esporádicas con mis grupos de amigas.

Participante 5 (E.G.)

Me dediqué a lo que siempre me gustó como ser pintar al óleo, hacer esculturas, cuidar mis plantas, hacer cursos de distintos tipos y clases de computación para no quedar mal con mis nietos (risas).

Participante 6 (F.D.)

Cambió totalmente mi vida, fundamentalmente comencé a utilizarlo en cuidarme, tanto físicamente como mentalmente como mi psicóloga y mi psiquiatra, salgo a caminar y hago gimnasia; básicamente me dedico a mi bienestar, ya que si yo estoy bien puedo transmitirle a mi familia eso.

Participante 7 (L.A.)

Ahora pinto cuando quiero ya que es mi cable a tierra; me gustan también las plantas y en Tafí me arme una huerta; lo que no hacía lo hago. Antes lo hacía pero con mucha presión y a los pedos porque quería terminar porque al otro día me tenía que volver, lo que no hacía lo hago

Participante 8 (E.D.)

Aprender a tejer para mi familia, para mis amigos; eso me encantó porque eso me permitió alternar con otras personas de distintas familias y clases sociales con las cuales comparto hasta el día de hoy, tomando mates y compartiendo mientras tejemos y charlamos; los días lunes tengo las clases de italiano de 19 a 21:30 de la noche. Después me queda el voleibol adaptado, lunes y viernes tres horas, martes y jueves por la mañana, donde el único día que descansamos es el miércoles. Lo que me quedaba pendiente hacer era cocinar las comidas que les gustaban a mis hijas que al estar libre ahora lo puedo hacer y compartir; los días domingos con mi hija que es chef nos ponemos de acuerdo y cocinamos juntas ricas comidas elaboradas; hasta las salidas al supermercado ahora son más relajadas, es otra calidad de uso del tiempo. Ahora hasta me di tiempo para estar de novia.

Participante 9 (N.L.)

Comencé computación, hice croché, toallas, pintura, viajes al exterior, cursos de todo tipo (psicología, idiomas, ejercitación cognitiva, etc.), tejer, voy al cine, al teatro, voy a conferencias y cuido mis plantas.

Participante 10 (P.R.)

Me dediqué a armar esta casa, porque alquilábamos; tengo una moto y me voy a andar en ella, me gusta andar en moto; distintos hobbies; leo muchísimo, todavía no se me dio por estudiar pero no me animé ya que es un compromiso que no sé si podré tomarlo; armar aviones a escala, donde me dedico a armarlos y a pintarlos, tengo colección de aviones. Por las noches voy a hacer gimnasia, los lunes, miércoles y viernes; hago artes marciales; después veo las series. Tranquilo.

Participante 11 (S.A.)

Tener más tiempo de descanso, pintar o dedicarme más a las cosas de la casa o mi trabajo particular, nada más.

8) ¿Se siente a gusto con su rutina actual?

Participante 1 (A.G.)

Sí, me siento más libre en cuanto a que puedo realizar las actividades que me gustan en cualquier horario; sin embargo, me gustaría tener un mejor ingreso económico ya que lo que gano no me alcanza.

Participante 2 (A.A.)

Sí, sin embargo, me gustaría tener plata y viajar, está en mis planes con las chicas de la escuela y amigas de toda la vida hacer un viaje que ojalá se dé.

Participante 3 (B.A.)

Si muy a gusto.

Participante 4 (D.R.)

Sí,, por ahí me gustaría hacer cursos o ir a charlas científicas, pero eso me implica trasladarme a la ciudad entonces se me complica.

Participante 5 (E.G.)

Feliz de la vida, yo hoy siento que hice toda mi tarea bien sobre ser mamá y ahora de poder ocupar mis horas en todo lo que me gusta hacer.

Participante 6 (F.D.)

Si totalmente.

Participante 7 (L.A.)

Vos sabes que ahora no tengo presiones entonces esa es uno de los cambios sustanciales en los estados que uno pasa de lo laboral a lo pasivo, esa cosa que antes tenés la presión del día a día hasta esta historia de la tranquilidad de hacer lo que uno pueda no lo que uno debe. Ahora me voy y vuelvo a Tafí los días que quiero con total libertad.

Participante 8 (E.D.)

Pero totalmente, yo sé que las actividades que salgo a hacer son para pasarla bien y divertirme.

Participante 9 (N.L.)

Sí, me encanta; porque yo soy dueña de hacer lo que quiero y lo que se me canta.

Participante 10 (P.R.)

Yo sí la verdad que estoy compensado, preferiría tener más jubilación, más pesos, por ahí me planteo de laburar pero no sé si me dará el cuero; por la parte física; de solo estar manejando me sangraba la nariz. Siempre busco de estar activo y hacer las cosas que me gustan; saco la moto y me voy a andar, o me voy a caminar, no te puedes quedar sino te vas al tacho.

Participante 11 (S.A.)

Sí, bastante, porque hago lo que me gusta, salgo, pinto y me dedico sobre todo a mi trabajo, que aparte de eso me encanta cocinar; no me mato trabajando, lo poco que trabajo lo hago a gusto y tranquila.

9) ¿Cree que a raíz del tiempo libre pudo cultivar la relación con sus familiares y amigos?

Participante 1 (A.G.)

Si, por supuesto que sí, en ese aspecto si fue positivo.

Participante 2 (A.A.)

Obvio más todavía, si totalmente soy una convencida de eso.

Participante 3 (B.A.)

Si totalmente, vale decir, vos en el trabajo tenés un cierto grupo que cuando vos te jubilás y ellos continúan trabajando, como que ese grupo se quiebra y a medida que va pasando el tiempo ese grupo queda totalmente quebrado, que te queda?, la familia, los nietos y el grupo de amigos que siempre has tenido; los vi luego de jubilados durante 2 años pero nunca volvió a ser lo mismo.

Participante 4 (D.R.)

Sí, porque te imaginás durante muchos años era estar solo un ratito en el tiempo que me quedaba cuando volvía de la escuela, recuperar y estar con la familia que uno habitualmente no lo hace cuando estás trabajando porque estás abocado a eso y dejás de lado lo familiar, recuperar eso yo traté en la medida de la posible de estar en los momentos importantes de mi hija, pero me reclamaban (mi hija) por no poder estar, pero no podía cumplir con todo; cuando me jubilé pude compartir con ella el ingreso a la facultad y la finalización del secundario.

Participante 5 (E.G.)

Sí, yo soy muy familiar, somos 7 hermanos y me encanta compartir con ellos y mantenerme en contacto, visitar a mis hijos y cuidar a mis nietos.

Participante 6 (F.D.)

Si totalmente, yo antes cuando trabajaba te puedo decir que no tenía amistades, no tenía el tiempo ni la cabeza, mi mente se ocupaba en casa y obligaciones, cuando te digo casa me refiero a obligaciones e hijos; así que sí puedo decirte que pude relacionarme y ahora tengo amigos y relacionarme más con mis hijos y esposo. El tiempo que comparto lo trato de compartir en calidad también.

Participante 7 (L.A.)

Sí, por supuesto, digamos nunca por mi personalidad nunca dejé de tener vínculos, aún con los que vivían lejos, pero si no he podido asistir ni tener mucho contacto y ahora soy medio servimoto de los hijos, este tema de que ahora puedo colaborarlos, ya compartimos la cena o el almuerzo, antes no podía, era imposible

organizar mi vida de esa forma, ahora me puedo organizar en la desorganización, o sea que definitivamente cultivé más mis relaciones.

Participante 8 (E.D.)

Claro, si por supuesto, nuestros hijos nos ven felices de ver que ocupamos nuestro tiempo con actividades que nos hace felices.

Participante 9 (N.L.)

Claro, siempre.

Participante 10 (P.R.)

Siempre la he tenido, no es que porque este jubilado o porque este enfermo busque más, sigo igual que antes; no por el trabajo dejaba mis amistades o mi familia, siempre el fin de semana era para la familia y una cena durante la semana con los amigos.

Participante 11 (S.A.)

No porque se mantiene igual, no hubo cambios porque yo lo mismo tenía salidas con mis amigas, reuniones, y con la familia cada uno hacia su actividad y yo no vi diferencia o cambios.

10) Los cambios que trajo la jubilación a su vida, si tuviera que calificarlos como positivos o negativos ¿Cómo los valoraría? ¿Por qué?

Participante 1 (A.G.)

Negativo, debido a la parte económica que no nos permite darnos ciertos lujos o gustos.

Participante 2 (A.A.)

En todo hay bueno y malo, a todo lo malo hay que saber salir adelante a mí se enfermó mi marido y tuve que salir adelante sola y fue doble el trabajo, pero uno debe sobreponerse y salir adelante tanto cuando trabajas como cuando te jubilas; es más en Enero me diagnosticaron una Artritis Reumatoidea Soriásica, me golpeó muy feo porque tuve que depender de los otros y me limitó por los dolores articulares en mis manos, rodilla y cuello. Me siento bien jubilada así también me sentí cuando trabajaba; al día de hoy estoy haciendo lo que puedo dentro de las limitaciones económicas y lo que me permite mi cuerpo. Para mí lo importante es saber que todo tiene su tiempo, y si sabes que ese tiempo no es para toda la vida te tenés que acomodar también.

Participante 3 (B.A.)

Malo diría en el aspecto de la pérdida del grupo laboral o la parte humana de las personas que seguían trabajando y uno no, yo tenía un montón de tiempo y ellos no podían porque seguían trabajando; en todo lo más lo tomo como positivo, porque me trajo tranquilidad, bienestar, aprovechar de mis nietos y nietas porque antes no era tanto o tenía que sacrificar un fin de semana un domingo antes para estar con ellos; ahora en cualquier momento los puedo ver siempre teniendo en cuenta los horarios mutuos.

Participante 4 (D.R.)

Positivo por el hecho de acercarse a la familia, de tener el tiempo y disponer para uno con libertad, porque cuando uno trabaja se debe mucho a eso si uno es medianamente responsable y te abocas a eso; era venir de la escuela y preparar las cosas para el otro día incluidos los fines de semana; el hecho de jubilarme me dio lugar a tener mi libertad y poder hacer lo que yo quiera. Lo negativo fue darme cuenta de cómo la vida activa de la persona es más saludable y puedes hacer todo; no por algo dan un límite de edad para poder trabajar; quiere decir que hay un límite y como después de eso comienza a venir el deterioro, que ya no sos lo mismo que antes, la salud, el deterioro del día a día.

Participante 5 (E.G.)

Negativo, en el sentido de que si yo encontrara una oficina para poder seguir trabajando sería el ser más feliz de la tierra, con un sueldo mínimamente porque amo trabajar. Positivo porque amo la libertad, me encanta hacer mis cursos y lo que me gusta organizando mi día con mi agenda, que nunca me falta, para llenar de actividades mis días.

Participante 6 (F.D.)

Para mí fueron todos los cambios que trajo a mi vida fueron positivos, porque me volvió la felicidad, una paz interior, me ha devuelto las ganas de vivir, una calidad de vida muy linda, puedo relacionarme con paz y tranquilidad con los míos y hacer cosas que realmente me gustan; todos los cambios positivos.

Participante 7 (L.A.)

Yo le pongo un 10, el máximo puntaje, porque tampoco me despegué del grupo laboral, me invitan a actividades pero voy de oyente; para mí si fue muy positivo, amo mi trabajo, amo mi lugar de trabajo, para mí fue positivo no volvería atrás, mayor posibilidad de elección por lo que quiero, lo que a mí me gustaba hacer y antes no podía hacer ahora lo logro, puedo colaborar más a mi familia.

Participante 8 (E.D.)

Yo la valoro como altamente positiva, porque a mí me cambió la vida, me cuidó en el peso, la piel, que no me falte la hidratación, pasé a ser mucho más consciente que a nuestra edad tenemos que practicar deportes y hacer muchas actividades, siempre midiendo nuestro esfuerzo y estado físico.

Participante 9 (N.L.)

Positivo en el sentido de que uno es dueño de hacer lo que quiere y como quiera. Negativo en el sentido de que el cuerpo comienza a sacarte factura del estrés sufrido y el mismo desgaste de los años.

Participante 10 (P.R.)

Si tuviera que ponerle una puntuación es complicado, ya que mis amigos murieron jóvenes culpa de la diabetes así que eso si es negativo, mis enfermedades: ¿cómo la llevo? La parte negativa es que estas muerto para el resto de la actividad comercial, no existís eso si es triste y feo, pero por otro lado, lo positivo es que tengo todo el tiempo del mundo hago lo que quiero, dentro de lo que se puede, de mi presupuesto, tengo a mi familia que me aguanta y mientras haga las cosas bien vamos bien. Me la tomo más positivamente porque no sabría cómo estaría si estuviera trabajando, no estaría ya hubiese explotado por los aires, en lo físico; no sé si estaría vivo, hacia picos de presión, bajaba subía, angustia permanente, en eso la verdad que me saqué o me salvé del cáncer; así yo si me ofrecen toda la plata del mundo por ser visitador médico digo que no; a parte el laburo se volvió feo ya que no es solo la promoción sino ya es la comisiones que se daban a los médicos y que ganaba uno con eso; ya no queda gente honesta; me salve de la mugre; eso es algo positivo.

Estoy en mi casa tranquilo bien, molesto con mis hijos, ya de más, cero quilombo, lo único que sí faltaría que haya algo más de plata; pero se puede vivir.

Participante 11 (S.A.)

Positivo porque vos dejás de tener responsabilidades con el trabajo y tu función que es estresante; y lo negativo es que no cobras como corresponde, para vos poder vivir más o menos relativamente bien tenés que buscar de otro lado sino no te alcanza, para colmo gasto mucho en medicamentos.

Anexo 5:

SISTEMA INTEGRADO DE JUBILACIONES Y PENSIONES

Ley 24.241

Sancionada: Setiembre 23 de 1993

Promulgada parcialmente: Octubre 13 de 1993

LIBRO I

Título I

Disposiciones Generales

Capítulo I: “Creación. Ámbito de Aplicación”

Institución del Sistema Integrado de Jubilaciones y Pensiones

Artículo 1º — Institúyase con alcance nacional y con sujeción a las normas de esta ley, el Sistema Integrado de Jubilaciones y Pensiones (SIJP), que cubrirá las contingencias de vejez, invalidez y muerte y se integrará al Sistema Único de Seguridad Social (SUSS). Incorporación obligatoria

Artículo 2º — Están obligatoriamente comprendidas en el SIJP y sujetas a las disposiciones que sobre afiliación establece esta ley y las normas reglamentarias que se dicten, las personas físicas mayores de dieciocho (18) años de edad que a continuación se detallan:

a) Personas que desempeñen alguna de las actividades en relación de dependencia que se enumeran en los apartados siguientes, aunque el contrato de trabajo o la relación de empleo público fueren a plazo fijo:

1. Los funcionarios, empleados y agentes que en forma permanente o transitoria desempeñen cargos, aunque sean de carácter electivo, en cualquiera de los poderes del Estado nacional, sus reparticiones u organismos centralizados, descentralizados o autárquicos, empresas del Estado, sociedades del Estado, sociedades anónimas con participación estatal mayoritaria, sociedades de economía mixta, servicios de

cuentas especiales y obras sociales del sector público, con exclusión del personal militar de las fuerzas armadas y del personal militarizado o con estado policial de las fuerzas de seguridad y policiales.

2. El personal civil de las fuerzas armadas y de las fuerzas de seguridad y policiales.

3. Los funcionarios, empleados y agentes que en forma permanente o transitoria desempeñen cargos en organismos oficiales interprovinciales, o integrados por la Nación y una o más provincias, cuyas remuneraciones se atiendan con fondos de dichos organismos.

4. Los funcionarios, empleados y agentes civiles dependientes de los gobiernos y municipalidades provinciales, a condición que previamente las autoridades respectivas adhieran al SIJP, mediante convenio con el Poder Ejecutivo Nacional.

5. Las personas que en cualquier lugar del territorio del país presten en forma permanente, transitoria o eventual, servicios remunerados en relación de dependencia en la actividad privada.

6. Las personas que en virtud de un contrato de trabajo celebrado o relación laboral iniciada en la República, o de un traslado o comisión dispuestos por el empleador, presten en el extranjero servicios de la naturaleza prevista en el apartado anterior, siempre que dichas personas tuvieran domicilio real en el país al tiempo de celebrarse el contrato, iniciarse la relación laboral o disponerse el traslado o comisión.

7. En general, todas las personas que hasta la vigencia de la presente ley estuvieran comprendidas en el régimen nacional de jubilaciones y pensiones por actividades no incluidas con carácter obligatorio en el régimen para trabajadores autónomos.

Artículo 3º— La incorporación al SIJP es voluntaria para las personas mayores de dieciocho (18) años de edad que a continuación se detallan:

a) Con las obligaciones y beneficios que corresponden a los incluidos en el inciso a) del artículo anterior:

1. Los directores de sociedades anónimas por las asignaciones que perciban en la misma sociedad por actividades especialmente remuneradas que configuren una relación de dependencia.

2. Los socios de sociedades de cualquier tipo que no resulten incluidos obligatoriamente conforme a lo dispuesto en el inciso d) del artículo anterior;

b) Con las obligaciones y beneficios que corresponden a los incluidos en el inciso b) del artículo anterior:

1. Los miembros de consejos de administración de cooperativas que no perciban retribución alguna por esas funciones, socios no gerentes de sociedades de responsabilidad limitada, síndicos de cualquier sociedad y fiduciarios.

2. Los titulares de condominios y de sucesiones indivisas que no ejerzan la dirección, administración o conducción de la explotación común.

3. Los miembros del clero y de organizaciones religiosas pertenecientes al culto católico apostólico romano, u otros inscriptos en el Registro Nacional de Cultos.

4. Las personas que ejerzan las actividades mencionadas en el artículo 2º, inciso b), apartado 2, y que por ellas se encontraren obligatoriamente afiliadas a uno o más regímenes jubilatorios provinciales para profesionales, como asimismo aquellas que ejerzan una profesión no académica autorizada con anterioridad a la promulgación de esta ley. Esta incorporación no modificará la obligatoriedad que dimana de los respectivos regímenes locales.

5. Las amas de casa que decidan incorporarse voluntariamente al Sistema Integrado de Jubilaciones y Pensiones lo harán en la categoría mínima de aportes, pudiendo optar por cualquier otra categoría superior. (Inciso sustituido por art. 1º de la Ley N° 24.347 B.O. 28/6/1994)

Capítulo II

Remuneración, Aportes y Contribuciones

Concepto de remuneración

Artículo 6º — Se considera remuneración, a los fines del SIJP, todo ingreso que percibiere el afiliado en dinero o en especie susceptible de apreciación pecuniaria, en retribución o compensación o con motivo de su actividad personal, en concepto de sueldo, sueldo anual complementario, salario, honorarios, comisiones, participación en las ganancias, habilitación, propinas, gratificaciones y suplementos adicionales que tengan el carácter de habituales y regulares, viáticos y gastos de representación, excepto en la parte efectivamente gastada y acreditada por medio de comprobantes, y toda otra retribución, cualquiera fuere la denominación que se le asigne, percibida por servicios ordinarios o extraordinarios prestados en relación de dependencia.

Capítulo III

Obligación de los Empleadores, de los Afiliados y de los Beneficiarios

Obligaciones de los empleadores

Artículo 12.— Son obligaciones de los empleadores, sin perjuicio de las demás establecidas en la presente ley:

- a) Inscribirse como tales ante la autoridad de aplicación y comunicar a la misma toda modificación en su situación como empleadores, en los plazos y con las modalidades que dicha autoridad establezca.
- b) Dar cuenta a la autoridad de aplicación de las bajas que se produzcan en el personal.
- c) Practicar en las remuneraciones los descuentos correspondientes al aporte personal, y depositarlos en la orden del SUSS.
- d) Depositar en la misma forma indicada en el inciso anterior las contribuciones a su cargo.
- e) Remitir a la autoridad de aplicación las planillas de sueldos y aportes correspondientes al personal.

f) Suministrar todo informe y exhibir los comprobantes justificativos que la autoridad de aplicación les requiera en ejercicio de sus atribuciones y permitir las inspecciones, investigaciones, comprobaciones y compulsas que aquella ordene en los lugares de trabajo, libros, anotaciones, papeles y documentos.

g) Otorgar a los afiliados y beneficiarios y sus derechohabientes, cuando éstos lo soliciten, y en todo caso a la extinción de la relación laboral, las certificaciones de los servicios prestados, remuneraciones percibidas y aportes retenidos y toda otra documentación necesaria para el reconocimiento de servicios u otorgamiento de cualquier prestación.

h) Requerir de los trabajadores comprendidos en el SIJP, al comienzo de una relación laboral, en los plazos y con las modalidades que la autoridad de aplicación establezca, la presentación de una declaración jurada escrita de si son o no beneficiarios de jubilación, pensión, retiro o prestación no contributiva, con indicación, en caso afirmativo, del organismo otorgante y datos de individualización de la prestación;

i) Denunciar a la autoridad de aplicación todo hecho o circunstancia concerniente a los trabajadores, que afecten o puedan afectar el cumplimiento de las obligaciones que a éstos y a los empleadores imponen las leyes nacionales de previsión.

j) En general, dar cumplimiento en tiempo y forma a las demás disposiciones que la presente ley establece, o que la autoridad de aplicación disponga.

TITULO II

Régimen previsional público

Capítulo I

Garantía. Financiamiento. Prestaciones

Naturaleza del Régimen y Garantía del Estado

Artículo 16.—

1. El régimen público es un régimen de reparto asistido, basado en el principio de solidaridad.

Sus prestaciones serán financiadas con los recursos enumerados en el artículo 18 de esa Ley.

2. El Estado Nacional garantiza el otorgamiento y pago de las prestaciones establecidas en este Capítulo, hasta el monto de los créditos presupuestarios expresamente comprometidos para su financiamiento por la respectiva Ley de Presupuesto.

Artículo 17.— El régimen instituido en el presente título otorgará las siguientes prestaciones:

- a) Prestación básica universal.
- b) Prestación compensatoria.
- c) Retiro por invalidez.

Capítulo II

Prestación Básica Universal

Requisitos

Artículo 19.— Tendrán derecho a la prestación básica universal (PBU) y a los demás beneficios establecidos por esta Ley, los afiliados:

- a) Hombres que hubieran cumplido sesenta y cinco (65) años de edad.
- b) Mujeres que hubieran cumplido sesenta (60) años de edad.
- c) Acrediten treinta (30) años de servicios con aportes computables en uno o más regímenes comprendidos en el sistema de reciprocidad.

En cualquiera de los regímenes previstos en esta ley, las mujeres podrán optar por continuar su actividad laboral hasta los sesenta y cinco (65) años de edad.

Capítulo III

Prestación Compensatoria

Requisitos

Artículo 23.— Tendrán derecho a la prestación compensatoria, los afiliados que:

- a) Acrediten los requisitos para acceder a la prestación básica universal.
- b) Acrediten servicios con aportes comprendidos en el sistema de reciprocidad jubilatorio, prestados hasta la fecha de vigencia del presente libro.
- c) No se encuentren percibiendo retiro por invalidez, cualquiera fuere el régimen otorgante.

Prestación por edad avanzada

Artículo 34 bis.—

1. Institúyese la prestación por edad avanzada para trabajadores que presten servicios en relación de dependencia y para trabajadores autónomos.

2. Tendrán derecho a esta prestación los afiliados que:

- a) Hubieran cumplido setenta (70) años, cualquiera fuera su sexo;
- b) Acrediten diez (10) años de servicios con aportes computables en uno o más regímenes jubilatorios comprendidos en el sistema de reciprocidad, con una prestación de servicios de por lo menos cinco (5) años durante el período de ocho (8) inmediatamente anteriores al cese en la actividad;
- c) Los trabajadores autónomos deberán acreditar, además, una antigüedad en la afiliación no inferior a cinco (5) años, en las condiciones que establezcan las normas reglamentarias.

Capítulo VI

Autoridad de Aplicación, Fiscalización y Control

Facultades y atribuciones

Artículo 36.— La ANSES tendrá a su cargo la aplicación, control y fiscalización del Régimen de Reparto (La expresión "así como la recaudación de la Contribución Única de la Seguridad Social (CUSS), la que además de los conceptos que constituyen recursos del Régimen de Reparto, incluirá el aporte personal de los trabajadores, que se orientará al Régimen de Capitalización" fue vetada por art. 2° del Decreto N° 2091/1993 B.O. 18/10/1993).

Capítulo II

Prestaciones

Artículo 46.— El régimen instituido en el presente título otorgará las siguientes prestaciones:

- a) Jubilación ordinaria.
- b) Retiro por invalidez.
- c) Pensión por fallecimiento del afiliado o beneficiario.

Dichas prestaciones se financiarán a través de la capitalización individual de los aportes previsionales destinados a este régimen.

Jubilación ordinaria

Artículo 47.— Tendrán derecho a la jubilación ordinaria los afiliados hombres que hubieran cumplido sesenta y cinco (65) años de edad y mujeres que hubieran cumplido sesenta (60) años de edad, con la salvedad de lo que dispone el artículo 128 y sin perjuicio de lo establecido en el artículo 110.

Si un afiliado permanece en actividad con posterioridad a la fecha en que cumpla la edad establecida para acceder al beneficio de jubilación ordinaria, se aplicarán las disposiciones del artículo 111.

Retiro por invalidez

Artículo 48.— Tendrán derecho al retiro por invalidez, los afiliados que:

- a) Se incapaciten física o intelectualmente en forma total por cualquier causa. Se presume que la incapacidad es total cuando la invalidez produzca en su capacidad laborativa una disminución del sesenta y seis por ciento (66 %) o más; se excluyen las invalideces sociales o de ganancias;
- b) No hayan alcanzado la edad establecida para acceder a la jubilación ordinaria ni se encuentren percibiendo la jubilación en forma anticipada.

La determinación de la disminución de la capacidad laborativa del afiliado será establecida por una comisión médica cuyo dictamen deberá ser técnicamente fundado, conforme a los procedimientos establecidos en esta ley y los que dispongan el decreto reglamentario de la presente.

No da derecho a la prestación la invalidez total temporaria que sólo produzca una incapacidad verificada o probable que no exceda del tiempo en que el afiliado en relación de dependencia fuere acreedor a la percepción de remuneración u otra prestación sustitutiva, o de un (1) año en el caso del afiliado autónomo. Dictamen definitivo por invalidez

Artículo 50.— Los profesionales e institutos que lleven adelante los tratamientos de rehabilitación psicofísica y capacitación laboral deberán informar, en los plazos que establezcan las normas reglamentarias, la evolución del afiliado a las comisiones médicas.

Cuando la comisión médica conforme los informes recibidos, considere rehabilitado al afiliado procederá a citar al afiliado a través de la administradora, y emitirá un dictamen definitivo revocando el derecho a retiro transitorio por invalidez. Transcurridos tres (3) años desde la fecha del dictamen transitorio, la comisión médica deberá citar al afiliado, a través de la administradora, y procederá a la emisión del dictamen definitivo de invalidez que ratifique el derecho al retiro definitivo por invalidez o lo deje sin efecto de un todo de acuerdo con los requisitos establecidos en el inciso a) del artículo 48 y conforme las normas a que se refiere el

artículo 52. Este plazo podrá prorrogarse excepcionalmente por dos (2) años más, si la comisión médica considerare que en dicho plazo se podrá rehabilitar el afiliado.

El dictamen definitivo será recurrible por las mismas personas y con las mismas modalidades y plazos que las establecidas para el dictamen transitorio.

Artículo 51.— Las comisiones médicas y la Comisión Médica Central estarán integradas por cinco (5) médicos que serán designados: tres (3) por la Superintendencia de Administradoras de Fondos de Jubilaciones y Pensiones y dos (2) por la Superintendencia de Riesgos del Trabajo, los que serán seleccionados por concurso público de oposición y antecedentes. Contarán con la colaboración de personal profesional, técnico y administrativo.

Los gastos que demande el funcionamiento de las comisiones serán financiados por las Administradoras de Fondos de Jubilaciones y Pensiones y las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo, en el porcentaje que fije la reglamentación. Artículo 52.— Las normas de evaluación, calificación y cuantificación del grado de invalidez a que se refiere el artículo 48, inciso a) estarán contenidas en el decreto reglamentario de la presente ley.

Las normas deberán contener: a) Pruebas y estudios diagnósticos que deban practicarse a las personas, conforme a las afecciones denunciadas o detectadas; b) el grado de invalidez por cada una de las afecciones diagnosticadas;

c) el procedimiento de compatibilización de los mismos a fin de determinar el grado de invalidez psicofísica de la persona; d) los coeficientes de ponderación del grado de invalidez psicofísica conforme el nivel de educación formal que tengan las personas; e) Los coeficientes de ponderación del grado de invalidez psicofísica conforme la edad de las personas. De la combinación de los factores de los incisos c), d) y e) deberá surgir el grado de invalidez de las personas.

Capítulo VIII

Modalidad de las Prestaciones

Jubilación ordinaria y retiro definitivo por invalidez

Artículo 100.— Los afiliados que cumplan los requisitos para la jubilación ordinaria y los beneficiarios declarados inválidos mediante dictamen definitivo de invalidez, podrán disponer del saldo de su cuenta de capitalización individual a fin de acceder a su respectiva jubilación o retiro por invalidez, según corresponda, de acuerdo con las modalidades que se detallan en los incisos siguientes:

- a) Renta vitalicia Previsional.
- b) Retiro programado.
- c) Retiro fraccionario.

La administradora verificará el cumplimiento de los requisitos, reconocerá la prestación y emitirá el correspondiente certificado.

El monto de pensión de tu jubilación es mayor o igual al 70% del promedio de remuneraciones percibidas y rentas declaradas en los últimos ciento veinte (120) meses, debidamente actualizadas y la pensión mínima vigente en el sistema privado de pensiones.