

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ORGANIZACIONAL

**"PLANES A FUTURO QUE TIENE UN GRUPO DE PERSONAS DE LA TERCERA EDAD  
LABORALMENTE ACTIVAS DE LA CONTRALORÍA GENERAL DE CUENTAS ANTE SU  
PRÓXIMA JUBILACIÓN."**

TESIS DE GRADO

**MARIA ISABEL VELA LETONA**  
CARNET 11292-10

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2015  
CAMPUS CENTRAL

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ORGANIZACIONAL

**"PLANES A FUTURO QUE TIENE UN GRUPO DE PERSONAS DE LA TERCERA EDAD  
LABORALMENTE ACTIVAS DE LA CONTRALORÍA GENERAL DE CUENTAS ANTE SU  
PRÓXIMA JUBILACIÓN."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR  
**MARIA ISABEL VELA LETONA**

PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA INDUSTRIAL / ORGANIZACIONAL EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2015  
CAMPUS CENTRAL

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS  
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS  
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO  
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY  
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

MGTR. REGINA FERNANDEZ MORALES

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

LIC. ANDREA MARROQUIN CABRERA

Guatemala 18 de noviembre 2015

Señores  
Facultad de Humanidades  
Universidad Rafael Landívar  
Campus Central  
Guatemala

Estimados Señores:

Espero todas sus actividades se estén desarrollando con toda normalidad. Por este medio hago constar que la tesis "Planes a futuro que tiene un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas de la Contraloría General de Cuentas ante su próxima jubilación." de la estudiante María Isabel Vela Letona carne: 1129210. Ha sido ejecutada, revisada y corregida de acuerdo a los requisitos que establece la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar. La estudiante desarrolló de forma adecuada su trabajo de campo, la tabulación de resultados, discusión y conclusiones de su investigación. Trabajo que completo en el tiempo estipulado.

Por este mismo medio acepto ser la asesora de la estudiante.

Atentamente,



MSc. Regina Fernández Morales

Linda Regina Fernández Morales  
Psicóloga Clínica y de la Salud  
Callejón No. 4118



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES  
No. 051079-2015

### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARIA ISABEL VELA LETONA, Carnet 11292-10 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ORGANIZACIONAL, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05456-2015 de fecha 3 de diciembre de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"PLANES A FUTURO QUE TIENE UN GRUPO DE PERSONAS DE LA TERCERA EDAD LABORALMENTE ACTIVAS DE LA CONTRALORÍA GENERAL DE CUENTAS ANTE SU PRÓXIMA JUBILACIÓN."**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA INDUSTRIAL / ORGANIZACIONAL en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 3 días del mes de diciembre del año 2015.



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala  
Facultad de Humanidades  
Secretaría de Facultad

*Irene Ruiz Godoy*

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar

## AGRADECIMIENTOS

A Dios y a la Virgen María, por acompañarme en todo momento y por todas las bendiciones recibidas cada día. Por ser la luz que ilumina mi vida.

A mis padres por todos los sacrificios y esfuerzos que hicieron para sacarnos adelante. Por todo su amor y apoyo incondicional. Por ser un pilar en mi vida.

A mi hermana, por su apoyo incondicional y tiempo dedicado, por todo el cariño recibido de su parte, por los momentos felices y por siempre aconsejarme.

A Leslie Michelle Cáceres, por su valiosa amistad, por el apoyo incondicional y cariño brindado a mi familia y a mí, por siempre acompañarme en todo momento.

A Diana y Ximena Letona, por su ayuda y apoyo incondicional durante el estudio de la carrera, por el cariño brindado y momentos compartidos.

.

## ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	1
II.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	45
2.1	Objetivo general	46
2.2	Objetivo específico	46
2.3	Unidad de análisis	47
2.3.1	Definición conceptual	47
2.3.2.	Definición operacional	47
2.4	Alcances y límites	48
2.5	Aporte	49
III.	MÉTODO	50
3.1.	Sujetos	50
3.2.	Instrumento	54
3.3.	Procedimiento	55
3.4.	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística	56
IV.	PRESENTACION DE RESULTADOS	57
V.	DISCUSION DE RESULTADOS	127
VI.	CONCLUSIONES	133
VII.	RECOMENDACIONES	135
VIII.	REFERENCIAS	137
	ANEXOS	

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como principal objetivo conocer los planes de un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas ante su próxima jubilación.

Para la realización del mismo se utilizó el método cualitativo, y se realizó una guía de entrevista elaborada por la autora. Se abordó a un grupo de diez personas que ocupan puestos en diferentes áreas de la Contraloría General de Cuentas. Los sujetos se encuentran entre las edades de 60 a 75 años.

Se obtuvo opiniones de los sujetos por medio de una entrevista semi estructurada. La guía de entrevista constó de seis categorías: plan de vida posterior a la jubilación, administración del tiempo, factores económicos, hábitos e intereses, adaptación al tiempo libre y actividades elegidas.

Se concluye que en base a los resultados obtenidos en la presente investigación que entre los sujetos predomina la falta de planificación posterior a la jubilación, esto se debe a diferentes factores como la salud, aspectos económicos, y percepciones de una etapa de pasividad. También se concluye que algunos sujetos entrevistados tienen nociones acerca de lo que quieren realizar luego de estar jubilados, incluyendo diferentes actividades a su elección y para su realización personal.

Se recomienda a las instituciones nacionales y privadas brindar a las personas de la tercera edad programas de apoyo para la preparación ante su próxima jubilación, para lograr hacer de este un proceso positivo y la puedan disfrutar a plenitud.

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, alcanzar la tercera edad se interpreta como una etapa en que las personas dejan de ser eficientes, debido al desgaste que se ha conllevado durante los años. Generalmente, esta etapa tiende a dejarse en segundo plano y se incrementa la inactividad y pasividad.

Si bien es cierto que la vejez viene acompañada de desgaste físico y emocional, esta también viene acompañada de abundante tiempo libre para recuperar las actividades que no se pudieron realizar durante la etapa laboral, ya que consume la mayoría del tiempo de las personas.

Por ello, luego de alcanzar la jubilación, los primeros días suelen ser emocionantes, puesto que están llenos de novedades y sensaciones, y el nuevo tiempo libre es empleado en todo aquello que no se pudo realizar antes, en la mayoría de los casos por la estresada vida laboral que se llevaba. Sin embargo, transcurriendo las primeras semanas de relajación, esta puede desembocar en días en los que falta orden y la necesidad de sentirse útil e importante, en donde los jubilados pueden manifestar desgano e incluso síntomas de depresión.

Esta nueva etapa puede ser contraria a las descripciones anteriores, si se planifica la jubilación con tiempo y las personas proponen llevarla de una manera proactiva. Cada

día existen más oportunidades, para las personas de la tercera edad, no solo de ocio, sino también de autorrealización y empoderamiento.

El presente trabajo tiene como objetivo principal, conocer cuáles son los planes a futuro que tiene un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas de la Contraloría General de Cuentas ante su próxima jubilación.

El estudio se manifiesta en personas que están próximas a su jubilación, el cual pretende conocer los planes que las personas tienen después de la misma. Es de importancia mencionar que la información de este estudio es base para todo aquel que quiera brindar ayuda o establecer programas de proactividad para personas jubiladas, también estudiar el tema para lo cual se ha investigado y citado diversos trabajos.

Los estudios concernientes a este tema han tenido datos relevantes que conforme se desarrolle la investigación serán de gran ayuda, por ello existe una diversidad de aportes teóricos obtenidos de investigaciones tanto a nivel nacional como internacional relacionados al tema.

Dentro de los antecedentes nacionales se tomaron en cuenta tesis relacionadas sobre el tema de jubilación.

De esta manera, Barquín (2014) realizó un estudio descriptivo correlacional que tuvo como objetivo determinar si existe relación entre los factores de inteligencia emocional y el nivel de autoestima en un grupo de trabajadores en proceso de jubilación pertenecientes a una institución bancaria. La muestra estuvo conformada por 50 personas distribuidas en género masculino como de género femenino. Para la realización del presente estudio se aplicaron dos instrumentos, los cuales pretendieron medir la

relación entre inteligencia emocional por medio de un cuestionario elaborado por la autora y el autoestima de los sujetos, por medio de un instrumento llamado la Autoestima de Rosemberg Escala (RSES). Entre los resultados menciona que las personas en proceso de jubilación cambian su estilo de vida y esto puede provocar alteraciones emocionales ya que se visualizó que en los hombres existe una menor aceptación ante el proceso de jubilación y las mujeres muestran uno mayor. La autora concluyó que si existe relación entre los factores de inteligencia emocional y el nivel de autoestima en un grupo de trabajadores en proceso de jubilación obteniendo una relación de 0.615, la cual según la universidad de Hong Kong para una  $n=50$  el valor mínimo de relación es de 0.2787. Por lo que recomendó a la entidad donde se realizó la presente investigación, llevar a cabo planes secuenciales de capacitaciones a su personal sobre cómo afrontar la etapa de jubilación, con el fin de abordar cualquier sentimiento de desvalorización.

De la misma manera, Ramírez (2012) realizó un estudio descriptivo correlacional que tuvo por objetivo establecer el estilo de vida de las personas de la tercera edad que se encuentran afiliadas a la Asociación Nacional de Jubilados Municipales. La muestra total con la que se trabajó fue de 50 personas afiliadas a esta asociación. El instrumento utilizado para el desarrollo de la investigación, fue una encuesta diseñada por la autora de esta tesis. El objetivo principal de la encuesta es conocer el estilo de vida de las personas con más de tres años de jubilación, y en qué etapa de la misma se encuentran; el cual consta de distintos indicadores los cuales evalúan diversas áreas como lo son la familiar, social, cultural, salud, educación, nivel socioeconómico. Entre los resultados se observa que el factor que más influye positivamente es el familiar porque se manifestó como la red social de mayor relevancia en la vida de los jubilados. Los jubilados

municipales afirman realizar diversas actividades ya sea individuales (actividad física y motriz, cognitiva e intelectual) y grupales (actividades recreativas, deportivas, turismo, culturales, educativas) las cuales desarrollan con sus grupos de amistad. El autor concluyó que el estilo de vida que caracteriza a las personas jubiladas en términos generales se desarrolla de manera satisfactoria debido a que ellos se consideran personas activas, con ánimos de seguir laborando y que poseen buenas relaciones interpersonales. De esta manera, recomendó realizar capacitaciones por parte de las empresas u organizaciones contratantes para brindar información real a los jubilados en relación a las características de esta etapa y cómo manejar el tiempo libre, disminución de los roles, reorganización de la red de lazos familiares y de amistades, culturales y económicos.

Por su lado, García (2009) realizó un estudio descriptivo correlacional que tuvo por objetivo determinar la jubilación y su relación con padecimientos de ansiedad y depresión en personas de 60 a 70 años que asisten al Centro de Atención Médica Integral para Pensionados (C.A.M.I.P.) En la cual se tomó una muestra de 20 personas de la tercera edad jubilados comprendidos entre los 60 a 70 años de edad, de ambos géneros, aplicando cuatro instrumentos de recolección de datos. Siendo el primero una entrevista dirigida, el segundo un test de Depresión de Hamilton; el tercero el test de Ansiedad del mismo autor, y el cuarto, dos talleres de depresión y ansiedad. Para la tabulación de resultados se empleó la técnica porcentual, los resultados se presentaron por medio de gráficas. Según la información recabada por medio de los instrumentos de recolección de datos se pudo establecer homogéneamente que el estudio realizado muestra que algunas personas de tercera edad durante el periodo de jubilación, se ven afectados por

factores, sociales, económicos, físicos, familiares y psicológicos que les provoca síntomas de depresión y ansiedad. El autor concluyó que los principales síntomas de depresión en los participantes fueron: humor depresivo, ansiedad psíquica, sentimiento de culpa, insomnio, ansiedad somática y síntomas somáticos. Por lo que recomendó a través del Gobierno dar a conocer información por televisión que promueva la atención psicológica en síntomas de depresión o ansiedad en personas de tercera edad o público en general.

Por otro lado, Aguilar y Canel (2006) realizaron un estudio experimental, el cual tuvo como objetivo determinar si el proceso de la jubilación afecta la autoestima en trabajadores/as del Instituto Nacional de Electrificación, INDE, en oficinas centrales y subestación Guatemala Sur. Se seleccionó a 25 hombres y 25 mujeres de forma aleatoria, que están dentro del proceso de jubilación y luego se escogió a las personas que residen en la ciudad capital, que tienen educación: primaria, secundaria y diversificado. Se les aplicó el test de Elwood Chapman, que mide el nivel de autoestima, conteniendo 25 ítems que son respondidos en falso y verdadero. También se realizaron tres talleres con los temas: “La Importancia de la Jubilación”, “La Tercera Edad” y “Autoestima”, porque de esta manera se conoció más a los trabajadores y se pudo dejar un informe al Departamento de Recursos Humanos del INDE. Por último, se realizó una sistematización en donde se explicaron las actividades realizadas. Se consolidó la información en una tabla en donde se analizaron las ideas generadoras, y se agruparon los conceptos que se establecieron como categorías. Los resultados de esta investigación han demostrado que a las personas el proceso de la Jubilación les afecta

su aprecio, estima y valoración personal, por lo que se acepta verdadera la hipótesis planteada.

Finalmente, Toledo (1999) realizó un estudio descriptivo el cual tuvo como objetivo conocer el nivel de adaptación de los jubilados de la Superintendencia de Bancos en su nuevo rol. Para realizar el estudio se cubrió el total de la población de la Superintendencia de Bancos que se retiró de sus labores entre marzo de 1990 y diciembre de 1998, conformado por un grupo de 30 personas, de ambos sexos. Para la obtención de información se inició con una entrevista informativa con relación al tipo de colaboración, luego se utilizó el Test SN-59, el Cuestionario de Adaptación Bell para Adultos, y el cuestionario específico elaborado para el efecto. Entre los resultados menciona que el grupo demostró que se esfuerza por mantener la armonía y lograr reinserción en el hogar, socialmente se preocupan de ser rechazados y tienden a caer en la somatización como respuesta a demanda y atención. Sin embargo, existe un grado de frustración en cuanto a sus empleos actuales, deseo de cambiar de trabajo, tipo de relación con el jefe superior. La autora concluye que el nivel de adaptación de los jubilados de la Superintendencia de Bancos fluctúa entre lo normal y excelente. Menciona que es necesario que tanto instituciones públicas como empresas privadas de nuestra sociedad, proporcionen fuentes de trabajo, preparen a las personas que están por jubilarse, puesto que con su contribución laboral, han dejado parte de su vida.

De igual forma, otros estudios realizados en el extranjero han abordado el tema de la jubilación, realizando diversos aportes al mismo.

Para principiar, Ameijerías (2014) en España, realizó un estudio descriptivo correlacional, el cual tuvo por objetivo por un lado, conocer la percepción sobre el bienestar y calidad de vida que tienen las personas jubiladas del medio rural que continúan realizando actividades propias del campo (cultivo, ganadería, entre otras) y por el otro, determinar una posible relación entre la ocupación y el mantenimiento de la salud en este grupo de edad. Se utilizó una entrevista semi estructurada, la primera parte para recoger la información sociodemográfica de 30 personas por encima de 65 años encuestada, y la segunda parte, sobre las actividades que realizan las personas que ya se han jubilado. Como resultado se obtuvo que la existencia de una relación entre la ocupación desarrollada en la vida laboral activa y la participación en actividades en la jubilación un 90% de los participantes considera la actividad como beneficiosa. Como conclusión la autora destaca que la ocupación desarrollada durante la vida laboral activa puede determinar la participación en ciertas actividades en la jubilación, aunque estas no tienen por qué influir en una mejor percepción de la calidad de vida.

Asimismo, Begoña (2014), en España, realizó un estudio descriptivo, sobre cómo la participación social de las personas mayores en el entorno en el que viven cobra cada vez más importancia, teniendo como objetivo principal estudiar las estrategias utilizadas para la promoción del envejecimiento activo a nivel nacional, en relación a su aspecto social y participativo. Se hizo uso de fuentes secundarias y datos estadísticos para realizar un abordaje a diferentes estudios sobre la promoción del envejecimiento activo y por último se realizaron entrevistas a responsables y partícipes de las políticas de promoción del envejecimiento activo en el municipio Logroño. Como resultado de esta investigación, tras revisar fuentes secundarias y analizar las entrevistas realizadas, se

obtuvo que la oferta referente a actuaciones en materia de envejecimiento activo es muy amplia y también son varias las entidades que trabajan por mejorar la vida y participación de las personas mayores en el municipio de Logroño, España. Como conclusión el autor destaca que es necesario que las entidades gubernamentales pongan en marcha políticas sobre envejecimiento activo a todos los niveles poblacionales para promocionar un estilo de vida saludable como factor clave para envejecer en las mejores condiciones posibles

Por otro lado, Rodríguez (2001), en El Salvador, realizó un estudio descriptivo teniendo como objetivo analizar la relación entre el grado de satisfacción con el uso del tiempo libre y las actitudes hacia la jubilación. Para lo cual se elaboró un cuestionario a 150 jubilados de ambos sexos, residentes en un gran centro urbano como es la Ciudad de Buenos Aires, Argentina; para obtener información sobre ciertos datos sociodemográficos y se construyó una escala de actitudes según el método del diferencial semántico, cuyo constructo era “La jubilación”, y que estaba integrada por 22 sub-escalas de adjetivos bipolares. Como resultado se obtuvo que a mayor grado de satisfacción con el uso del tiempo libre, las actitudes hacia la jubilación son más favorables. Como conclusión, la autora resalta que es empíricamente evidente que si las personas mayores realizan no muchas tareas, sino aquellas que les resulten interesantes y atractivas, se sentirán más autosuficientes, más útiles a sí mismas y a los demás, lo cual finalmente redundará en un mayor grado de bienestar psicofísico.

Por su lado, Campos, Contreras y Rodríguez (1998), en Costa Rica, realizaron una investigación cualitativa, la cual tuvo como objetivo diseñar un proyecto de preparación para el retiro laboral de las personas mayores de 50 años de la empresa

D.E.M.A.S.A. a partir de la construcción del significado de la jubilación de los empleados y sus familiares, en el contexto de la empresa. Los autores utilizaron la técnica de entrevista a profundidad. La misma se realizó con dos grupos: los trabajadores en edad madura y los familiares. Con respecto a los resultados del diagnóstico, se concluyó que el significado de la jubilación para los sujetos se relaciona con una serie de temores y expectativas con respecto al trabajo, aspecto económico, vejez, familia, salud y tiempo libre. La principal conclusión a la que llegaron los autores fue que ante los cambios significativos que están ocurriendo en la pirámide poblacional costarricense se evidencia un aumento cada vez mayor del grupo de personas de 60 años y más, lo que hace necesario que los sistemas de seguridad social y laboral incorporen políticas y programas de preparación para la jubilación. Esto con el propósito de hacer de la jubilación un proceso positivo, con oportunidades para complementar la personalidad y la autorrealización.

Finalmente, Fandiño (1999), también en Costa Rica, a través de una investigación cualitativa, se planteó el objetivo de conocer las condiciones en que ocurre la jubilación con pensión y el efecto que la misma produce en las relaciones sociales del jubilado con otras redes de apoyo. Para la cual a través de entrevistas semi estructuradas realizadas a ocho jubilados de ambos sexos provenientes de diferentes regímenes de pensión, se pudo conocer las relaciones con la red familiar, la red informal de amigos y vecinos, las redes formales de grupos de afiliación y los recursos comunales e institucionales más significativos para los jubilados y los mapas conceptuales que permitieron identificar los roles en su condición de extensión, modificación y cambio, e interrelaciones entre redes. Como resultado de esta investigación el autor presentó que la jubilación es una

experiencia individual que presenta particularidades en cada caso, es una empresa colectiva en donde interactúan tanto el jubilado como su familia, los amigos, los vecinos y grupos de afiliación. Como conclusión el autor plantea que con la jubilación se da un fortalecimiento de las relaciones fraternas, atribuido por los participantes al mayor tiempo libre con que cuentan al no tener horarios de trabajo y disminuir las demandas de la familia propia. En éstas destacan, el afecto, la compañía, la solidaridad y la confianza.

Como conclusión final con base en los antecedentes mencionados, tanto los estudios nacionales como internacionales demuestran la importancia de la jubilación y la del seguimiento que se le debe dar a la misma ya que las personas pueden llegar a manifestar tanto sintomatología física como emocional.

Usando como referencia los antecedentes anteriores, se refleja la importancia del tema, junto con esto, conocer la opinión que expertos tienen sobre el mismo, consultando la definición conceptual que proponen sobre el efecto de jubilación.

La vida es un continuo cambio en donde los seres humanos atraviesan diferentes etapas. Éstas están delimitadas por la edad cronológica, la cual es determinada por la edad que se va alcanzando (niñez, adolescencia, juventud, adultez, vejez).

Cada etapa conlleva características que son específicas de las mismas, posibilidades, limitaciones y acontecimientos. Estos acontecimientos que transcurren determinan todas las etapas, donde el inicio de toda etapa vendrá condicionado con el final de anterior.

Las personas conforme van alcanzando las diferentes etapas, van construyendo núcleos y se van integrando a la sociedad. Una de las etapas más influyentes e

importantes para la supervivencia del mismo, es cuando el individuo se introduce en el mundo laboral. El principal objetivo es alcanzar una “calidad de vida laboral” que se entiende como la experiencia de bienestar ante las demandas del medio y los recursos que tiene para afrontar dichas demandas, también entra el ámbito valorativo donde las personas otorgan según su propia percepción una calificación al ámbito laboral según las condiciones de trabajo y relaciones en el mismo.

Blanch (2003) define la calidad de vida laboral como “el grado de satisfacción y bienestar físico, psicológico y social experimentado por los individuos en su labor y en su entorno de trabajo”, donde dicho bienestar abarca dos dimensiones:

- Objetiva: esta se refiere a las labores a realizar de las personas (ambientales, técnicas, salariales, de estabilidad, de seguridad e higiene, de diseño de puesto, etc.)
- Subjetiva: se relaciona a las percepciones y valoraciones que tienen las personas sobre las condiciones laborales; tales como el estrés laboral, el ambiente social (relaciones con compañeros de trabajo como con superiores), el clima organizacional, posibilidades de ascensos, etc.

Dadas las dimensiones objetivas y subjetivas se debe tomar conciencia en relación a la importancia que tiene la transición de la vida laboral a la jubilación o retiro laboral.

Todo individuo tras alcanzar los años de servicio necesarios puede optar por jubilarse. Los Imperativos legales establecen una edad de retiro. El trabajo estructura la

vida de las personas en relación al tiempo (actividades, relaciones, status, creatividad, desarrollo de aptitudes) y determina su identidad.

Rodríguez (1989) define “la jubilación es un complejo fenómeno, generalizado en las sociedades industriales, por el cual una personas que alcanza una determinada edad, ordinariamente los sesenta y cinco años, o que está afectada de incapacidades importantes, físicas o psíquicas, para el trabajo, queda desligada socialmente de su profesión y adquiere el derecho a una retribución económica.” (pág. 90)

Un término paralelo que se utiliza al de jubilación es el de retiro laboral, ya que ambos hacen referencia al abandono de la actividad laboral al alcanzar cierta edad o cumplir con los años de servicio prestados en una organización.

### **Retiro laboral o jubilación**

El retiro laboral, se estipula como la transición de abandonar etapa laboral, hacia una nueva, en donde las personas mayores tienen mayor preferencia por conductas y comportamientos que supongan la continuidad del ciclo vital. Abandonando todos los quehaceres que conformaban su etapa previa.

Para estas personas el retiro es experimentado como un tiempo para la disminución del nivel de actividad y de reemplazar el trabajo o las relaciones con los demás, es una necesidad de descanso, es una transición a la última fase de la vida.

Existen diferentes variables que intervienen en la satisfacción de los colaboradores en su etapa previa a al retiro laboral, y también se incluyen aquellas que

en un periodo post- retiro se verifican la satisfacción que tienen los individuos ante esta nueva etapa.

La prejubilación consta de un proceso desarrollado en diferentes fases, en su mayoría inicia con una oferta por parte de la organización para el retiro, aunque diferentes autores mencionan que existe una fase previa a la oferta. Según Grego y Alcover (citados por Fernández, 2012) mencionan que existen 4 diferentes:

- Fase 0: “situación previa al planteamiento de un proceso sustractivo organizacional en cuatro niveles de análisis (social, organizacional, psicosocial, y personal).” (p. 58)
- Fase 1: “toma de decisiones por parte de la organización respecto de la toma de medidas sustractivas y diseño del plan de prejubilación.” (p. 58)
- Fase 2: “implementación del plan, siendo el trabajador todavía miembro de la organización.” (p. 58)
- Fase 4: “salida del individuo de la organización e inicio de la fase de retiro.” (p. 58)

Todos estos cambios inician dentro de la organización evaluando los efectos que esto tendrá en el clima y entorno laboral, ya que a través de esto se originan nuevas vacantes para realizar un análisis de quién podría ocupar el puesto y como organizarían la distribución de los que quedan vacantes.

El proceso de prejubilación, embarca consecuencias y desafíos, así como también encierra factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional en el final del desempeño laboral.

En investigaciones previas se han utilizado algunos instrumentos de evaluación para evaluar los diferentes factores psicológicos y sociales que están interviniendo en la concepción que sobre el próximo retiro tienen los trabajadores. Madrid y Garcés de los Fayos (2000) recopilaron los siguientes test:

<p>Job Deprivation Scale (Thompson, 1958).</p>	<p>Pretende evaluar la adaptación al retiro. En concreto el instrumento que presentó consta de 16 ítems y se centra en el análisis de los sentimientos de inutilidad y de pérdidas tras finalizar la carrera profesional de los trabajadores.</p>
<p>Job Diagnostic Scale (Hackman y Oldham, 1976, 1981).</p>	<p>Presenta cuatro subescalas: autonomía, repertorio de destrezas, significación de la tarea, y necesidades de interacción.</p>
<p>Preretirement Scale (Boyack y Tiberi, 1975).</p>	<p>Instrumento de 3 subescalas que intenta medir actitudes, información y comportamiento relacionado con la planificación del retiro, jubilación y edad. Se distribuyen de la siguiente manera: ·</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Escala de actitudes. Consta de siete subescalas que valoran actitud favorable hacia el retiro, resistencia a la jubilación, optimismo en la prejubilación, pesimismo en la prejubilación, actitudes hacia un valor funcional y capacidad en las personas retiradas, ánimo percibido en la jubilación, y vulnerabilidad de depresión en la jubilación.</li> <li>-Escala de información. Consta de cinco subescalas que estiman el nivel de conocimiento que el sujeto posee sobre el retiro: aspectos relacionados con el ajuste personal, cuidado de la salud, planificación económica, mantenimiento de la salud, e información relevante acerca de las relaciones sociales.</li> </ul>

	- Escala de comportamiento. Evalúa la conducta relacionada con la planificación de la vida, voluntariado y actividades comunitarias, planificación económica, mantenimiento de la salud, y relaciones íntimas.
Opinions About Work Scale (Kilty y Behling, 1980).	Pretenden valorar dos factores relevantes en el desarrollo profesional: enajenación laboral y compromiso.
Work and Family Orientation Questionnaire (Helmreich y Spence, 1978).	Este cuestionario valora la motivación, la influencia familiar y la carrera laboral como elementos básicos para la comprensión de lo que supone para un trabajador el retiro profesional.

Fuente: Madrid y Garcés de los Fayos (2000)

Se utiliza este tipo de test para conocer la actitud que las personas tienen ante la jubilación, ya que esta determinará el comportamiento que presenten después de la misma.

Existen factores predictivos de la preparación para la jubilación, como se ha mencionado anteriormente, la actitud que tenga la persona respecto a la jubilación y como se entienda esta situación, marcará el comportamiento posterior de la persona jubilada.

Madrid y Garcés de los Fayos (2000) en su investigación realizada en España, describieron algunos de los factores predictivos encontrados en sus resultados, los cuales fueron:

- **Vida marital:** las personas que están casadas suelen afrontar de una mejor manera la idea de la jubilación. Esto se ve reflejado en una mejor satisfacción moral y vital y en una mejor salud física y psicológica, y en un mayor apoyo social.
- **Categoría y factores laborales:** respecto a categoría laboral menciona que las personas con mandos altos disfrutaban más el estar jubilados debido a que tienen más tiempo para participar en actividades, más libertad y pueden relacionarse más con la pareja, por otro lado las personas con puestos de menor rango parecen estar más angustiadas por jubilarse, ya que temen perder su posición social.
- **Apoyo social:** el apoyo que el trabajador reciba por parte de las personas más relevantes en su vida (familiares, amigos, compañeros de trabajo) indicará un mejor ajuste ante la nueva situación.
- **Ingresos económicos:** este es un factor determinante ya que a mayor seguridad financiera, mayor será la satisfacción de los colaboradores. Así también a menor seguridad financiera, menor será la satisfacción de los colaboradores.
- **Salud general:** los individuos no muestran mayor cambio en el proceso prejubilación, ya que el factor salud está ligado al ritmo y tipo de vida llevado anteriormente.
- **Planificación:** señala que cuando los individuos planifican con anticipación su jubilación el nivel de ajuste a la misma es muy positivo.
- **Nivel educativo:** el nivel educativo de la persona juega un papel importante en la predicción posterior a la jubilación, ya que a mayor nivel educativo, las personas suelen planificar mejor su jubilación.

- **Variables de personalidad:** se hace referencia a algunos tópicos relevantes en el estudio
  - *Constructo neuroticismo:* los sujetos con alta puntuación están más propensos a ver los problemas de la edad adulta como crisis y a quejarse de poca salud.
  - *Constructo extraversión:* las personas extravertidas son más adaptables al cambio ya que se mantienen activos, socialmente comprometidos y tratan diariamente con personas.
  - *Constructo dureza emocional:* permite a los individuos estar menos amenazados ante el cambio, suelen adaptarse fácilmente.

Analizar el efecto que las actitudes de los participantes pueden ejercer ante el retiro laboral, tales como satisfacción, grado de identificación, progreso en la trayectoria profesional, éxito, ha proporcionado resultados muy convincentes y generalizables, debido a que ligadas a estas actitudes están otros aspectos extra laborales como las relaciones familiares, círculos sociales, actividades personales y tiempo de calidad.

Según Forteza (1990), al analizar la satisfacción laboral se puede encontrar una bastante equilibrada combinación de los factores que pueden influir en el retiro laboral:

- Los trabajadores mayores que están satisfechos muestran una actitud negativa y ponen el énfasis en aquello que les agrada y que se ven obligados a dejar. (p.104)
- Los trabajadores satisfechos con una actitud positiva suelen señalar que después de una vida profesional de la que se sienten orgullosos van a poder disfrutar al fin de otros aspectos que hasta ahora habían tenido que sacrificar. (p.104)

- Los trabajadores insatisfechos que tienen una actitud negativa se sienten frustrados por no haber podido realizar lo que hubieran querido hacer predomina en ellos un sentimiento de obra incompleta. (p. 105)
- Los trabajadores insatisfechos con una actitud positiva ponen de relieve sentimientos de alivio por dejar de lado un trabajo desagradable, pudiendo dedicarse ahora tan solo a aquellos asuntos que les resulten gratos.”(p.105)

A través de estas combinaciones, nuevamente se menciona que el proceso de preparación a la jubilación incluye diferentes concepciones de la satisfacción que los individuos pueden manifestar al atravesarla.

Asimismo, la jubilación tiene una importante dimensión jurídico-legal, relacionada con el retiro laboral y las prestaciones de pensiones. La constante competitividad productiva en las redes industrializadas han establecido legalmente la jubilación o retiro laboral a los 65 años, donde a partir de cuya edad se ha generalizado la terminología de la tercera edad.

### **Aspecto jurídico-legal**

En Guatemala se fundamenta el proceso de jubilación a través de la Ley de clases pasivas del Estado, Congreso de Guatemala, 63-88, artículos 2-5 (1988) en donde se hace mención de:

**Artículo 2.** Trabajador civil del Estado. Para los efectos de esta ley, la denominación de trabajador civil del Estado comprende a todo funcionario o empleado que labore en los Organismos Legislativo, Ejecutivo y Judicial, Corte de Constitucionalidad, Tribunal Supremo Electoral, o en las entidades descentralizadas o

autónomas del Estado; en virtud de elección, nombramiento, contrato, planilla o cualquier otro vínculo legal por medio del cual se obliga prestar sus servicios a cambio de un salario previamente establecido, que sea pagado con cargo a las asignaciones del Presupuesto General de Ingresos y Egresos del Estado o de los presupuestos propios de los Organismos y entidades antes mencionadas y se encuentre contribuyendo al financiamiento del Régimen de Clases Pasivas Civiles del Estado, no perdiéndose la calidad de trabajador civil del Estado, por suspensiones o licencias concedidas de conformidad con la ley.

**Artículo 3.** Cobertura. Los trabajadores civiles del Estado o sus familiares señalados en esta Ley, gozarán de la protección y beneficios establecidos en la misma, cuando ocurran las circunstancias siguientes:

1. Retiro del servicio
2. Invalidez
3. Muerte

**Artículo 4.** Pensiones. Las pensiones que se otorgarán con base en esta Ley, son las siguientes:

- a) Por Jubilación
- b) Por Invalidez
- c) Por Viudez
- d) Por Orfandad
- e) A favor de Padres

**Artículo 5.** Pensiones por jubilaciones. Se adquiere el derecho a pensión por jubilación:

1. Por retiro voluntario

a) El trabajador que tenga veinte (20) años de servicios, como mínimo, cualquiera que sea su edad.

b) El que haya cumplido cincuenta (50) años de edad y acredite, como mínimo, diez años de servicios.

2. Por retiro obligatorio

Los trabajadores que hayan cumplido sesenta y cinco (65) años de edad y acrediten un mínimo de diez años de servicios, siempre que durante esos diez años hayan contribuido al financiamiento del régimen.

A través del conocimiento de este proceso los colaboradores si bien ya sea por el número de años prestados de servicio a la institución o por que alcanzaron la edad máxima establecida en la ley pueden tomar la decisión de querer culminar su etapa laboral. La toma de esta decisión viene acompañada de nuevos retos que será idear un nuevo horario para ocupar el tiempo libre que se tendrá y poder llenar los días.

La ONSEC (Oficina Nacional de Servicio Civil) es una institución rectora y asesora del Sistema de Recursos Humanos en la Administración Pública y administradora del Régimen de Clases Pasivas Civiles del Estado. Esta es responsable fortalecer la carrera administrativa y el retiro digno de los servidores públicos, asegurando la mejora continua de los servicios en la Administración Pública.

Entre los requisitos para poder optar a la pensión por jubilación se encuentran:

- a. Formulario de solicitud que puede ser ratificado, indistintamente, ante la ONSEC, el gobernador departamental, el alcalde municipal, o autenticado por un notario. La fecha de ratificación o auténtica debe ser la misma o posterior a la que se indica en el formulario.
- b. Certificación de la partida de nacimiento.
- c. Constancia de la carencia de antecedentes penales vigente.
- d. Fotocopia simple del Documento Personal de Identificación (DPI).
- e. Certificación de los servicios prestados al Estado.
- f. Declaración jurada de no haber perdido la nacionalidad guatemalteca, prestada por el beneficiario, con firma legalizada por notario o en acta notarial.
- g. Acta de entrega del cargo, firmada por la persona que certifica y el Vo. Bo. del superior.

Como todo proceso en la vida, la jubilación viene acompañada de cambios como abandonar el rol “tradicional” y por consiguiente requiere la capacidad de reestructurar el sistema de actividades personales. La nueva estructuración de la rutina y cambios socio-económicos, pueden llevar a la distinción entre ventajas y desventajas que encuentran en esta nueva etapa.

A continuación se mencionaran las principales ventajas y desventajas del proceso.

### **Ventajas de la jubilación**

- La nueva disponibilidad del tiempo para realizar actividades que desean. Las personas pueden distribuir su tiempo a su antojo. El tiempo libre es considerado

como una riqueza en la cual ellos tienen la libertad de invertirlo en lo que les plazca.

- El final de realizar todo lo que el trabajo retribuido les imponía, junto con el estrés de realizar actividades que no les resultaban satisfactorias.
- El fortalecimiento de la convivencia familiar y relaciones personales. Se dispone de compartir nuevas experiencias con la pareja, familiares, amigos.
- Proactividad, es un periodo para llevar a cabo las necesidades, deseos y objetivos.

La jubilación o retiro laboral desafortunadamente ha adquirido cierta negatividad durante los años, debido a que muchas personas no han sabido afrontarla. Esta se ve ligada a una época de culminación de la vida productiva y de la eficiencia a la hora de efectuar actividades.

Por otro lado, existen muchas maneras positivas de afrontar y de vivir la jubilación. Zelinski (2003) menciona que “según la encuesta de la empresa de servicios financieros AIG SunAmerica. Esta se llevó a cabo por Trimark Investment Management, en la que menciona que la mayoría de canadienses jubilados no lamentan en absoluto estarlo. Los participantes insistieron en que dos grandes ventajas de estar jubilado son un descenso en picado del estrés y un aumento de la estimulación intelectual que se han producido desde que abandonaron el lugar de trabajo. Entre otras ventajas mencionadas se encuentran el poder tener más tiempo para compartir con la familia, para viajar, leer, cuidar del jardín y hacer más ejercicio.” (p. 17)

Todas las personas tienen la capacidad de elegir diferentes alternativas, ya sea desde dedicarse más al hogar, compartir con la familia, enfocarse en un hobby al cual no le hayan podido brindar mucho tiempo debido a la ajetreada vida laboral que llevaban o simplemente dedicar su nuevo horario a realizar cosas que disfruten, es de los muchos beneficios resultantes de haber abandonado el mundo del trabajo. Nelson (citado por Zelinski, 2003) explica que “Eres libre para volver a descubrir quién eres en realidad” (p. 17), las personas ahora tienen el tiempo de volver a encontrarse ellas mismas, volver a realizar cosas que realmente disfrutaban hacer y que les producen satisfacción. De la misma manera menciona que “Eres libre de volver atrás y desarrollar aquellos aspectos que puede que no tuvieras posibilidad de expresar cuando estabas en el mundo del trabajo. (p. 17)

Está claro que existen un sin fin de ventajas que se puede encontrar a la hora de llegar a la jubilación, como ya se ha mencionado las personas pueden llegar a realizar actividades que no podían realizar durante su etapa laboral debido al estrés o falta de tiempo que presentaba la misma.

Una clave determinante para que las personas puedan llegar a disfrutar de su jubilación y puedan vivirla de la mejor manera, es estando preparadas para la misma.

### **Desventajas de la jubilación**

- Abandono de las actividades que realizaban en el trabajo, con las que sin reconocerlo se había encariñado y el apego a la institución.
- Convertirse en un rol no funcional para la sociedad junto con sus consecuencias (pérdida de autoestima, poder, prestigio).

- Tiempo vacío que hay que aprender a querer y saber ocuparlo.
- Falta de comunicación interpersonal, lo que puede llevar a un aislamiento social y sentimiento de soledad.

Sin embargo, el retiro laboral puede ser un evento estresante para las personas que lo perciben como algo negativo y cuando no lo han planificado. La pérdida de roles, actividades, de una reducción de ingresos económicos pueden llevar a las personas a presentar sintomatología depresiva. Esta generalmente se atribuye a causas internas o sentimientos que refleja el sujeto, también se puede atribuir a causa externas que afectan la totalidad de la vida de la personalidad, situación familiar y amigos. Algunas personas suelen presentar irritabilidad, ansiedad, continuos cambios en el estado del ánimo, anhedonia o falta de placer en la vida. (Barrio, 2014)

Otra consecuencia destacada es la reducción de los contactos sociales, las personas al dejar su trabajo también pueden dejar atrás contactos propios del entorno laboral (compañeros, proveedores, clientes).

Junto con la reducción de contactos sociales, también existe un reducción del nivel de actividad de las personas, muchas personas confunden esta etapa con la de tener tiempo libre a tener tiempo para no “hacer nada”. El no mantenerse en actividad constante y la escasez de actividades a realizar puede provocar una falta de identidad personal y una mayor escasez de relaciones sociales.

La decisión de los colaboradores en cuanto a optar por la jubilación encierra muchos factores e intereses personales como el factor económico, ya que estos buscan recibir una pensión equitativa a su sueldo antes de su salida.

El proceso de prejubilación finaliza con la salida de los colaboradores de la institución ya sea por decisión propia o por solicitud de la misma.

La interrupción de la actividad laboral produce una ruptura que requiere un proceso de adaptación. Por esto las personas se ven obligadas a ajustarse y adaptarse a la jubilación.

### **Ajuste y adaptación a la jubilación**

Sábada (2009) hace referencia que tanto hombres como mujeres al llegar a esta etapa de su vida, tienen las herramientas necesarias, desde recursos internos hasta recursos externos para enfrentarse a diferentes situaciones como parte de su propio desarrollo y para lograr su adaptación. El proceso de adaptación muchas veces se considera como una modificación en las condiciones de vida para entrar en armonía con un medio diferente al vivido hasta entonces.

La jubilación no se refiere al cese de toda actividad de la persona, únicamente se refiere a la culminación de la etapa laboral. Si bien es cierto la persona experimenta cambios en el ámbito social y familiar, también conlleva un proceso de duelo dependiendo de la forma en que cada persona lo experimente.

El periodo de transición del trabajo al retiro laboral viene acompañado de cambios físicos propios de la edad y prejuicio social asociado al envejecimiento. Su identidad se puede ver amenazada al sufrir cambios en su rutina diaria, en sus roles sociales, en actividades sociales, etc.

## La vejez como etapa

La vejez es una etapa de continuidad de cada individuo. Esta es parte normal de la vida de los sujetos y que conlleva características definitorias de las demás etapas existenciales.

Existen varias fases que pueden determinar la vejez, esta inicia con el periodo denominado de retiro, que en su mayoría se sitúa entre los 65 y 70 años. Se caracteriza por un declive gradual del funcionamiento de todos los sistemas corporales. Por lo general, se debe al envejecimiento natural de las células del cuerpo. Por otro lado, el cese laboral, el padecimiento de alguna enfermedad, cambios fisiológicos y anatómicos vinculados al envejecimiento, disminución de las posibilidades económicas, disminución de la actividad, son indicios de la “entrada” a esta etapa.

Unidos a la sintomatología física, van los temores a envejecer, ya que las personas se van percatando de las huellas que ha dejado el tiempo sobre ellas y esto puede generar crisis en el individuo, ya sea porque lo asocia con el fin de la vida, con una etapa desprovista de propósito, de productividad y de atractivo físico.

De esta manera, Aranibar (citado por Alpizar, 2011) para dar una definición aceptable de vejez menciona que es necesario distinguir los distintos tipos de edad, los cuales se dividen en: la edad cronológica, la edad social y envejecimiento fisiológico.

La edad cronológica: “es esencialmente biológica y se refiere especialmente al calendario, es decir, al número de años cumplidos, lo que significa para el individuo una serie de cambios en su posición dentro de la sociedad, dado que muchas de las normas

que definen las responsabilidades dependen de su edad cronológica, como por ejemplo la de jubilarse.” (p. 20)

La edad social: “se construye socialmente y se refiere a las actitudes y conductas adecuadas a las percepciones subjetivas, cuanto mayor se pueda sentir el individuo, por ejemplo, y la edad que le atribuyen otros. Este prejuicio ha servido para justificar la institución social de la jubilación fundada en la edad cronológica.” (p. 20)

Envejecimiento fisiológico: “La edad tiene que ver con el proceso de envejecimiento fisiológico, el que se relaciona con la capacidad funcional y con la gradual reducción de la densidad ósea, el tono muscular, la fuerza y otras modificaciones sensoriales y motrices, entre otros.” (p.20)

A pesar de las dificultades que se van presentando en el proceso de la vejez, la adaptación a la misma se ve influida por factores como la personalidad, el estado de salud, el ingreso económico, el apoyo social y actitud para enfrentar el cambio. La adaptación no adecuada a estos cambios y pérdidas y la falta de apoyo social adecuado son factores que puede incidir tanto en la parte biológica como psicológica de la persona.

### **Actividades de la vida diaria en la vejez**

Con respecto a las actividades de la vida diaria en la vejez Fernández-Ballesteros, Izal, Montorio, Gonzáles y Díaz (1992) mencionan que “la prolongación de la vida supone, para las edades más jóvenes, un objetivo acertado. Sin embargo, en los mayores tal fenómeno pierde relevancia, y es sustituido de forma destacada por el concepto de calidad de vida.” (p. 146)

Los adultos mayores pueden llevar a cabo actividades diarias, las cuales se denominan actividades básicas. Estas son actividades que están orientadas al cuidado de propio por ejemplo el bañarse, vestirse, alimentarse, etc. Se consideran actividades de la vida diaria básicas para la supervivencia.

### **Jubilación y envejecimiento saludable**

Al alcanzar la jubilación las personas se ven obligadas a asumir un nuevo rol y a un replanteamiento de su vida.

Sin lugar a dudas, constituye un acontecimiento que tiene diferente significado para cada persona, siendo deseado por algunas de ellas y rechazado por otras, debido al conjunto de cambios y efectos que la jubilación conlleva y que, como se ha mencionado anteriormente, obliga a la persona a replantearse su vida y a adaptarse a la nueva situación. (Izquierdo, 2015)

El envejecimiento es un proceso inherente en los seres humanos, cada persona lo afronta de diferente manera, ya que el proceso en cada una es diferente, muchas personas comienzan a padecer enfermedades o como menciona Izquierdo (2015) “a los riesgos que amenazan a la persona jubilada, por el mero hecho de la jubilación, hay que añadir los que puedan provenir de su envejecimiento: problemas de salud -sueño, artritis, presión arterial...-, manifestaciones motoras y físicas -problemas de movilidad, fatiga...- , manifestaciones cognitivas -declive intelectual, problemas de memoria...- y manifestaciones socio afectivas -soledad, depresión, aburrimiento...-“ (p. 10)

Debido a esto se trata de acompañar este proceso de jubilación, para que las personas que empiezan a padecer los síntomas de la vejez, contrario a volverlo un

proceso negativo, se convierta un proceso positivo. El objetivo es cambiar las actitudes viejas o negativas, por positivas, de forma las personas aprendan a ver el lado bueno de las cosas, claro sin ignorar los problemas; con el fin de prevenir que enfermedades y efectos negativos de la jubilación lleguen a repercutir aún más en la salud mental de las personas, y así evitar una neurosis post-retiro o una visión negativa de la vejez.

De la misma manera menciona Izquierdo (2015) que “se trata de planificar nuevas actividades y diseñar un plan de vida, con nuevas conductas y valores, identificando deseos y necesidades, y previniendo los posibles efectos negativos que puedan surgir. El resultado dependerá de la respuesta del alumno, que haga suya la información, la interiorice y adapte su conducta a ella.” (p. 11)

### **La salud física y mental**

La salud física es un estado de bienestar donde el cuerpo funciona de una manera óptima. Se entiende por el buen funcionamiento fisiológico del organismo.

El proceso de envejecimiento es progresivo y depende del organismo de cada persona, por lo que los cambios fisiológicos pueden aparecer en diferente grado de intensidad.

Mañas (2015) menciona que “el envejecimiento es una situación biológica normal que se produce dentro de un proceso dinámico, progresivo e irreversible, que afecta de diferente a manera a las distintas personas e incluso a los diferentes órganos. Comienza después de la madurez y conlleva un descenso gradual de las funciones biológicas y termina con la muerte. Desde el enfoque biológico, no hay organismos viejos, hay

organismos en proceso de envejecimiento. Un organismo manifiesta el envejecimiento cuando decrece su vitalidad y aumenta su vulnerabilidad.” (p. 13)

De esta manera indica que las personas mayores, en función de su estado de salud, se pueden clasificar en:

1. Sanas: personas de edad avanzada que gozan de salud, independencia y calidad de vida.
2. Enfermas: personas de edad avanzada que sufren de alguna enfermedad temporal pero mantienen su independencia y calidad de vida, debido a que la enfermedad no las priva de ellas.
3. Frágiles: personas de edad avanzada con afectación orgánica múltiple provocando disminución de la reserva homeostática y resistencia al estrés. Como consecuencia causando un aumento de morbilidad y mortalidad.

De la misma manera, Mañas (2015) menciona que los genes aportan alrededor de un 60% en el envejecimiento; el resto depende de factores ambientales. Estos factores pueden modificarse a través de mantener buenos hábitos, evitando los factores de riesgo cardiovascular y manteniendo un estilo de vida saludable.

Mantenerse mentalmente activos con proyectos e ilusiones permite envejecer mejor. También se considera fundamental el descansar y dormir adecuadamente. Especialmente en la etapa de la vejez, el insomnio es uno de problemas que se presentan, este se define como la dificultad para iniciar o mantener el sueño, o la falta de un sueño reparador. Para dormir mejor, es el mismo autor recomienda:

1. Acostarse siempre a la misma hora.

2. Limitar la permanencia en la cama a un máximo de ocho horas.
3. Mantener la habitación en las mejores condiciones posibles (cama confortable, pijama adecuado, temperatura idónea).
4. Mantener la habitación a oscuras y sin ruidos.
5. Separar la hora de acostarse de la de la cena y evitar cenas copiosas.
6. Un vaso de leche o un trozo de queso antes de acostarse puede ser beneficioso, ya que el triptófano que contiene es un aminoácido inductor del sueño.
7. Si hay que levantarse muchas veces por la noche para orinar, es mejor restringir los líquidos antes de acostarse.
8. Evitar sustancias estimulantes, como alcohol, tabaco, café, etc.
9. Evitar estímulos mentales: preocupaciones, discusiones sobre problemas familiares, económicos, etc.
10. No utilizar el dormitorio como cuarto de trabajo ni de televisión.
11. Ayudarse si es preciso con medidas relajantes, como lecturas intrascendentes, etc.
12. Evitar las siestas durante el día.
13. Realizar ejercicio físico durante el día, pero no antes de acostarse.
14. Evitar la utilización de hipnóticos sin una prescripción médica, ya que la ingesta produce efectos adversos como embotamiento, torpeza, riesgo de caídas y accidentes, menor rendimiento intelectual, estreñimiento, retención urinaria, etc.
15. Si no se concilia el sueño en 30 minutos, levantarse y entretenerse con una actividad tranquila.

Por esta razón se menciona que estar saludable y sano en la vejez es indispensable para poder disfrutar otros ámbitos de la vida como el emocional y el mental.

El factor de la salud mental influye directamente en la salud física de las personas, por lo que se considera un factor sumamente importante.

La Organización Mundial de la Salud (2013), define la salud mental como no sólo la ausencia de trastornos mentales, sino que implica “el estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Por otro lado Costa (como se citó en Chulían, 2015) menciona que durante el proceso de envejecimiento pueden producirse una serie de hechos que pueden afectar a la persona y que exigen un esfuerzo por parte de la misma para su adaptación, tales como problemas de salud, pérdida de la pareja, jubilación o pérdida del rol como trabajador, pérdida del estatus social. Estos son conocidos como factores de riesgo ante la incidencia o aparición de problemas. Pero no es menos importante y real la existencia de otros factores, denominados protectores, que pueden permitir a la persona afrontar con éxito esos momentos más sensibles: el apoyo social, las relaciones familiares, la autonomía física o mental, etc.

Es necesario fomentar y promover en las personas mayores los factores de protección y las estrategias de afrontamiento, así servirán como protección ante la aparición de los mencionados factores de riesgo.

Uno de los factores determinantes en la vejez, es el estar preparado económicamente. Los factores económicos tienen una gran relevancia tanto para ayudar a preservar la salud física, como mental. Madrid y Garcés de los Fayos (2000) indican que “a mayor seguridad financiera, mayor será la satisfacción de los colaboradores.” Así también, “a menor seguridad financiera, menor será la satisfacción de los colaboradores.”

### **Los ingresos de los jubilados**

Los ingresos de los jubilados son puntos clave para decretar la calidad de vida tanto de ellos como para la familia con la que vive. La pensión proporcionada por el Sistema Público es una de las principales fuentes de ingreso luego de la jubilación. De acuerdo con Pérez, del Llano e Hidalgo (2004) “La economía de los mayores es muy dependiente del nivel de ingresos del hogar.” (p.18) La economía de los jubilados dependerá de los ingresos del hogar, especialmente si ellos son el soporte económico del hogar o la principal fuente de ingresos del mismo.

Cada jubilado debe tener un plan de ahorro para poder seguir manteniendo el mismo nivel de vida que poseía antes de su jubilación. García (2015) menciona que los gastos más comunes dentro del hogar son:

- Vivienda: supone el 46% del gasto total. En este apartado hablamos no solo de posibles deudas hipotecarias que pueda haber sino además del equipamiento del hogar: calefacción, electrodomésticos, teléfonos, reformas de adaptación del hogar, etc. (p. 88)
- Alimentación y bebidas: supone un 18% del gasto total. En este aspecto, el consumidor jubilado tiene un alto grado de fidelidad a productos y lugares de

compra, valora tanto el precio como la calidad del producto, se ajusta a horarios muy estándar, valora y busca una relación de confianza con el vendedor, y nunca o casi nunca realiza reclamaciones. (p. 88)

- Ocio, cultura y turismo: supone el 10% del gasto total. Este apartado ha evolucionado a más en los últimos años. El jubilado viaja cada vez más, dedica tiempo a leer, reunirse con los amigos, acude a espectáculos... (p. 89)
- Transporte y comunicaciones: supone el 9% del total. En este apartado, el hecho de tener más ocio supone un mayor gasto en esta partida. También hay que contemplar el hecho que parte del presupuesto se destina al mantenimiento de un coche. (p. 89)
- Salud: supone un 4% del total. En este caso, aunque el Sistema de Salud cubre la gran parte del gasto médico, hay partidas importantes que tiene que sufragarlas el jubilado. Tiene mucho que ver con la esperanza de vida. A medida que la edad avanza, y la salud empeora, se va necesitando progresivamente más dependencia de cuidadores o de residencias. (p. 89)

El jubilado debe de tener el total de ingresos con el que cuenta y con los gastos que debe de asumir, siendo algunos los mencionados anteriormente. Así mismo debe de tener en cuenta no solamente los gastos actuales, sino también los futuros, luego de esto podrá establecer el plan de ahorro y gestionar el nivel de gastos que puede asumir.

La mayor preparación académica suele estar relacionada con una mejor situación económica, sin embargo, este no es factor determinante; también influye el sentido de emprendimiento de las personas y sus deseos de retomar o incursionar en diferentes áreas del ámbito académico.

## **Educación en los Jubilados**

Según Pérez, Del Llano, e Hidalgo (2004) la población jubilada actual no tiene un elevado nivel de formación. En correspondencia con la edad media de abandono de los estudios, más de las dos terceras partes de los jubilados tienen solo estudios primarios.

En el mismo orden de ideas, mencionan que el desarrollo de las redes de comunicación, especialmente a través de Internet, ha abierto ventanas a la cultura y el conocimiento en todo el mundo avanzado y gran parte del mundo en vías de desarrollo. Sin embargo, las personas mayores no tienen las mismas aptitudes para el aprendizaje de ciertas destrezas que las más jóvenes y han carecido del aprendizaje cultural necesario, manifestando a menudo problemas de actitud y aptitud para su incorporación al mundo de las llamadas nuevas tecnologías.

Por su lado, Ruiz, Scipioni y Letini (2008) exponen que “en relación al conocimiento, los adultos mayores quedan expuestos simultáneamente a un doble peso cultural. Por un lado, y a partir de lo dicho, aquello que en otros tiempos era signo de la valorizada experiencia, ahora es frecuentemente considerado como desactualización. Por otro, a causa de la presencia de prejuicios tales como “los viejos ya no pueden aprender”, “ya no necesitan saber nada más”, o “para qué estudiar a esta altura de la vida”, consecuentemente corren el riesgo de quedar desplazados de los recursos culturales y cognitivos para interactuar en la cotidianidad.” (p. 225)

Al continuar permitiendo los mitos y prejuicios, se garantiza la repetición conservadora de lo instituido. El permitir que las personas de la tercera edad continúen preparándose es romper estos estereotipos que se han manejado, es permitir que

concluyan en su mayoría los estudios que no pudieron debido a diferentes circunstancias.

### **Preparación para la jubilación**

Las personas que se preparan anticipadamente para la jubilación tienden a vivirla de mejor manera. Estas preparaciones incluyen factores económicos y psicológicos.

Identificar la jubilación con inactividad o una época de pasividad es obsoleto. Las personas de la tercera edad se encuentran cada día más dispuestas a enfrentar nuevos retos y a adaptarse a las necesidades que la sociedad les presente.

Hoy en día aún se manejan estereotipos acerca de la vejez. Así es como Bermejo (2006) menciona “una concepción de la vejez como una etapa menos pasiva, más dinámica, creativa y saludable. La influencia de la tradición de los recursos gerontológicos y la influencia de los estereotipos sobre la vejez (que no solo afectan a la sociedad en general, sino también a los profesionales, a los propios usuarios y a sus familias), hacen que la mayoría de intervenciones, al igual que la literatura científica, estén teñidas de una visión patogénica, que incide en los déficits y limitaciones de la vejez. Es evidente que hasta ahora, se han desarrollado menos en líneas de trabajo favorecedoras de las capacidades y oportunidades de los mayores de su participación activa en la familia y en la sociedad”. (p. 65)

La planificación de una vida llena de sentido y plenitud después del fin de la etapa laboral, debería empezar lo más pronto posible. Las personas mientras se encuentran trabajando deben tomar mucho en cuenta la planificación que se debe llevar a cabo y los

problemas que puedan surgir al ya no contar con una rutina, estructura y propósito de la vida laboral en que apoyarse.

Las personas en proceso de jubilación deben conocerse a sí mismas, redescubrir las pasiones a las cuales se pueden dedicar y estar preparados para lo inesperado.

También es importante dedicar tiempo a pensar en sus finanzas, junto con planificar como van a utilizar sus días y sus meses. La jubilación puede llevar a representar un 25% de la vida de las personas por lo que no conviene dejarlo al azar.

De esta manera Pérez, Del Llano e Hidalgo (2004) mencionan que todas las personas necesitan de una cantidad determinada de dinero para subsistir y para cubrir los gastos extras, así como para también darse unos “lujos” de vez en cuando. Esto no se trata de pasar toda la vida ahorrando y trabajando demasiado duro para poder cubrir las necesidades de esta etapa. Ya que las personas que por el arduo trabajo se olvidan de vivir felizmente su vida laboral, ponen en peligro su salud, sus amistades y no ponen interés en actividades fuera del trabajo. Porque al final, se encontraran con una buena cantidad de dinero pero al precio de haber descuidado todas las áreas anteriores de su vida, donde pueden llegar a vivir de manera insatisfactoria su jubilación.

Asimismo, como las personas se van preparando a lo largo de su vida económicamente para la jubilación, de la mano debe ir el prepararse psicológicamente para la misma. La mejor manera de prepararse para la jubilación durante la vida laboral, es disfrutar cada momento de la misma.

Existen muchas maneras de estar preparado para la jubilación, Zelinski (2003) menciona una lista que a su consideración debería realizar una persona para prepararse para su jubilación:

- Muchos años antes de retirarse establecer un buen equilibrio trabajo/vida y manténgalo celosamente.
- Abstenerse de trabajar los fines de semana.
- Mientras se trabaje mantener una salud óptima.
- Estar abierto a aprender cosas nuevas en el trabajo y en la vida personal.
- Leer el libro de Charles R Schawb, *ya tienes 50 años: y ahora... ¿qué?* O algún otro por el estilo.
- Tener un propósito importante en la vida aparte de su trabajo.
- Hacer amistades íntimas que no pertenezcan al lugar de trabajo.
- Mantener y no descuidar a los verdaderos amigos a fin de seguir manteniendo la amistad aun después de estar jubilado.
- Aprender a manejar la libertad. En la que una buena manera es trabajar por cuenta propia por lo menos un año o dos antes de jubilarse.
- Aceptar que el dinero permitirá comprar estilo y comodidad, pero no comprará la felicidad.

A través de una buena y óptima administración del tiempo, recursos monetarios y contactos sociales las personas podrán hacer de su jubilación una etapa muy satisfactoria y realmente podrán disfrutarla, dejando atrás todos los estereotipos que se le dan a la misma acerca de ser una etapa de inactividad física, y de “no hacer nada”.

## **Participación social y voluntariado**

Como toda persona, el adulto mayor debe de mantenerse activo y sentirse “útil”. Al ya no laborar debe de continuar empleando su tiempo en actividades en las que pueda realizarse y reconocerse como una persona social. (Pérez, del Llano e Hidalgo 2004)

Moreno y Fernández (2015) comentan que “cuando la persona mayor es jubilada y recibe el pago por su trabajo, aun así esta jubilación conlleva una pérdida, no económica, si no la confrontación de situaciones difíciles con el bienestar social, físico, psíquico y social.” (p. 94) De la misma manera mencionan que al poseer más tiempo libre deben vivir saludablemente y una manera es “participando activamente en la vida personal, familiar y social y disfrutando del ocio y del tiempo libre”. (P.101)

Al eliminar esta jornada laboral y encontrarse con una “agenda libre”, las personas ahora pueden dedicar este tiempo en una participación activa en la sociedad. Esta participación puede darse en diferentes ámbitos como el familiar, cultural, deportes, entre otras diversas actividades.

Una de las opciones en las que las personas pueden invertir este nuevo tiempo libre es el voluntariado, es una manera de ser activamente participativo y aprovechar todas las capacidades y conocimientos que el jubilado posee. De acuerdo con Moreno y Fernández (2015) “un voluntario es la persona que se compromete de forma desinteresada a ayudar a otros y lo hace, generalmente, con capacidad de obrar, de forma organizada y en el seno de una institución o proyecto”. (p. 97) Al momento en que el jubilado decide ser un voluntario ocupará su tiempo y así mismo estará participando socialmente de una forma positiva.

Un voluntario activo según Moreno y Fernández (2015) debe cumplir con tres condiciones:

- Ha de ser desinteresado, es decir, el voluntario no persigue ningún beneficio ni gratificación por su ayuda. (p. 97)
- Es intencionado, persigue un fin y un objetivo positivo. Buscar un cambio a mejor en la situación del otro. (p. 98)
- Está justificado, es decir, responde a una necesidad real del beneficiario de la misma. No es un pasatiempo ni un entretenimiento sin más, sino que persigue la satisfacción de una necesidad que está definida previamente como tal. (p. 98)

El voluntariado contribuye a mejorar la calidad de vida de muchas personas, crea un sentido de bienestar al retribuir a la sociedad y ayudar al prójimo. Por lo tanto estas redes de solidaridad fortalecen las sociedades y ayudan a las personas mayores a seguirse sintiendo valorados por las mismas.

### **Planes posteriores a la jubilación**

Actualmente la Tercera Edad constituye no solamente una etapa del desarrollo del ser humano, sino también un fenómeno de enorme interés cultural y social. Los avances en campos como la medicina, tecnología y alimentación han supuesto un aumento de la esperanza de vida de los seres humanos, lo cual ha provocado crecimiento y envejecimiento de la población. Debido a esto, se ha ido despertando un interés por procurar que el tramo final de la vida de las personas sea lo más pleno y feliz posible. Schiegel (citado por autores varios, 1991) realizó la siguiente consigna que ilustra dicha afirmación: “hacerse mayor, no viejo”.

La jubilación es un acontecimiento decisivo en esta etapa, la continuidad de la ocupación personal, debe convertirse en un proyecto de vida que conserve en los individuos un sentimiento de autovaloración y satisfacción, que además los hará más propensos a una mayor esperanza y calidad de vida.

Aunque existen condiciones definidas para estandarizar los procesos de jubilación, éste, al igual que la firma del contrato, es un acto individual y debe asumirse en cada aspecto que conlleva.

Según Moragas (2012), las condiciones que despiertan el interés de los individuos candidatos a jubilación se dan en las sociedades que poseen determinada sensibilidad social y dedican tanto recursos materiales como humanos para preparar a las personas que dejarán de ser activas económicamente, pero cuyo valor como seres humanos se continua apreciando.

Dada la variedad de vidas laborales y la diversidad de personas que experimentan la transición trabajo-jubilación, resulta imposible generalizar sobre las mejores opciones para organizar dicho periodo. De esta manera, se han estructurado diferentes planes y/o programas de jubilación a fin de ayudar al sector de la población a afrontar de una manera positiva dicho periodo.

Dichos planes funcionan de manera distinta y requieren distintos niveles de implicación del trabajador, la empresa o empleador, e incluso la familia del individuo, pero también tienen objetivos en común, como lo son el estimular a los interesados para utilizar de la mejor manera el tiempo del que dispongan, y procurar participar en organizaciones de su comunidad.

Un planteamiento importante que se realiza una persona en proceso de jubilación es lo que hará en el tiempo que tenga. Mañós (2002) cita las seis formas de estructuración del tiempo según Eric Berne:

*a. Recogimiento (autorrecogimiento)*

- Es solitario
- Es presencia o ausencia de los demás
- Constructivo (meditación, reflexión)
- Negativo (aislamiento)

Encontramos el recogimiento en toda enfermedad, como recurso de defensa; pero cuando llega a ser nocivo requiere estimulación. Las personas mayores usan este recurso temporal para aislarse.

*b. Actividades rituales*

- Actividad programada o estereotipada; es la rutina (a veces se halla limitada por la normativa, por la moral de “normalidad”). Las costumbres tradicionales, las actividades fijas y rutinarias de cada día, en una secuencia real y que a menudo no la reflexionan, sino que surge automáticamente.

*c. Actividades productivas o creativas*

Estructuración relacionada con el trabajo productivo y la distracción. Hay que generar actividades que comporten contacto con la realidad externa. La actividad da paso a la sensación de utilidad, a la satisfacción personal, etc.

*d. Los pasatiempos*

Son un medio de autoconocimiento; tienen una finalidad que a menudo es estimulativa, sin profundizar, pero elaborando dinámicas interactivas que comporten la creación de una red social de interrelación.

*e. Los juegos*

Los juegos vienen entendidos como transacciones escondidas y complementarias que tienden a resultados bien definidos y previsibles. Descriptivamente se trata de un sistema de transacciones que es recurrente, repetitivo y con motivaciones escondidas. El juego social de provocación-respuesta, de causa-efecto, viene dado por actitudes interrelacionales caracterizadas por la cualidad secreta intencional y por la recompensa que espera lograr con la actitud provocadora.

*f. La intimidad*

Se trata de un intercambio abierto, honesto y directo de los sentimientos; se halla en relación con el amor, la confianza y la vulnerabilidad. La intimidad no se alcanza fácilmente.

Mañós (2002) (“p.91”) propone modificaciones en la estructuración del tiempo por parte de personas mayores:

1. A nivel de recogimiento sobre sí misma hay unos cambios, tanto en lo referente a la frecuencia y cantidad como en lo tocante a la estructuración del tiempo.
2. Actividades rituales, que quedan modificadas cuando las personas mayores dependen de otras personas y, por tanto, han de adaptarse a la rutina de otros.

3. En cuanto a las actividades productivas, se manifiestan la ansiedad y la culpabilidad, porque esas personas piensan que ya no son productivas. Sentimiento de estancamiento.
4. En cuanto a pasatiempos, existe toda una estructuración para organizarlos. Conviene crear un ambiente en que el anciano pueda desarrollarse, aprender, crear, divertirse y, sobre todo, interaccionar con otras personas.
5. El juego es un mundo interior de la persona; lo utilizará para llamar la atención, evitando el hecho de la intimidad y dejando de lado sus responsabilidades. Es un juego mental parecido al del niño, un juego intencional, con objetivos muy concretos.
6. Intimidad. En la vejez es importante. La persona mayor tiende a la soledad, a la incomunicación, por eso una mirada, una caricia, una presencia consciente y agradable, son formas de contactar íntimamente con el anciano.

Si bien es cierto que al llegar a la vejez el funcionamiento del cuerpo ya no es tan eficiente como en las etapas anteriores, esto no es un impedimento para que las personas puedan llegar a tener una vida activa, existe un sinnúmero de actividades de las que pueden disfrutar. Por esto de acuerdo con la teoría y estudios anteriores se concluye que se debe de realizar una planificación previa a la jubilación en donde las personas realmente evalúen actividades que disfrutaban realizar, edifiquen metas reales que aún tienen por cumplir y en especial dedicar este tiempo preciado para redescubrirse y volver a dedicarse a todo lo que habían dejado a un lado debido a su etapa laboral.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Todas las personas tras alcanzar la tercera edad y cumplir un requisito de años de servicio laboral prestados a las instituciones o empresas, tienen derecho a optar por la jubilarse. La jubilación se entiende por el fin de la etapa laboral de las personas en donde cesan de sus actividades y obtienen una remuneración menor a su salario como beneficio de los años de servicio prestados.

Esta etapa viene acompañada de muchos cambios en la vida de las personas tanto económicos, sociales, físicos, emocionales a los cuales las personas en su mayoría no se encuentran preparados. Si bien las personas de la tercera edad ya no poseen las mismas facultades físicas, esto no implica que no puedan llegar a ser productivas fuera del ámbito laboral.

A esto se debe la importancia de llevar a cabo un plan tras la jubilación, para que las personas puedan reencontrarse a ellas mismas, a redescubrir todas las actividades que disfrutaban realizar y que debido a la ajetreada vida laboral no podían llevar más a cabo. Esta es una etapa de aprovechamiento del nuevo tiempo libre para invertirlo en ellas mismas. Es importante una administración productiva de todo el nuevo tiempo libre, para poder llenar los vacíos que deja la etapa laboral.

Por lo expuesto anteriormente, surge la necesidad de conocer los planes a futuro que tiene un grupo de personas de la tercera edad que aún se encuentran laborando tras su jubilación, por estas razones se plantea la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los planes a futuro que tiene un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas de la Contraloría General de Cuentas ante su próxima jubilación?

## **2.1. Objetivo General**

Conocer cuáles son los planes a futuro que tienen un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas de la Contraloría General de Cuentas ante su próxima jubilación.

## **2.2. Objetivos Específicos**

- Identificar a través de entrevistas semi estructuradas el plan de vida que se podría generar tras la jubilación.
- Determinar a través de entrevistas semi estructuradas la administración del tiempo y utilidad del mismo.
- Indagar a través de entrevistas semi estructuradas los efectos y cambios en la situación económica de la personas mayores tras su jubilación.
- Determinar a través de entrevistas semi estructuradas los nuevos hábitos e intereses de las personas tras el proceso de jubilación.
- Conocer a través de entrevistas semi estructuradas la percepción de la satisfacción que determinados colaboradores puedan sentir al finalizar sus años laborales.
- Determinar a través de entrevistas semi estructuradas la sustitución del trabajo y la adaptación al tiempo libre, a través de la actividad, sea de uno u otro tipo, pero libremente elegida por los mayores.

### **2.3. Unidad de análisis**

Planes a futuro ante la próxima jubilación

### **2.4. Definición de unidad de análisis**

#### **2.4.1. Definición Conceptual**

Bobbio, (citado por Otero, 2003) indica que "la jubilación se entiende por el hecho de que, al alcanzar los 65 años, con algunas variantes según el trabajo realizado, las personas, por legislación, son arbitrariamente apartadas de su colocación, y tienen prohibido realizar trabajos remunerados, lo que no impide que se realice ocasionalmente de forma encubierta. En algunos casos se habla de retiro, dado que el individuo es retirado del mundo de la producción". (p. 5).

#### **2.4.2. Definición Operacional**

En la presente investigación se buscó conocer a través de una entrevista semi estructurada por medio de un cuestionario elaborado por la autora cuáles son los planes a futuro que tiene un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas de la Contraloría General de Cuentas ante su próxima jubilación. Los sujetos comprenden los rangos de edad de los 60 a 75 años y la muestra incluye ambos sexos.

A través de las preguntas realizadas se busca resaltar los siguientes temas:

- Nueva ocupación del tiempo, cuáles son los planes a poner en marcha tras la jubilación.
- Conocimientos generales sobre lo que implica el proceso de jubilación y el tiempo que conlleva llevarlo a cabo.

- Limitantes económicos que podría incurrir al ser jubilados y no poder pertenecer a ninguna otra institución.
- Nuevos intereses y hábitos de las personas tras el proceso de la jubilación.
- Percepción de la satisfacción que determinados colaboradores puedan sentir al finalizar sus años laborales.
- Establecer el significado que la jubilación tiene para las personas mayores, en cuanto a lo que implica la pasividad no elegida, así como la disponibilidad de tiempo y la forma de emprenderlo.

## **2.5. Alcances y límites**

La presente investigación abarcó un grupo de 10 personas de la tercera edad que actualmente son candidatos a jubilarse en la Contraloría General de Cuentas en sus diferentes direcciones. Se conoció a través de entrevistas semi estructurada los planes que tienen al culminar su carrera laboral dentro de esta institución. Por lo que se pudo considerar válido solo para esta población debido a sus características.

La mayor limitante que esta investigación presentó fue brindar información poco relevante para las preguntas de la entrevista por parte de los colaboradores de la institución. Otra limitante, es el factor tiempo para desarrollar las entrevistas, debido a que los colaboradores no pueden dejar de desarrollar sus funciones para contestar las preguntas.

## **2.6. Aporte**

La realización de esta investigación tiene como principal aporte brindar el conocimiento los planes a futuro que tiene un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas de la Contraloría General de Cuentas ante su próxima jubilación. Se pretenderá concientizar a la sociedad guatemalteca acerca del rol activo que las personas jubiladas puedan tener dentro de la misma, haciendo énfasis que a pesar que ya no sean laboralmente activas dentro de una institución, sí pueden ser fuente de desarrollo para el país, a través de los distintos planes de acción que cada persona se desee proponer.

La investigación será de gran valor para los estudiantes de la carrera de psicología Industrial/organizacional o profesionales que se encuentran a cargo de departamentos que gestionan el Recurso Humano dentro de empresas u organizaciones, para tomar en cuenta los posibles efectos que las personas pueden experimentar este proceso y por esto la importancia de confeccionar y aplicar un programa de preparación para esta etapa a trabajadores próximos a la misma.

Por otro lado esta investigación podría ayudar a las empresas guatemaltecas a justificar la implementación de un programa de preparación de esta etapa a colaboradores que estén próximos a la misma, para realizar con éxito una transición de objetivos vitales, del trabajo a otros que llenen de sentido la vida del jubilado.

Se entregará material informativo (trifoliar) a la organización para ser obsequiado a los candidatos a un próximo proceso de jubilación. (Véase anexo 2)

### III. MÉTODO

#### 3.1. Sujetos

La presente investigación se realizó en la Contraloría General de Cuentas. La misión de esta entidad pública es contribuir a mejorar la calidad de vida de los guatemaltecos, a través de la promoción de la probidad, la transparencia, la rendición de cuentas, la calidad del gasto público y la lucha contra la corrupción.

La modalidad que se utilizó es de tipo cualitativa, en donde los sujetos fueron seleccionados en base a quienes cumplen con las características de ser personas de la tercera edad que actualmente son candidatos a jubilarse de la Contraloría General de Cuentas en sus diferentes direcciones.

El estudio se realizó con una muestra de 10 sujetos que comprenden en los rangos de 60-75 años de edad e incluyó participantes de ambos sexos. Estos fueron electos por medio de un muestreo homogéneo, que según Hernández, Fernández, y Baptista (2006) las muestras homogéneas son las muestras que consisten en la selección de personas que tengan un perfil similar para cumplir con las características requeridas de la presente investigación.

Los sujetos evaluados cuentan con las siguientes características demográficas:

<b>SUJETO # 1</b>	
Género	Masculino
Edad	65 años
Departamento	Análisis de Probidad
Puesto de Trabajo	Asesor/analista
Antigüedad en la empresa	11 años

<b>SUJETO # 2</b>	
Género	Femenino
Edad	62
Departamento	Administrativo
Puesto de Trabajo	Recepcionista
Antigüedad en la empresa	17 años

<b>SUJETO # 3</b>	
Género	Masculino
Edad	75 años
Departamento	Administración
Puesto de Trabajo	Servicio General
Antigüedad en la empresa	39 años

<b>SUJETO # 4</b>	
Género	Masculino
Edad	62 años
Departamento	Administración
Puesto de Trabajo	Servicio General
Antigüedad en la empresa	39 años

<b>SUJETO # 5</b>	
Género	Masculino
Edad	61 años
Departamento	Administración
Puesto de Trabajo	Guardián
Antigüedad en la empresa	24 años

<b>SUJETO # 6</b>	
Género	Masculino
Edad	75 años
Departamento	Declaración Jurídica
Puesto de Trabajo	Archivador técnico 3
Antigüedad en la empresa	32 años

**SUJETO # 7**

Género	Masculino
Edad	60
Departamento	Formas y Talonarios
Puesto de Trabajo	Analista de impresiones
Antigüedad en la empresa	19 años

**SUJETO # 8**

Género	Femenino
Edad	60
Departamento	Clases pasivas
Puesto de Trabajo	Analista de clases pasivas
Antigüedad en la empresa	28 años

**SUJETO # 9**

Género	Masculino
Edad	61
Departamento	Formas y talonarios
Puesto de Trabajo	Analista de formas y talonarios
Antigüedad en la empresa	16 años

<b>SUJETO # 10</b>	
Género	Femenino
Edad	60
Departamento	Biblioteca
Puesto de Trabajo	Soporte técnico
Antigüedad en la empresa	27 años

### **3.2 Instrumento**

El instrumento que se utilizó para llevar a cabo la presente investigación es una entrevista semi estructurada, elaborada por la investigadora, la cual fue grabada para no omitir ningún detalle. La entrevista fue diseñada con la finalidad de conocer cuáles son los planes a futuro que tiene un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas de la Contraloría General de Cuentas ante su próxima jubilación (Ver anexo 1: Guía de entrevista).

El instrumento está formado por una serie de 20 preguntas abiertas de las cuales 3 a 4 están destinadas para cada uno de los 6 indicadores que se describen a continuación:

- Plan de vida posterior a la jubilación
- Administración del tiempo
- Factores económicos
- Hábitos e intereses
- Adaptación al tiempo libre

- Actividades elegidas

### **3.3 Procedimiento**

- Se concibió la idea para el desarrollo de la tesis.
- Se presentó el tema de cuáles son los planes a futuro que tiene un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas de la Contraloría General de Cuentas ante su próxima jubilación.
- Se aprobó la propuesta del tema por parte de la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar.
- Se recopiló la información por medio de documentos, tesis nacionales e internacionales y libros sobre el tema de investigación.
- Se establecieron las características necesarias para los sujetos de estudio.
- Se realizó el instrumento de trabajo, con las preguntas que se pusieron en práctica en la entrevista.
- Se contactó a la institución para obtener el consentimiento para utilizar una muestra de 10 sujetos de la misma.
- Se realizaron las entrevistas a los sujetos.
- Se grabaron las entrevistas realizadas con una grabadora digital, con autorización previa de los sujetos.
- Se analizó y clasificó la información de cada sujeto en una matriz de doble entrada.
- Se interpretaron los resultados obtenidos y fueron ordenados en gráficos.
- Se redactó el informe final con los resultados, conclusiones y recomendaciones.

### **3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística**

La presente investigación es de tipo cualitativa, como lo refieren Hernández, Fernández y Baptista (2003), “se caracteriza por ser un proceso que se mueve entre los hechos y su interpretación, debido a que hay una realidad por descubrir, dependiendo del punto de vista y la opiniones de los sujetos y además busca la expansión de los datos que se tienen o bien la información con la que se cuenta, en lugar de medir variables como otros tipos de investigación.” (p. 7), en la cual se analizarán los comentarios de los sujetos seleccionados en las entrevistas semi-estructuradas que se les realizaron. En estos se determinó los planes a futuro que tienen un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas ante su próxima jubilación en la Contraloría General de Cuentas.

Debido a la naturaleza de la investigación la cual es de tipo cualitativa, haciendo énfasis en el diseño de investigación etnográfica, la cual es definida por Hernández, Fernández y Baptista (2003) como “el estudio directo de personas o grupos de personas, durante un período de tiempo, utilizando la entrevista para conocer sus opiniones. Este tipo de investigación pretende revelar los significados que sustentan las acciones e interacciones que constituyen la realidad social del grupo estudiado”. (p. 501).

Debido a esta particularidad, el diseño de investigación no se posee metodología estadística, ya que se basa en la interpretación de los puntos de vista y percepciones manifestadas por los participantes.

#### **IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

La presente investigación se desarrolló con la participación de diez sujetos laboralmente activos de la Contraloría General de Cuentas. La información que se expone es el resultado de las entrevistas realizadas, cuyo objetivo fue conocer los planes a futuro que tiene un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas ante su próxima jubilación.

Asimismo, se presentaron los resultados de cada participante por medio de matrices de contenido, que contienen las distintas categorías e indicadores señalados en la investigación. De igual forma, se expone con cada matriz, su diagrama de categorías e indicadores correspondiente en el que se resaltan, de forma individual, las ideas principales obtenidas del trabajo de campo realizado.

Por último, se incluyó un resumen consolidado de los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas a los sujetos.

## MATRICES DE RESULTADO

SUJETO # 1	
Género	Masculino
Edad	65 años
Departamento	Análisis de Probidad
Puesto de Trabajo	Asesor/analista
Antigüedad en la empresa	11 años

Categoría	Indicador	Resultado
<b>1. Plan de vida posterior a la jubilación</b>	1.1 Plan personal de retiro	Pues fíjese que <u>espero nada más a que salga mi hija de profesional de la Universidad Mariano Gálvez, a partir de esa fecha voy a pensar que voy a hacer.</u> Ya tengo edad para jubilarme, ya tengo el tiempo cumplido para jubilarme también aquí, entonces es cuestión de ir priorizando la situación que se me vaya presentando verdad.
	1.2 Actividades de apoyo social	<u>La verdad que no, yo contribuyo con las personas de otras maneras, soy muy servicial, en la medida que puedo ayudar a mis vecinos o gente del trabajo ayudo.</u> Me gusta más actuar de esa manera que tener que asistir a un grupo o un lugar de reunión para ayudar a alguien.
	1.3 Participación activa en la sociedad	Yo soy comerciante, <u>soy importador de medicina, tengo mi droguería entonces ahí trato de servir mucho a la gente también;</u> no solo en el campo comercial, ni solo de “como quien dice solo ganancias”, si no también ayudo a la gente verdad en el campo social directamente.

	1.4 Adaptación a esta nueva etapa	<u>Con optimismo</u> , ya que es una etapa en la al fin puedo observar todo lo que he construido y como me he realizado; <u>con fe en el señor</u> , ya que sin él no somos nada <u>y me quedo con la experiencia que tengo de tantos años de trabajo.</u>
	1.5 Ventajas y desventajas que encuentra en la adaptación a su vida post-jubilado	<u>Pues la verdad que ninguna, no pienso jubilarme así como quien dice.</u> La palabra “jubilo” viene de “jubileo” de “alegría” o sea “ya se realizó”, “ya hizo lo que quiso”, y lo que no quiso pues tampoco ya no lo puede hacer, pues sin embargo yo ese concepto no lo tengo; <u>yo tengo el concepto del trabajo, de mantenerme ocupado, de mantenerme productivo, directamente jubilarme no.</u>
2. Administración del tiempo	2.1 Administración del tiempo actualmente	Pues <u>ocho horas directas aquí con la contraloría, regreso a la casa y ya miro si hubo clientes</u> , hubo ventas o sea como estuvo la situación del negocito y <u>atender a mi hija</u> verdad.
	2.2 Inversión del nuevo tiempo libre	Tiempo libre casi no tengo, hay que ser sinceros. No tengo mucho tiempo libre, yo me mantengo ocupado siempre. Me gusta estar ocupado, porque de lo contrario uno se mantiene mal verdad, la misma biblia lo dice que “la mente desocupada es taller de satanás”. Entonces <u>pienso invertir mi tiempo en mi negocio</u> ya que yo quiero morir millonario.
3. Factores económicos	3.1 Monto a recibir	<u>Definitivamente no, con lo que yo saco acá imagínese actualmente llego cabal a fin de mes</u> , ahora ya jubilado pierdo un porcentaje de este ingreso, quiere decir que habría un déficit en mis ingresos verdad.
	3.2 Otro ingreso	Como le he comentado, <u>mi droguería es lo que me ha servido todo este tiempo para tener un ingreso extra.</u> Por esto es que mi tiempo irá enfocado directamente

		a levantar este negocio y hacer crecer en la mayor medida posible.
	3.3 Plan de ahorro para la jubilación	<u>Por supuesto que sí, yo tengo mi capitalización propia.</u> No estoy atendido a la contraloría.
	3.4 Plan de continuar trabajando	<u>Definitivamente que sí, como comerciante en mi droguería.</u> Me apasiona realmente poder ya dedicarme por completo a mi negocio, ya que este ya es algo mío, así como se oye; algo que yo lo he hecho crecer a través de mi arduo trabajo y es mi prioridad luego de la jubilación.
4. Hábitos e intereses	4.1 Actividades fuera de la jornada laboral	<u>Trabajar.</u> Cuando hay que disfrutar pues disfruto, pero cuando hay que trabajar también lo disfruto, <u>creo más que todo que es circunstancial a lo que me refiero con lo que disfruto,</u> depende de los momentos también.
	4.2 Pasatiempos	Distracciones normales, me gusta <u>leer un buen libro,</u> realmente me gusta conocer acerca de las grandes fuentes económicas de la historia. Me apasiona leer sobre historias de antiguos líderes y gobernantes, también historia de otros países u otros imperios. <u>Me apasiona también la escritura, de hecho yo soy escritor.</u>
	4.3 Actividad más deseada a realizar	Lo único que realmente deseo hacer <u>es atender mi negocio,</u> ya lo demás vendrá por añadidura. Le voy a decir algo y cito a Louis Pasteur “la fortuna juega a favor de una mente preparada”. <u>Me gustaría mucho la docencia,</u> me gusta mucho. Yo he hecho algunas evaluaciones psicológicas en la casa también verdad, <u>me gusta el campo de la psicología.</u>

5. Adaptación al tiempo libre	5.1 Organización del nuevo horario	Pues <u>invertiré la mayoría del tiempo en mi negocio</u> , como le comente soy una persona que disfruta mantenerse activa, pienso <u>atender por la mañana y tardes el negocio</u> , en lo que quede de <u>tiempo libre lo dedicaré a mi hija</u> .
	5.2 Tiempo con la familia	<u>Sí, mi familia es mi hija</u> , estoy soltero. “Digamos pues”, casado por dejado, y dejado por dejado.
	5.3 Tiempo no ocupado	<u>Querer a una mujer, usted sabe que a esta edad lo que uno más busca es compañía</u> . Amar a una mujer es de los pasatiempos más lindos en que uno pueda invertir su tiempo.
6. Actividades elegidas	6.1 Taller recreativo	<u>La verdad es que no</u> . Nunca me ha llamado la atención asistir a este tipo de talleres, me considero más una persona comunicativa y de realizar actividades que involucren el contacto con personas y el intelecto, soy más de organizar estrategias o evaluaciones, como le comentaba uno de mis intereses es el de la docencia.
	6.2 Lazos afectivos con amistades	<u>Reuniones sociales con ellos</u> verdad, <u>mantener siempre el margen de distancia indudablemente</u> , pero mantener vínculos amistosos con toda la gente. Me gusta ser sociable pero no me gusta vivir en lo sociable, si no que en su momento todo.
	6.3 Actividades intelectuales	<u>La docencia, yo soy escritor, me gusta mucho escribir también, me gusta escribir poesías</u> , me gusta la escritura, me gusta manejar el verbo de Cervantes Saavedra, dos compendios ahí escritos míos. Escribí descristalismo en la humanidad, he escrito “las relaciones sociales del varón adulto” y así tengo varios escritos verdad. A mí me gusta escribir cuando estoy triste y cuando estoy contento, ahí me

		<p>desahogo. Lo único es que se cansa también uno y se aburre. También les he hecho poesías a todas las compañeras, en conclusión me gusta escribir, es decir me gusta exteriorizarme por escrito por decirlo de buena manera.</p>
--	--	--

## GRÁFICO DE CATEGORÍAS E INDICADORES 01

Plan de vida posterior a la jubilación		Administración del tiempo	Factores económicos	Hábitos e intereses	Adaptación al tiempo libre	Actividades elegidas
Espero a que salga mi hija de profesional, a partir de esa fecha pensaré que hacer.	Plan personal de retiro	Administración del tiempo actual	Monto a recibir	Actividades fuera de la jornada laboral	Organización del nuevo horario	Taller recreativo
La verdad que no, yo contribuyo con las personas de otras maneras, soy muy servicial.	Actividades de apoyo social	Inversión del nuevo tiempo libre	Otro ingreso	Pasatiempos	Tiempo con la familia	Lazos afectivos con las amistades
Tengo mi droguería entonces ahí trato de servir mucho a la gente también	Participación activa en la sociedad		Plan de ahorro para la jubilación	Actividad más deseada a realizar	Tiempo no ocupado	Actividades intelectuales
Con optimismo, con fe en el señor y me quedo con la experiencia que tengo de tantos años de trabajo.	Adaptación a la nueva etapa		Plan de continuar trabajando			
Pues la verdad que ninguna, no pienso jubilarme así como quien dice. Yo tengo el concepto del trabajo de mantenerme activo.	Ventajas y desventajas de la vida post-jubilado					
Ocho horas directas aquí con la contraloría, regreso a la casa y ya miro si hubo clientes. Atender a mi hija						
Pienso invertir mi tiempo en mi negocio.						
Definitivamente no, con lo que yo saco acá llego cabal a fin de mes.						
Mi droguería es lo que me ha servido todo este tiempo para tener un ingreso extra.						
Por supuesto que sí, yo tengo mi capitalización propia.						
Definitivamente que sí, como comerciante en mi droguería						
Trabajar. creo más que todo que es circunstancial a lo que me refiero con lo que disfruto						
Me gusta leer un buen libro, Me apasiona también la escritura, de hecho yo soy escritor.						
Es atender mi negocio, Me gustaría mucho la docencia. Me gusta el campo de la psicología.						
Invertiré la mayoría del tiempo en mi negocio. pienso atender por la mañana y tardes el negocio,						
Sí, mi familia es mi hija						
Querer a una mujer, usted sabe que a esta edad lo que uno más busca es compañía						
La verdad es que no.						
Reuniones sociales con ellos, mantener siempre el margen de distancia indudablemente.						
La docencia, yo soy escritor, me gusta mucho escribir también, me gusta escribir poesías.						

SUJETO # 2	
Género	Femenino
Edad	62
Departamento	Administrativo
Puesto de Trabajo	Recepcionista
Antigüedad en la empresa	17 años

Categoría	Indicador	Resultado
1. Plan de vida posterior a la jubilación	1.1 Plan personal de retiro	<p>En primer lugar <u>desearía saber cuánto me toca recibir</u>, usted sabe que lo que uno pretende es sacar llegando a lo que uno gana de sueldo, eso es lo que pretendemos todos, dependiendo la capacidad de nivel académico que se tenga, entonces como yo gano una cantidad que va acuerdo a mi preparación, a lo que yo tengo, estoy esperando. Ahora bien yo tengo que ir a averiguar directamente a servicio civil como funcionaria cuanto tiempo se tardaría el proceso y cuanto recibiría.</p> <p>En cuanto a planes <u>podría combinar las actividades</u>, es lo que uno piensa, pero realmente uno nunca sabe lo que podría pasar, yo puedo decir “bueno yo puedo combinar todas mis actividades” las voy a evaluar y decir “voy a invitar a compañeras” para reuniones y todo, pero para todo esto uno debe estar económicamente bien verdad.</p>
	1.2 Actividades de apoyo social	La verdad <u>para el apoyo social soy muy poca</u> , tengo que ser motivada previamente para realizar un apoyo social.

	<p>1.3 Participación activa en la sociedad</p>	<p>Dependiendo de qué oportunidades se presenten, no puedo dar una declaración concreta. Si me baso en la situación que estamos viviendo pues no puedo llegar a exponer directamente cuanto desearía yo. Aunque tal vez <u>un sueño que tengo es ayudar a las personas en los asentamientos.</u></p>
	<p>1.4 Adaptación a esta nueva etapa</p>	<p>La verdad es que conociéndome, <u>siento que voy a entrar en unos bajones grandes.</u> Es decir, yo me evalúo, yo conociéndome puedo decirle yo mañana voy a ir a tal lado y ya no lo hago. Todos llevamos una doble personalidad, no sé cómo lo va a tomar usted, con los estudios académicos que usted ya tiene y su experiencia; no puedo decirle exactamente a lo que yo desearía, <u>yo pues podría decir voy a hacer esto y de repente se me viene un bajón y ya nadie me convence.</u></p>
	<p>1.5 Ventajas y desventajas que encuentra en la adaptación a su vida post-jubilado</p>	<p><u>La desventaja que encuentro de estar jubilada sería para mí en primer lugar no sentirme útil y me costaría acoplarme ya a lo del hogar.</u> Es una rutina bastante difícil de llevar, no es como el trabajo que ahí lo cuesta más es la levantada, pero cuando ya entro acá el panorama completamente me cambia, ya dejo los problemas de la casa por un lado y ya entro directamente a mi trabajo, me es un gusto atender al cliente, me es un gusto poderles servir ya que eso es lo que a mí me llena, a mí me encanta servir a las personas, yo si pudiera ayudar a todos (repite “a todos los ayudaría”).</p> <p><u>La ventaja que encontraría sería salir ya de la capital e irme a vivir al campo,</u> eso es lo que más aspiro,</p>

		quiero un tipo de vida diferente, con otras posibilidades.
2. Administración del tiempo	2.1 Administración del tiempo actualmente	Pues me toca <u>madrugarse; me baño, me arreglo, me vengo al trabajo,</u> aunque con un poco de dificultad ya que estoy padeciendo de la rodilla. Ya luego <u>salgo de la contraloría y llego a mi casa y ya no me apetece ir a ningún lado.</u> Pues en la casa los <u>quehaceres</u> no se detienen, hay que seguir haciéndolos, luego me pongo <u>a ver una película</u> que ya sea que a mí me agrada. <u>Me gusta un poco leer, luego ya preparar algo ahí para mi esposo y por último a dormir.</u>
	2.2 Inversión del nuevo tiempo libre	Es que <u>no le puedo dar una opinión concreta,</u> pero a mí me encantaría solo antes voy a hacer un paréntesis, yo tengo amistades que les gusta mucho la vida en sociedad, e incluso a mí me invitan me dicen mira yo te invito para que vengas a la casa “que aquí que allá”, pero luego yo tengo que decir fíjate que no puedo, se me presento un problema, o sea tengo que mentir. <u>Para mí, mi cumplimiento es mi trabajo.</u>
3. Factores económicos	3.1 Monto a recibir	<u>No, como le contaba que al menos espero recibir algo que se acerque a mi sueldo,</u> aunque eso va directamente relacionado con los conocimientos que uno tiene, así que solo espero que al ir a averiguar me den una buena noticia.
	3.2 Otro ingreso	<u>No, hasta el momento no tengo previsto nada.</u>
	3.3 Plan de ahorro para la jubilación	<u>Sí, tengo guardado algo de dinero, es para vivir el tiempo que me quede.</u> Para cumplir las necesidades básicas de la vida.

	3.4 Plan de continuar trabajando	Me gusta el trabajo que tengo, <u>si se me presentara otro trabajo seria en el campo social.</u>
4. Hábitos e intereses	4.1 Actividades fuera de la jornada laboral	Me gusta <u>ver películas</u> , depende también de que sean, me gustan las de drama y <u>ver noticias</u> . Me gusta <u>leer noticias</u> también, me gusta leer el periódico de Zamora. También <u>leo la prensa, leo los tres periódicos.</u>
	4.2 Pasatiempos	Lo que a uno le toca hacer cuando está trabajando es ponerse uno al día con los <u>quehaceres de la casa</u> , preparar almuerzo y comidas o sea la responsabilidad de toda mujer, <u>ya ahí ya se terminó todo el día.</u>
	4.3 Actividad más deseada a realizar	Irme fuera de aquí, <u>quiero vivir mi vida en el campo.</u> También me gustaría unirme a alguien o que me tomara en cuenta para poder ir a <u>ayudar a las personas</u> , ir las a visitar.
5. Adaptación al tiempo libre	5.1 Organización del nuevo horario	Pues en las mañanas ir a <u>visitar</u> estos lugares, ( <u>los asentamientos</u> ) aunque se sabe que estos lugares son peligrosos, pero yo conozco personas que sí podrían meterme directamente ahí.
	5.2 Tiempo con la familia	Pues por el momento <u>me he alejado mucho de ellos, por lo mismo del trabajo.</u> La combinación de ellos ya es cosa aparte, <u>cuando los hijos se casan ya la vida es más privada y separada, ahí me gusta mantener mi privacidad.</u> También la privacidad de ellos la respeto bastante y ellos respetan mucho la privacidad de nosotros. Un ejemplo, yo cuando voy a visitar a una hija le digo antes, “¿hija puedo llegar allá contigo?”, porque no me gusta caer como quien dice como “paracaidista”.

	5.3 Tiempo no ocupado	Yo antes me incorporaba pues a lo social. <u>Asistía a una iglesia</u> y si me sentía bien en el alma. Esto ayuda a llenar ese vacío del alma y esta enfermedad de la misma que cuesta entenderla, pero si me sentía muy bien, <u>a lo mejor me incorporaría a algo así.</u>
6. Actividades elegidas	6.1 Taller recreativo	Prácticamente <u>no soy aficionada a las manualidades,</u> nunca me ha gustado en sí practicarlas.
	6.2 Lazos afectivos con amistades	Mire yo <u>muy poco me aferro a las amistades,</u> este yo soy muy poca para iniciar una amistad y mi cariño siempre lo he dicho yo “para todos”, pero mi confianza muy limitada. No me es difícil llevarme con la gente, lo he notado, ahora en cuanto a las relaciones problemáticas como bien dicen el problema puede que sea yo o el problema puede ser la otra persona, no lo puedo yo calificar. Yo <u>trato la manera mejor de evitar para no tener choques con las personas y que eso no me venga a dañar a mí,</u> porque entonces soy yo la perjudicada y dañada y no me gustan los problemas, soy evasiva de los problemas. Ya son demasiados los que uno tiene como para meterse en otros.
	6.3 Actividades intelectuales	<u>Me gustaría terminar una carrera,</u> yo siempre tuve deseos de estudiar, bien dicen que nunca es tarde para aprender. <u>Me avocaría mucho a una licenciatura de trabajo social.</u>

## GRÁFICO DE CATEGORÍAS E INDICADORES 02

Plan de vida posterior a la jubilación		Administración del tiempo	Factores económicos		Hábitos e intereses		Adaptación al tiempo libre		Actividades elegidas	
Desearía saber cuánto me toca recibir. Podría combinar las actividades.	Plan personal de retiro	Administración del tiempo actual	Monto a recibir	Actividades fuera de la jornada laboral	Organización del nuevo horario	Taller recreativo				
Para el apoyo social soy muy poca	Actividades de apoyo social	Inversión del nuevo tiempo libre	Otro ingreso	Pasatiempos	Tiempo con la familia	Lazos afectivos con las amistades				
Un sueño que tengo es ayudar a las personas en los asentamientos.	Participación activa en la sociedad		Plan de ahorro para la jubilación	Actividad más deseada a realizar	Tiempo no ocupado	Actividades intelectuales				
Siento que voy a entrar en unos bajones grandes. Podría decir voy a hacer esto y de repente se me viene un bajón y ya nadie me convence.	Adaptación a la nueva etapa		Plan de continuar trabajando							
La desventaja, en primer lugar no sentirme útil y me costaría acoplarme ya a lo del hogar. La ventaja que encontraría sería salir ya de la capital e irme a vivir al campo.	Ventajas y desventajas de la vida post-jubilado									
Me baño, me arreglo, me vengo al trabajo, ya no me apetece ir a ningún lado, los quehaceres, ver una película o leer, luego ya preparar algo para mi esposo y por último a dormir.										
No le puedo dar una opinión concreta, para mí, mi cumplimiento es mi trabajo.										
No, como le contaba que al menos espero recibir algo que se acerque a mi sueldo										
No, hasta el momento no tengo previsto nada.										
Sí, es para vivir el tiempo que me quede.										
Si se me presentara otro trabajo sería en el campo social.										
Ver películas, ver noticias, leer noticias, leo la prensa, leo los tres periódicos.										
Quehaceres de la casa, ya ahí ya se terminó todo el día.										
Quiero vivir mi vida en el campo, ayudar a las personas										
Visitar los asentamientos										
Me he alejado mucho de ellos, cuando los hijos se casan ya la vida es más privada y separada, ahí me gusta mantener mi privacidad.										
Asistía a una iglesia, a lo mejor me incorporaría a algo así.										
No soy aficionada a las manualidades										
Muy poco me aferro a las amistades, trato la manera mejor de evitar para no tener choques con las personas y que eso no me dañe a mí.										
Me gustaría terminar una Carrera, me avocaría mucho a una licenciatura de trabajo social.										

SUJETO # 3	
Género	Masculino
Edad	75 años
Departamento	Administración
Puesto de Trabajo	Servicio General
Antigüedad en la empresa	39 años

Categoría	Indicador	Resultado
1. Plan de vida posterior a la jubilación	1.1 Plan personal de retiro	Mire, yo como siempre he salido adelante, siempre dispuesto a si se presenta algún cambio necesario, pues se hace el cambio verdad. Mire <u>yo casi no hago planes muy largos o a largo plazo</u> , trato de vivir el día porque a veces cuando uno hace un plan muy largo y si no le sale a uno, pues se frustra, entonces uno tiene que evitar los problemas que ha vivido verdad. Por eso digo, <u>por hacer uno planes muy largos y si no se da la oportunidad de culminarlos pues uno se estresa verdad</u> , por eso trato de ir viviendo día por día.
	1.2 Actividades de apoyo social	Pues por el momento <u>no he pensado mucho sobre eso</u> , aunque mire ahorita acabo de pasarme a vivir a villa nueva a vivir con mi hijo, entonces vivo presto y directo para él, entonces no tengo ningún plan. Pero acuérdesese que los planes pueden presentarse de un día para otro, uno de humano cambia verdad, puede estar amando en la mañana y odiando en la tarde, así somos verdad.

	1.3 Participación activa en la sociedad	<p><u>Pues realmente no he hecho plan.</u> Pues, <u>si se presenta</u> algo en lo que yo quiera, media vez este dentro de mis posibilidades <u>estaré para colaborar.</u></p>
	1.4 Adaptación a esta nueva etapa	<p>Pues fíjese que <u>no puedo pensar mucho en un futuro pues por la edad que tengo.</u> Digamos yo ya debería estar retirado de todo puesto que tengo 75 años, entonces solo pienso en <u>pertenecer a alguna comunidad de algo que a mí me guste,</u> como hay muchas comunidades, religiosas, sociales. Pues yo <u>de niño tenía contacto con la comunidad católica,</u> aunque no un 100% tal vez un 10%, y <u>en esto podría invertir ahora mi tiempo.</u></p>
	1.5 Ventajas y desventajas que encuentra en la adaptación a su vida post-jubilado	<p>Pues la <u>ventaja</u> sería <u>ya no tener presiones</u> como las que tiene uno verdad, <u>la presión más grande es el trabajo, la levantada y más con la edad.</u> Por lo general <u>con la edad que tiene uno ya no duerme como un joven,</u> un joven despierta a las 10 de la mañana, en cambio que <u>nuestro sueño no es continuo,</u> uno duerme cinco o seis horas si mucho entonces cuando hay que levantarse quisiera uno seguir durmiendo. Pero como es necesario tener emociones en la vida, hay que tener porque eso le da a uno vida, cuando uno ya no tiene emociones ya no tiene nada pues.</p> <p>La única <u>desventaja que encuentro es ya no tener responsabilidades,</u> para mí sería una desventaja, aunque físicamente ya es necesario.</p>

<b>2. Administración del tiempo</b>	2.1 Administración del tiempo actualmente	<p>Pues <u>inicio mi día a las cuatro de la mañana</u>, ya que vivo hasta Villanueva me cuesta la venida hasta la contraloría. Ya luego <u>trabajo ocho horas directas</u>, al salir de acá ya <u>paso reuniones de gente que conozco y luego me voy hasta donde vivo</u>. <u>Los fines de semana visito a un mi hermano</u> porque se enoja si no visito, soy bastante unido con él, ya que con mis hijos no porque ya están casados, ya tienen su vida propia, ya no es como cuando eran niños que uno les decía “vayan para allá” o “vengan para acá”, ya ellos se mandan solos.</p> <p>Pero si yo <u>trato de llenar esos vacíos existenciales</u>.</p>
	2.2 Inversión del nuevo tiempo libre	<p>Yo digo que <u>me pondría a estudiar algo</u>. Sí, definitivamente algo por lo que yo tenga inclinación, <u>por ejemplo teología</u>, ya que ya estuve yendo un tiempo, como un año y también <u>el inglés</u> como viví en Estados Unidos dos años, entonces saque un curso de inglés allá, pero ya aquí las responsabilidades me hicieron no seguir, pero ya teniendo el tiempo libre pienso que puedo recuperar los cursos.</p>
<b>3. Factores económicos</b>	3.1 Monto a recibir	<p><u>Yo pienso que sí, porque prácticamente ya no tengo mayores gastos, ya no posee uno la vanidad como cuando era joven</u> verdad, “que si tengo dinero me compro unos lentes negros”, pero después “quiero unos rojos” y así. <u>Uno ya entra en una conformidad</u>, sabe que no es lo externo, sino son otras cosas las que importan, uno ya se vuelve un poco más económico.</p>
	3.2 Otro ingreso	<p><u>No</u>, es que fíjese que <u>yo trabajé mucho tiempo en dos trabajos</u>. Trabajé en la terminal y trabajé en la</p>

		<p>contraloría cuando mis hijos estaban pequeños, trabaje 25 años doble jornada. Ya cuando ellos se recibieron de diversificado ya yo me quede solo con este, pero ya ellos gracias a Dios 5 están recibidos de la universidad, si yo tengo 7 hijos, imagínese yo nací en el cuarenta, muchas distracciones que no existían (se ríe).</p>
	<p>3.3 Plan de ahorro para la jubilación</p>	<p><u>Sí, he ahorrado algo, y todo está destinado para lo que se me presente y</u> posiblemente si Dios me lo permite lo que me den.</p> <p>Más que todo también por si alguno de mis hijos necesitara ayuda, porque aunque no me lo crea yo los he ayudado a ellos, yo pensé que a los 18 años termina la carga, pero ahora que ya lo viví me di cuenta que no, ellos teniendo sus esposas y teniendo sus posibilidades, uno los sigue ayudando, así que aprendí que nunca se deja de ser padre.</p>
	<p>3.4 Plan de continuar trabajando</p>	<p><u>No, yo pienso que ya no.</u> Mucha gente me ha dicho que ya es hora de jubilarme. Pero fíjese que lo que me hace a veces no querer retirarme es toda la burocracia con el papeleo, por más que tenga todo uno en orden son como seis meses y pensar así es lo que me ha hecho no retirarme. No sé si ahorita ya haya alguna posibilidad en la contraloría, parece que si hay algunas, yo ya hice mi primera liquidación, entonces como que ya tengo previsto desde hace como dos años cuanto voy a recibir, así que ya es solo de decidirme.</p> <p>Uno debe pensar bien las cosas antes de hacerlas, por eso es que aún no me he decido, porque imagínese ¿y si me voy arrepintiendo? Por eso</p>

		<p>siempre he dicho que las mujeres son más decididas que uno de hombre en estas áreas. Hasta en lo afectivo tienen más dominio, pero regresando al tema yo he visto a muchos que se han ido de la contraloría y luego están “arrepentidones”, digo yo, aquí entra uno y sale, pero a veces cuando ya no está, viene una gran pena y regresa y viendo que algunos que estaban ya no existen, pero la verdad es que tengo que hacerlo, es una ley natural.</p>
<p><b>4. Hábitos e intereses</b></p>	<p>4.1 Actividades fuera de la jornada laboral</p>	<p>A veces <u>voy a una reunión</u>. <u>Leo poco</u>, porque como que me empieza a dar sueño. Pero <u>me gusta mucho la psicología</u>, más la que utilizan en esos grupos de ayuda de alcohólicos anónimos, narcóticos anónimos, ahí si se ve pura psicología. Ahí le dicen a uno que la personalidad se forma de 1 a 7 años, que las desviaciones de la vida se dan por eventos traumáticos. Pues <u>yo a esas reuniones es a las que asisto, yo lleno mis vacíos, y como sí me llena, no me siento solo</u>. Uno ve todas esas personas que llegan a esos lugares y mira que se van recuperando, yo me alegro.</p>
	<p>4.2 Pasatiempos</p>	<p><u>Ir a reuniones, salir a visitar a mi hermano, ir a caminar al parque de Villanueva</u>, eso es lo que más disfruto hacer.</p>
	<p>4.3 Actividad más deseada a realizar</p>	<p>Pues yo creo que si lo invertiría <u>en reuniones y en tener alguna novia</u> por ahí, es que son cosas emocionantes, son cosas impredecibles pero no puedo uno dejar de pensar en eso porque soy un ser humano. Si uno dice me voy a quedar solo completamente pues no está bueno, si <u>uno también</u></p>

		<u>necesita compañía</u> y a veces se presenta la oportunidad.
5. Adaptación al tiempo libre	5.1 Organización del nuevo horario	Bueno yo <u>me levantaría unas dos horas más tarde</u> , por ejemplo yo me levanto a las 5 de la mañana, ahora me levantaría <u>tipo 6 o 7</u> . <u>Haría unos diez minutos de ejercicio, luego ver a qué tipo de reuniones voy a asistir o buscar algún buen libro para leer</u> , como le comente me gusta la psicología y el inglés, también <u>quiero asistir a clases de teología</u> . La teología le ayuda cuando uno tiene un problema, no es lo mismo para quien tiene “algo de fe”, como para quien no tiene nada. En cambio uno que tiene fe, nunca esta solo
	5.2 Tiempo con la familia	Bueno como <u>tengo varios hijos</u> , que ya tienen hijos, o sea mis nietos, <u>pues pienso en visitarlos</u> , u <u>organizar algún domingo familiar</u> en las distintas casas de ellos para turnarnos, como le conté son varios hijos entonces tenemos para irnos rotando.
	5.3 Tiempo no ocupado	Pues <u>ya no buscaría hacer muchas actividades, como por la edad</u> , ya no puede realizar uno muchas actividades, porque <u>uno se cansa</u> , entonces tiene que ser limitado.  Yo siento que lo más que podría llegar a estirar son unos cinco años más, pues si porque no puede uno estar deseando mucho, porque ya no podría disfrutar completamente de todo, como todo se acaba así como las cosas materiales, también uno, “que ya no mira bien”, “que se cansa”, solo <u>cuando se presente una ocasión uno tendría que actuar conforme a lo que aguante</u> .

<b>6. Actividades elegidas</b>	6.1 Taller recreativo	<u>Pues me interesa un poco la jardinería y algún taller para trabajar con la madera</u> para arreglar las cosas de la casa.
	6.2 Lazos afectivos con amistades	<u>A mí lo que me gustan son las damitas,</u> ellas son las que le provocan a uno las emociones más hermosas que hay. Con las amistades pues <u>pienso visitarlos y muchas veces toca hacer lo que a ellos les guste aunque a uno no pero uno no va a ser egoísta verdad.</u> Pues fíjese que a las mujeres uno les tiene que decir que sí, y le toca hacer siempre cosas que a uno no le gusta, uno debe dejar que decidan todo, a uno no le quita nada eso.
	6.3 Actividades intelectuales	<u>Estudiar inglés y teología, porque psicología está dentro de los libros que leo en las reuniones (alcohólicos anónimos, narcóticos anónimos)</u> a las que asisto, ahí vemos el “cómo aplicar una auto terapia para sanarse”. Fíjese que ahí le dicen a uno hay que evitar los sufrimientos innecesarios, parece duro pero nos enseñan a no esperar nada de un ser humano, nadie tiene obligación de amarlo a uno, uno es mi posesivo, usted dice “mi casa”, “mi carro”, “mi esposo”, y todo “mío, mío, mío”, y uno no tiene nada, usted debe pensar que es prestado o es de la comunidad, porque ¿Qué pasa cuando uno pierde algo?, se vuelve un trauma, y eso es uno de los problemas que tenemos hoy, la gente vive el pasado y el futuro, y como dice la psicología “esas son dos eternidades que no deben existir el día de hoy”, el ayer ya pasó, y el mañana no ha llegado, entonces la gente le tiene miedo al futuro y el resentimiento al

		pasado, si uno recordara el pasado como todo lo bueno no habría problema, pero uno recuerda lo malo, “que me engaño, ya llevábamos mucho”, “que me robaron”, y eso es lo que le hace daño.
--	--	--



SUJETO # 4	
Género	Masculino
Edad	62 años
Departamento	Administración
Puesto de Trabajo	Servicio General
Antigüedad en la empresa	39 años

Categoría	Indicador	Resultado
1. Plan de vida posterior a la jubilación	1.1 Plan personal de retiro	<p><u>Totalmente descansar</u>, ya trabaje bastante, llevo trabajando demasiados años. Como le digo a mucha gente ahora, si estoy bien como estoy para que voy a ir a buscar trabajo, en el momento que me sienta mal me retiro, si estoy bien sigo trabajando, y si me retiran me tendría que ir, y si me siento mal, me tendría que ir.</p> <p>Pues lo que yo quiero es <u>gozarme lo que me he ganado, en lo que pueda aun, en vida</u>. Porque para que voy a dejar algo que me ha costado tanto, uno no se lleva nada a la tumba, y si me muero antes de que salga, la familia es la beneficiaria, y ¿porque van a gozar lo que a mí me ha costado tanto?</p>
	1.2 Actividades de apoyo social	<p><u>No, no porque ya no puedo ni salir, ni tengo vehículo, no llego ni a bicicleta</u>. No, no saldría, yo ya no puedo caminar bien, entonces ya no estoy pensando en nada de eso, si me retiro es para descansar.</p>
	1.3 Participación activa en la sociedad	<p>Bueno yo <u>me voy a dedicar a descansar</u>. Como le <u>repito yo no sé cómo voy a salir de acá con mi enfermedad</u>, últimamente he estado malo, quiero recuperarme un poco ya que me acabo de enfermar.</p>

		<p>Fíjese que yo he estado asistiendo ahorita a exámenes médicos, me inyectaron hace 7 u 8 años, me pusieron una ampolla en la nalga, y me ha estado doliendo mucho últimamente y ya me hice examen de todo y no me encuentran nada, pero yo siento que no estoy bien, lo que pudo haber pasado es que me tocaron un nervio.</p>
	<p>1.4 Adaptación a esta nueva etapa</p>	<p>Pues <u>tengo que pensar bien como le voy a hacer</u>, porque cuando uno se retira no le cancelan a uno inmediatamente, pasa uno como dos o tres meses sin sueldo. Yo le dije a mi hija mira me quiero retirar pero no tengo para vivir, en lo que me dan mi dinero y ella me dijo “no te preocupes en la casa no faltan frijoles” entonces <u>nosotros los pobres llegamos a la conclusión de que ya no vamos a poder salir, no tenemos ni para la camioneta y además vivo lejos, ya no me puedo ni ir caminando por que ya no puedo ni caminar bien.</u></p>
	<p>1.5 Ventajas y desventajas que encuentra en la adaptación a su vida post-jubilado</p>	<p>La <u>ventaja</u> que encuentro es que <u>al fin voy a descansar</u>, yo no haría ya nada solo caminar por ahí, pero nada más.</p> <p>La <u>desventaja</u> que puedo ver es que <u>de tanto estar uno trabajando ya quiere trabajar nuevamente</u>, pero me preocupo que ya después de un año ya me haga falta el movimiento. Pero <u>también está el miedo de salir y perder la memoria</u>, yo he visto gente que sale y de la nada ya no puede regresar porque pierde la memoria.</p>

<b>2. Administración del tiempo</b>	2.1 Administración del tiempo actualmente	<p><u>Desesperadamente. Me levanto a las tres de la mañana, salgo a las cuatro y media, a las 6:00 am estoy aquí, empiezo a hacer el trabajo acá para poder salir a desayunar a las 7:00, mejor trabajo en la mañana para poder salir a comer algo. A las 12:00 pm o a la 1:30 pm empiezo a sacar la basura nuevamente para poder irme a las 3:00 pm, me voy y agarro camioneta en la terminal a las 4:00 de la tarde y llego a las 6:30 o 7:00 de la noche a mi casa, por la gran cola que se hace para subir a Carretera al Salvador, ya llego desesperado a la casa, ya a veces ni como, solo tomo café y un par de panitos y luego me duermo, desesperado de saber que ya en un rato me tengo que levantar nuevamente a las 3:00 am., también he pensado en conseguir un cuarto por acá para mi beneficio, para ya no madrugar tanto.</u></p>
	2.2 Inversión del nuevo tiempo libre	<p><u>Dormir.</u> Yo los sábados me levanto a las 7:00 am y luego desayuno algo y me vuelvo a dormir, luego despierto y salgo a buscar algo para almorzar y ya regreso en la noche para ver que voy q cenar. Pues tengo una hija que vive en canalitos y a veces me voy caminando hasta allá, pues <u>supongo que podría ir a visitarla y e ir a pasear, pero tengo que regresar luego porque a las 3:00 de la tarde ya no hay servicio de bus hasta donde yo vivo,</u> entonces como le digo siempre que salgo es un problema porque ando corriendo por el bus o por más de algo, es muy complicada mi vida.</p>

<b>3. Factores económicos</b>	3.1 Monto a recibir	<u>No</u> , es lo que le estaba diciendo, yo hice mi primera liquidación en el año 2007 por treinta y algo de años, apenas me salen Q3, 097.00, ¿cómo cuanto habrá subido del 2008 para acá? <u>Yo quisiera llegar si quiera a Q4, 000.00 para mantenerme a mí. Ahorita que estoy activo estoy gastando más de lo que gano con lo de mi salud, si yo me retiro ya no quedan bonos, y yo ahorita estoy dependiendo de ellos.</u> Con el problema de la pierna que le dije, para el examen que necesito hacerme me cobran Q2, 000.00 y ¿cómo voy a ahorrar si me toca seguir gastando más de lo que gano?
	3.2 Otro ingreso	<u>No, únicamente dependo de lo que me den en mi jubilación.</u>
	3.3 Plan de ahorro para la jubilación	<u>Sí, tengo para disfrutarme un mes.</u> Porque ya no pude ahorrar más porque estoy gastando el doble de lo que gano.
	3.4 Plan de continuar trabajando	<u>No, repito yo ya no quiero trabajar, y me aguantaré con lo que me den, ya es demasiado el cansancio.</u>
<b>4. Hábitos e intereses</b>	4.1 Actividades fuera de la jornada laboral	Pues <u>me gusta caminar</u> , pero no lejos. <u>Me gusta ver películas mexicanas</u> , no soy mexicano pero me gusta más el cine mexicano que el guatemalteco, todas las películas que veo son mexicanas. Porque eso es lo que me entretiene para pasar el tiempo.
	4.2 Pasatiempos	<u>Pues no tengo, a veces salgo con los amigos y solo a buscar problemas sale uno, está bastante critica la situación, mucha delincuencia, ya me han asaltado</u>

		varias veces, esta peligroso. La situación del país es muy peligrosa.
	4.3 Actividad más deseada a realizar	Pues solo <u>tal vez ir a conocer un lugar, no muy lejos.</u>
5. Adaptación al tiempo libre	5.1 Organización del nuevo horario	Pues <u>levantarme lo más tarde posible.</u> Luego <u>desayunar, salir a dar una vuelta y en lo que pasa el tiempo ver dónde voy a almorzar.</u> Cuando ya regrese <u>limpiar un poco la casa y quedarme viendo películas, hasta que sea hora de cenar, ya luego irme a dormir nuevamente.</u>
	5.2 Tiempo con la familia	Pues <u>tal vez irme a quedar con ellos, para ayudarlos allá con cosas que necesiten.</u>
	5.3 Tiempo no ocupado	<u>Solo descansar,</u> son años los que he trabajado, son demasiados, solo descanso sábado y domingo y realmente <u>ya es lo único que quiero, descansar.</u>
6. Actividades elegidas	6.1 Taller recreativo	<u>Sí, sería bueno.</u> Pero primero le tienen que enseñar a uno, porque ahí sí estoy nulo, <u>pero si hacer otra cosa valdría la pena.</u>
	6.2 Lazos afectivos con amistades	Pues <u>portarme bien y que se porten bien conmigo.</u> Porque si tengo amigos por ahí, amigas también, <u>quiero ir a visitarlas.</u>
	6.3 Actividades intelectuales	<u>Ya no,</u> mire <u>ya me falla la vista,</u> ya uso lentes para leer, entonces ya cuesta más, y <u>además uno ya está muy quemado, ya estudiar ahorita ya no.</u>

## GRÁFICO DE CATEGORÍAS E INDICADORES 04

Plan de vida posterior a la jubilación			Administración del tiempo	Factores económicos	Hábitos e intereses	Adaptación al tiempo libre	Actividades elegidas
Totalmente descansar, gozarme lo que me he ganado, en lo que pueda en vida.	Plan personal de retiro		Administración del tiempo actual	Monto a recibir	Actividades fuera de la jornada laboral	Organización del nuevo horario	Taller recreativo
No, no porque ya no puedo ni salir, ni tengo vehículo, no llevo ni a bicicleta.	Actividades de apoyo social		Inversión del nuevo tiempo libre	Otro ingreso	Pasatiempos	Tiempo con la familia	Lazos afectivos con las amistades
Me voy a dedicar a descansar, yo no sé cómo voy a salir de acá con mi enfermedad.	Participación activa en la sociedad			Plan de ahorro para la jubilación	Actividad más deseada a realizar	Tiempo no ocupado	Actividades intelectuales
Tengo que pensar bien como le voy a hacer.	Adaptación a la nueva etapa			Plan de continuar trabajando			
Ventaja: al fin voy a descansar. Desventaja: de tanto estar uno trabajando ya quiere trabajar nuevamente, también está el miedo de salir y perder la memoria.	Ventajas y desventajas de la vida post-jubilado						
Desesperadamente.							
Dormir, supongo que podría ir a visitar a mi hija y e ir a pasear.							
No, yo quisiera llegar si quiera a Q4, 000.00 para mantenerme a mí. Ahorita que estoy activo estoy gastando más de lo que gano con lo de mi salud.							
No, únicamente dependo de lo que me den en mi jubilación.							
Sí, tengo para disfrutarme un mes.							
No, repito yo ya no quiero trabajar, y me aguantaré con lo que me den.							
Me gusta caminar, Me gusta ver películas mexicanas.							
Pues no tengo, a veces salgo con los amigos y solo a buscar problemas sale uno, hay mucha delincuencia.							
Solo tal vez ir a conocer un lugar, no muy lejos.							
Levantarme lo más tarde posible. Salir a dar una vuelta, limpiar la casa, ver películas.							
Tal vezirme a quedar con ellos, para ayudarlos allá con cosas que necesiten.							
Solo descansar, ya es lo único que quiero, descansar.							
Sí, sería bueno, pero si hacer otra cosa valdría la pena.							
Portarme bien y que se porten bien conmigo, quiero ir a visitarlas.							
Ya no, ya me falla la vista y además uno ya está muy quemado, ya estudiar ahorita ya no.							

SUJETO # 5	
Género	Masculino
Edad	61 años
Departamento	Administración
Puesto de Trabajo	Guardián
Antigüedad en la empresa	24 años

Categoría	Indicador	Resultado
<b>1. Plan de vida posterior a la jubilación</b>	1.1 Plan personal de retiro	<u>Descansar y tratar la manera de disfrutar el tiempo que uno tiene. También tratar la manera de superarse en algo para que no haga falta el alimento, siempre tener algo que hacer.</u> <u>Quisiera ir a conocer Estados Unidos, ya que como decían los abuelos “no es igual a que te lo cuenten, a que lo mires”, pero no quiero irme a establecer allá, únicamente quiero ir a conocer, imagínese con tanta guerra y todo no se ha de vivir bien ahí, ahí sí que esta uno mejor en su país.</u>
	1.2 Actividades de apoyo social	Pues <u>yo digo que sí</u> , me gustan bastante los perritos, yo tengo un shar pei, por lo que creo que <u>me gustaría ayudar en un albergue para animalitos.</u>
	1.3 Participación activa en la sociedad	<u>Ir a apoyar en algo y tener una como granja, o tener unos mis marranitos.</u>
	1.4 Adaptación a esta nueva etapa	Pues <u>le daría gracias a Dios por prestarme la vida y llegar a esta etapa</u> , porque él es quien nos regala la vida y el decide los planes que tiene para nuestras vidas verdad.

	1.5 Ventajas y desventajas que encuentra en la adaptación a su vida post-jubilado	<p>La mayor <u>ventaja es que ahora podría ya descansar, salir un poco a la vegetación no estar solo encerrado.</u></p> <p>Entre las <u>desventajas encuentro siempre tener que buscar algo para ganar plata y que no haga falta el alimento.</u></p>
2. Administración del tiempo	2.1 Administración del tiempo actualmente	<p>Ahorita <u>tengo mucho movimiento, me despierto desde la 1 de la mañana porque se me va el sueño, a esa hora me pongo a ver noticias, luego me vuelvo a recostar un rato, luego a las 3.00 am me levanto, tomo un mi café y me doy un duchazo, luego ya para mis actividades del trabajo; porque si salgo más tarde no llego a tiempo, porque yo vivo hasta en la Antigua Guatemala, entonces tengo que levantarme para caminar tranquilo unas horas antes así tomar la camioneta y ya no vengo todo sofocado acá al trabajo. Salgo a las 3:00 pm de acá y llego a las 4:30 pm si me voy directo, ahora si me voy viendo el paisaje y paso visitando llego como a las 5:30 pm.</u></p> <p><u>También cuando tengo que hacer un mi mandado urgente voy llegando tipo 7:00 pm a la casa, ya solo para cenar y ver tele un rato.</u></p>
	2.2 Inversión del nuevo tiempo libre	<p>Yo pienso que <u>en caminar para darle algo de servicio a los músculos,</u> pero no con gravedad. Pues <u>me gustaría también salir e ir a la finca donde está mi mama allá por Acatenango,</u> tal vez <u>irme un tiempo allá y ayudar un poco con el café, durazno, naranja; e ir a pasear por allá.</u></p>

<b>3. Factores económicos</b>	3.1 Monto a recibir	<u>Si, o sea alcanza para lo necesario.</u>
	3.2 Otro ingreso	Por el momento no, ahorita que salgo temprano de la casa <u>siempre he compartido una amistad con los de la camioneta,</u> siempre les doy una manita por allá, <u>ellos cultivan</u> mucho el camote, flores y todo. Es como <u>una actividad de ingreso extra al terminar aquí.</u>
	3.3 Plan de ahorro para la jubilación	<u>No,</u> pero en el momento ya viendo la situación <u>sería de ver en que más se puede invertir para tener otros centavitos.</u>
	3.4 Plan de continuar trabajando	<u>Si, tal vez en la agricultura o vender otras cosas para tener otro ingreso, tal vez poner un mi negocio donde venda pollo, huevos, carne, en aldeas desoladas porque ahí no hay comida, entonces darle un precio favorable a la gente,</u> así más accesible a la población.
<b>4. Hábitos e intereses</b>	4.1 Actividades fuera de la jornada laboral	Me gusta <u>correr maratones,</u> disfruto correr, <u>caminar,</u> me gusta <u>ir a lugares a distraerme,</u> también me gusta <u>ver deportes</u> en especial ver al “Barca” al “Real”, me gustan también los equipos nacionales como los “Cremas” y “Municipal”.
	4.2 Pasatiempos	Pues lo que le comentaba me gusta <u>hacer ejercicio,</u> me gusta <u>el cultivo,</u> <u>salir a pasear en la Antigua y a otros lugares.</u>
	4.3 Actividad más deseada a realizar	<u>En cosas que arreglar en la casa,</u> si llueve así no nos afectan las goteras, y cosas en la casa <u>que siempre se descomponen</u> y hay que arreglar. Y también <u>invertir en algo que Dios nos dé,</u> quisiera comprar un mi pedazo de tierra.

<b>5. Adaptación al tiempo libre</b>	5.1 Organización del nuevo horario	<u>Siempre va a haber movimiento</u> , tal vez no como cuando estoy acá; <u>tal vez conseguiría un trabajo</u> , ya no de tiempo completo si no solo <u>de medio día</u> . Así ya <u>en la tarde podría descansar, ir a buscar a la iglesia a Jesús</u> , ya que hay que agradar a Dios también, darle gracias a él, no solo andar pidiendo.
	5.2 Tiempo con la familia	<u>Sí, pasar más tiempo en la tarde con mi esposa</u> , yo no tengo hijos, había un <i>baby</i> pero en un accidente pues murió verdad, o sea ella ya no pudo tener más hijos. Así que sería más <u>salir a algún lugar con ella, ir a visitar a familia</u> .
	5.3 Tiempo no ocupado	Pues <u>ocuparme en diferentes actividades de la casa, ir a la iglesia y ayudar en lo que necesiten, dar pláticas también de la biblia</u> .
<b>6. Actividades elegidas</b>	6.1 Taller recreativo	Pues <u>compraría una máquina y coser</u> , a mí me gusta mucho coser, una idea que se me viene es coser túnicas para Semana Santa y también se coser zapatos. Esto me beneficiaría mucho y sería de bastante distracción.
	6.2 Lazos afectivos con amistades	Pues <u>siempre apreciarlos</u> , y esperar que lo aprecien a uno, <u>siempre llevarse bien</u> . También <u>planeo visitarlos e invitarlos para que visiten también y eso si nada de “chismes”</u> porque eso arruina la amistad.
	6.3 Actividades intelectuales	Pues yo siento que <u>me gustaría aprender inglés</u> , tal vez uno no va a ser experto pero al menos algo se le va a quedar algo verdad. Pues a mí me ha pasado que yo trabajaba un poco de guía turístico y me he topado con gringos que saben un poco de <i>spanish</i> , y eso ayuda, pero cuando te hablan solo en inglés y nada en español, ahí sí que como que uno fuera ciego y no puede ver nada.

		<p>También me gustaría <u>leer algo para entretenerme</u>, todo libro es bueno, acá en Guatemala hay buenos libros, quisiera leer un libro de historia del país, ¿Quiénes han gobernado Guatemala?, historias del país, leyendas, realmente es bueno conocer todo lo que uno no tuvo oportunidad de saber.</p> <p>Pero el libro que uno debe entender bien es <u>la biblia</u>, <u>quiero estudiarla y entenderla bien</u>, para cuando le pregunten a uno sepa contestar bien.</p>
--	--	---

## GRÁFICO DE CATEGORÍAS E INDICADORES 05

Plan de vida posterior a la jubilación	Administración del tiempo	Factores económicos	Hábitos e intereses	Adaptación al tiempo libre	Actividades elegidas
Descansar y tratar la manera de disfrutar el tiempo que uno tiene. Tratar la manera de superarse en algo para que no haga falta el alimento, siempre tener algo que hacer. Quisiera ir a conocer Estados Unidos	Plan personal de retiro				
Yo digo que sí, me gustaría ayudar en un albergue para animalitos.	Actividades de apoyo social				
Ir a apoyar en algo y tener una como granja, o tener unos mis marranitos.	Participación activa en la sociedad				
Le daría gracias a Dios por prestarme la vida y llegar a esta etapa.	Adaptación a la nueva etapa				
Ventaja sería descansar, salir un poco a la vegetación no estar solo encerrado. Desventajas tener que buscar algo para ganar plata y que no haga falta el alimento.	Ventajas y desventajas de la vida post-jubilado				
Tengo mucho movimiento. Madrugar, trabajar ocho horas, regresar y a veces pasar a hacer mandados, llegar a la casa.	Administración del tiempo actual				
En caminar para darle algo de servicio a los músculos, me gustaría salir e ir a la finca donde está mi mama allá por Acatenango, irme un tiempo allá y ayudar un poco con el café, durazno, naranja; e ir a pasear.	Inversión del nuevo tiempo libre				
Si, alcanza para lo necesario.	Monto a recibir				
Siempre he compartido una amistad con los de la camioneta, ellos cultivan una actividad de ingreso extra al terminar aquí.	Otro ingreso				
No, sería de ver en que más se puede invertir para tener otros centavitos.	Plan de ahorro para la jubilación				
Si, tal vez en la agricultura o vender otras cosas, tal vez poner un mi negocio donde venda pollo, huevos, carne, en aldeas desoladas porque ahí no hay comida, entonces darle un precio favorable a la gente.	Plan de continuar trabajando				
Correr maratones, caminar, ir a lugares a distraerme, ver deportes	Actividades fuera de la jornada laboral				
Hacer ejercicio, el cultivo, salir a pasear en la Antigua y a otros lugares.	Pasatiempos				
En cosas que arreglar en la casa, que siempre se descomponen, invertir en algo que Dios nos de	Actividad más deseada a realizar				
Siempre va a haber movimiento, tal vez conseguiría un trabajo de medio día. en la tarde podría descansar, ir a buscar a la iglesia a Jesús	Organización del nuevo horario				
Sí, pasar más tiempo en la tarde con mi esposa, salir a algún lugar con ella, ir a visitar a familia.	Tiempo con la familia				
Ocuparme en diferentes actividades de la casa, ir a la iglesia y ayudar en lo que necesiten, dar pláticas también de la biblia.	Tiempo no ocupado				
Compraría una mi máquina y coser, a mí me gusta mucho coser	Taller recreativo				
Siempre apreciarlos, siempre llevarse bien. También planeo visitarlos e invitarlos para que visiten también y eso si nada de "chismes"	Lazos afectivos con las amistades				
Me gustaría aprender inglés, leer algo para entretenerme. La biblia, quiero estudiarla y entenderla bien	Actividades intelectuales				

SUJETO # 6	
Género	Masculino
Edad	75 años
Departamento	Declaración Jurídica
Puesto de Trabajo	Archivador técnico 3
Antigüedad en la empresa	32 años

Categoría	Indicador	Resultado
1. Plan de vida posterior a la jubilación	1.1 Plan personal de retiro	Bueno <u>no tengo ningún plan, absolutamente nada.</u> No hay plan para mí. Bueno más que todo hago pensamientos. <u>Si yo lograra mis terrenos que tengo, haría un préstamo, sembraría tomates y habría trabajo para muchos.</u> Pero en ese caso, estoy pensando mucho, en la noche también di gracias a Dios porque tenía un terreno verdad, de una manzana por Baja Verapaz, ya que yo soy de San Miguel Xibalba, nacido allá. Le voy a contar: Murieron mis padres, a mi madre envenenaron porque tenía sus ganados y terrenos y luego a mi padre. A mí me dejaron tres manzanas pero esas no las tengo porque la tienen mis primos. Para sacarlos a ellos, necesito el dinero y lo mismo Dios me dijo así ¿qué vas a hacer cuando te jubiles?, no sé Señor. Ya Dios me había hecho la pregunta, ¿qué vas a hacer? ¿Cuándo te vas a jubilar? Y yo me quedé callado, porque si yo llegara a lograr recuperar la herencia de mis padres necesitaría mucho dinero, porque necesitaría un Abogado y Notario, y ahora ya tengo. Estoy poniendo una finca,

		<p>ya tengo escritura, ya tengo guardián, bueno ya declaré que ya tengo terreno. Pues yo proactivamente estoy así como (ríe) porque qué bueno sería poner un negocio o construir vivienda y alquilarlo. Pero respecto a la jubilación, yo quiero jubilarme, quiero porque ya ni modo, <u>deseo jubilarme, pero es el caso que no hay quien me ayude en la casa.</u> Mis hijos son universitarios de la USAC, pero no tienen trabajo. No hay trabajo; no hay porque, ni las empresas privadas, ¿sabe que me dijo una empresaria? Aunque sea nuestro mejor amigo, pero los empresarios no van a recibir gente aunque reconozcamos que sean mejor que nosotros, solo nuestra gente. ¿Cómo está la situación en la capital? Me duele el alma, me duele mucho, no hay justicia, no hay soberanía. La soberanía de Dios, misericordia, hay mucha injusticia. Para que seamos un país progresivo, y saquemos adelante a Guatemala.</p>
	<p>1.2 Actividades de apoyo social</p>	<p>Sí, yo quisiera que los que no tienen trabajo, darles trabajo, invertir dinero. Quisiera ver allá mi terreno, pero es el caso que solo yo no lo puedo hacer, porque en primer lugar, para lograr obtener eso, tengo que buscar una Abogada y Notaria para recuperar lo que es de mi padre, lo que es de la herencia, como el 5 de junio salió el premio. Ahora la María José González, tiene el título del terreno y yo no lo tengo, supe porque estaba arreglando asuntos en la municipalidad, y tengo que ir para ver si me dan derecho de paso de servidumbre. <u>Tengo esta mentalidad, invertirlo, sembrar tomate, pero</u></p>

		<p>necesito Q 20,000. El fertilizante es caro. Pero para que sea buena cosecha, hay que echarle buenos fertilizantes, <u>también hierbas y venderlas a dos quetzales o a quetzal, ayudando a mi gente, eso es mi anhelo.</u></p>
	<p>1.3 Participación activa en la sociedad</p>	<p>Mucha gente no puede tener trabajo, porque no tienen estudio, echando las tortillas, por eso los han dejado así, viven amargados, y ¿porque? Porque no hay ningún apoyo para ellos, no se han podido superar, <u>yo quisiera generar empleos para ayudarlos.</u> Yo me quedé huérfano sin padres pero gracias a Dios un laboratorio me dio trabajo a cambio de estudio, estudie la primera y me ascendieron a bodeguero, pero se cerró. Nosotros los guatemaltecos vamos a ser como los chinos, cuando miran a un chino te vamos a poner un negocio, por eso cuando yo miro a los presidentes con la banda presidencial, y encima el saco, se esconden la banda presidencial y cuando un presidente llega a tener ese privilegio que Dios le ha dado, me pregunto ¿por qué se la pone adentro? Porque no hay nada para el pueblo, aquí hay muchos gobiernos que gobiernan, el CACIF, ellos han metido su economía, la han metido a Guatemala, por eso cuando yo miro a un norteamericano, ¡cuidado les digo así! Una vez llegó un mi paisano subteniente, entró al laboratorio Abbott quería instalar policías del ejército y como yo era chiquitito y presté servicios militares, pero yo como por no tener padres, dije aquí voy a estar bien. Ahí a aprendí a economizar, a apartar y ahorrar un poco, ahorré Q 6,000 para un</p>

		<p>terreno. Estoy aquí en la capital no porque quiero, si no por mi necesidad, poco a poco fui a estudiando la primaria, luego mecanografía, luego Intecap, investigando si me daban trabajo, pero hacía 40 paquetes para los analistas, tenía que sacarlos, pero tuve que prepararme, me gradué. Nadie me ha ayudado a mejorar mi salario, sigo ganando los Q 3,500. Los bonos que me salen, me salen como Q5, 000 ¿cómo me puedo superar yo al jubilarme con eso?</p>
	<p>1.4 Adaptación a esta nueva etapa</p>	<p>Primero <u>tendría que ir a arreglar mis terrenos</u>, son 2. Si mi hermana me ayuda para recuperar el terreno, pero me arriesgo la vida, porque ellos parece que son extorsionistas, y otro que es de la mara y son violentos. Si pienso ir allá, “me dan agua”. Yo tengo predicas, me invitan porque yo soy evangélico, pero no cobro porque yo predico por amor, <u>en el amor de Dios me adapto a todo</u>. A mí me invitan a Cobán, Fernando Chabaj, me pone vehículo. Yo utilizo mi salario para predicar, Dios multiplica.</p>
	<p>1.5 Ventajas y desventajas que encuentra en la adaptación a su vida post-jubilado</p>	<p><u>No hay ninguna ventaja. Desventaja, ¿para qué me van a alcanzar?</u> Si me dan de bonos saco Q5, 000, porque me dan Q 3, 500 mensuales. Tengo la esperanza que el nuevo jefe me aumente de salario, que me ponga un salario justo. Tal vez lograría jubilarme, porque Q5, 000 no me alcanza, pues aquí gracias a Dios dan bonos. Para que no haga falta lo básico, logístico le decimos nosotros.</p>

2.	Administración del tiempo	<p><u>No me alcanza el tiempo. En las tardes estoy en el parque, anunciando el evangelio a las 6. Luego a descansar, levantarme cuatro o tres mañana, listo me preparo vengo a trabajar.</u></p> <p>Ahorita como que me estoy acomodando, llego estoy cansado, la esposa siempre necesita algo, <u>yo hago los trabajos que me piden</u>, mi esposa no es invalida, fue operada le dio un infarto, y muy eventualmente va a la iglesia, pero la visto bien, la tengo muy bonita.</p>
	Inversión del nuevo tiempo libre	<p><u>Me gustaría estudiar, licenciatura informática, me gustaría continuar y estudiar licenciatura en teología.</u></p> <p>También incluiría en mis actividades el <u>predicar.</u></p>
3.	Factores económicos	<p>3.1 Monto a recibir</p> <p>Como cuesta que salga, hay que pasar tanta burocracia, y eso no era así antes, era rápido.</p> <p><u>Pero no, lo que me toca recibir no nos va a ayudar mucho con mi familia, ya que por el momento soy la única fuente de ingreso.</u></p>
	3.2 Otro ingreso	<p><u>Ninguno. No tengo otros ingresos.</u> Mi prioridad es mi esposa, la salud, su medicamento cada uno cuesta Q 500, más inyecciones, médico.</p>
	3.3 Plan de ahorro para la jubilación	<p><u>Tengo ahorro, pero he tenido que sacar poco a poco,</u> por lo mismo que le comento de mi esposa.</p>
	3.4 Plan de continuar trabajando	<p><u>Si me dieran trabajo en alguna empresa privada iría,</u> porque en el Estado no porque es por contrato, y se meten a la política, yo estoy aquí trabajando nunca apoye ninguna política. Pero le cuento, yo estaba sin trabajo, comencé a ser ayudante de albañil, entonces le aclamaba a Dios, leí este pasaje y dice: “Yo os he entregado como lo había dicho a Moisés todos los dará que... pisara la planta pues, todo</p>

		<p>lugar que pisara la planta es nuestro desde el desierto del Líbano hasta el gran río, toda la tierra, hasta el gran mar donde se pone el sol será vuestro territorio”, entonces supe que había dos casos, entonces me vine, estuve trabajando en San Vicente de Paul, pero no ganaba nada. Para no cansarla, que <u>si puedo ir a otro trabajo, si me dan otra oportunidad sí</u>. Si me dicen traiga su expediente y sigue ganando, ganando más pinto y echando pinto en la bolsa.</p>
<p><b>4. Hábitos e intereses</b></p>	<p>4.1 Actividades fuera de la jornada laboral</p>	<p>Me gusta <u>leer un poco</u>, pero <u>soy muy callejero</u>. Mis <u>amigos me dicen te vas con nosotros. Ahí se me pasa el tiempo</u>.</p>
	<p>4.2 Pasatiempos</p>	<p>A veces me <u>voy con mi amigo a Jutiapa</u>, sin avisar en la casa, en el municipio de la Garita en Jutiapa. Llegó allá, soy regalado, todos me quieren, me dicen quédese aquí Benito. Mi amigo me dice si te dejo venir aquí tendría que poner un estancamiento. Soy muy amado por las damas, yo no sé por qué, gracias a Dios, si algo soy es muy amado.</p>
	<p>4.3 Actividad más deseada a realizar</p>	<p>Al jubilarme, bueno mire aquí se necesita tiempo, hacer los trámites, toda la papelería, los compañeros me van a decir que ya no me conocen, le ponen unas trabas, pasa el tiempo y uno no recibe nada, pasan seis meses, porque aunque tenga buen ahorro se termina. Pues tendría que arreglar todos mis papeles.</p> <p>Y luego <u>invertir este tiempo en pelear mi herencia, también en salir con mis amigos y a predicar</u>.</p>

5. Adaptación al tiempo libre	5.1 Organización del nuevo horario	<p><u>Me voy a levantar tarde,</u> mamita ¿qué querés?  <u>¿Algún mandado?</u> Y solo para <u>hacer mandados,</u> cuando siento ya son las 10 de la mañana. Discúlpeme pero <u>uno a veces cuando va a la calle y se encuentra una amiga,</u> una dama por allí, y dicen mira no te he visto, no me vas a dejar a mi trabajo, dirán este viejo tiene pisto y ahí <u>las acompaño y se va el tiempo.</u> Pues en eso invertiría mi tiempo en <u>salir a hacer los mandados y acompañar a mis amigos o a las damitas por ahí.</u></p>
	5.2 Tiempo con la familia	<p><u>Muy poco,</u> porque una vez que salgo me entretengo. Yo les digo a mis hijos miren vamos a ver el terreno, y me dicen ¡ay no papa véndelo! Si lo vendo ahorita vale Q 200,050. Ahorita hay limones, guayabas, naranjas, ahorita tengo tomate tommy, quiero irlo a sembrar. Yo no tengo ningún plan, pues si tuviera me dedicaría a poner mi iglesia evangélica, anunciar las buenas nuevas, cultos, cuando vamos a cultos es a hablar de hebreos, ellos buscan hombres que tengan superioridad de estudio, buscan hombres que sean buenos para el estudio, y también divinos, no se quedan solo con uno, son filósofos, son hombres cultos. Aprender a hacernos gente para amar. Esa es mi idea, no me he dedicado mucho al evangelio, pero si estuviera allí ya me hubieran dado trabajo de pastor. Pero para ser pastor tienen que empezar a irse, después salir del departamento a predicar. Pues yo salgo a predicar porque me conocen me ubican, es como usted si estudió, según el estudio que tenga si es psicóloga la llaman porque la</p>

		conocen. No tiene necesidad de estar en una sociedad estudiantil.
	5.3 Tiempo no ocupado	Me gustaría <u>floristería, pero lo que me encanta es el cultivo.</u>
6. Actividades elegidas	6.1 Taller recreativo	<u>El cultivo</u> , tal vez con la plata sería. Siempre me mandan maíz, porque estoy arrendando, pero con ese arrendamiento estoy pagando Q 500 al que lo está cuidando, yo le hice una escritura para que tenga derecho para que siempre pueda sembrar. Los Q500 que yo le pago no le alcanzan para el salario, pero llega a compensar con todo lo que vende. Entonces me gustaría a mí <u>aprender para que yo ya pueda dedicarme a cosechar en mi tierra.</u>
	6.2 Lazos afectivos con amistades	Pues <u>seguir cultivando mis amistades</u> , como este guardián que tengo que es mi amigo, le tengo mucha confianza, lo pondría como que va a dirigir el trabajo de siembra, pero tengo que invitar y pagar. Tengo amigos agrónomos, tendría que invitarlos a ellos para que vayan a ver el terreno. Hacer una casa para que tengan alojamiento allá. Me gustaría poner un castillo, una cafetería, cocina de cosas típicas, pero me tendría que llevar una de Jutiapa porque ellas saben cocinar bien, ¡me tengo que conseguir una de Jutiapa, saben cocinar!  Ese es mi plan, porque llegarían los agrónomos porque examinarían la tierra, y me dirían sembra melón, sembra papaya.
	6.3 Actividades intelectuales	<u>Estudiar jurídico, Abogado y Notario.</u> Para que se cumplan las leyes en Guatemala.

## GRÁFICO DE CATEGORÍAS E INDICADORES 06

Plan de vida posterior a la jubilación			Administración del tiempo	Factores económicos	Hábitos e intereses	Adaptación al tiempo libre	Actividades elegidas
No tengo ningún plan, absolutamente nada.	Plan personal de retiro						
Tengo esta mentalidad, invertir en mi terreno si los lograra. Sembrar tomate, también hierbas y venderlas a dos quetzales o a quetzal, ayudando a mi gente, eso es mi anhelo.	Actividades de apoyo social						
Yo quisiera generar empleos para ayudarlos.	Participación activa en la sociedad						
Tendría que ir a arreglar mi terreno, en el amor de Dios me adapto a todo.	Adaptación a la nueva etapa						
No hay ninguna ventaja. Desventaja, ¿para qué me va a alcanzar?	Ventajas y desventajas de la vida post-jubilado						
No me alcanza el tiempo. En las tardes estoy en el parque, anunciando el evangelio a las 6. Levantarme cuatro o tres mañana, listo me preparo vengo a trabajar.	Administración del tiempo actual						
Me gustaría estudiar, licenciatura en informática. Me gustaría continuar y estudiar licenciatura en teología	Inversión del nuevo tiempo libre						
No, lo que me toca recibir no nos va a ayudar mucho con mi familia, ya que por el momento soy la única fuente de ingreso.	Monto a recibir						
Ninguno. No tengo otros ingresos.	Otro ingreso						
Tengo ahorro, pero he tenido que sacar.	Plan de ahorro para la jubilación						
Si me dieran trabajo en alguna empresa privada iría. Si podría ir a otro trabajo.	Plan de continuar trabajando						
Leer un poco, pero soy callejero. Mis amigos me dicen te vas con otros. Ahí se me pasa el tiempo.	Actividades fuera de la jornada laboral						
Me voy con mi amigo a Jutiapa.	Pasatiempos						
Invertir este tiempo en pelear mi herencia, también en salir con mis amigos y a predicar.	Actividad más deseada a realizar						
Me voy a levantar tarde, hacer mandados, me encuentro amigas, las acompaño al trabajo y se va el tiempo.	Organización del nuevo horario						
Muy poco.	Tiempo con la familia						
Floristería, pero lo que me encanta es el cultivo.	Tiempo no ocupado						
El cultivo, aprender para que yo ya pueda dedicarme a cosechar en mi tierra.	Taller recreativo						
Seguir cultivando mis amistades.	Lazos afectivos con las amistades						
Estudiar jurídico, Abogado y Notario.	Actividades intelectuales						

**SUJETO # 7**

Género	Masculino
Edad	60
Departamento	Formas y Talonarios
Puesto de Trabajo	Analista de impresiones
Antigüedad en la empresa	19 años

Categoría	Indicador	Resultado
<b>1. Plan de vida posterior a la jubilación</b>	1.1 Plan personal de retiro	Pues aun <u>no tengo una expectativa</u> de que voy a hacer a la hora de jubilarme. <u>Me gustaría poner un negocio pero yo lo veo un poquito difícil con la situación que estamos viviendo verdad,</u> me gustaría eso, pero a veces digo yo con tanta delincuencia y tanta extorsión que hay aquí en Guatemala no creo que de resultado hasta cierto punto. Otra cosa podría ser <u>un viaje,</u> me lo ha dicho mi hijo que debería viajar <u>para poder descansar un poquito,</u> y si lo he pensado salir un poquito.
	1.2 Actividades de apoyo social	<u>Si, podría ser.</u> Tal vez <u>para ayudar a los niños, en algún orfanato o algún albergue.</u>
	1.3 Participación activa en la sociedad	Bueno, tal vez si <u>me gustaría seguir trabajando aunque sea por contrato en alguna otra institución.</u> Pero fíjese que el problema que yo tengo, es que por el porcentaje que me toca recibir de mi sueldo, esta difícil llegar a recibir un 100% de ingreso cuando yo me jubile. Entonces, lo que me corresponde no creo que me ayude mucho, y a cómo va el costo de la

		<p>vida, que en vez de bajar va subiendo, yo creo que al jubilarme aun voy a tener que continuar trabajando.</p>
	<p>1.4 Adaptación a esta nueva etapa</p>	<p>Pues yo veo lo que le paso a mi tía, ella se jubiló en 1983, al principio le iba muy bien, pero con la crisis que se dejó venir en los años noventa, ya no le alcanzaba entonces le tuve que ayudar yo, con mi trabajo acá yo prácticamente le estuve ayudando. Imagínese que ella estaba jubilada con Q1, 120, entonces no le alcanzaba para nada.</p> <p>Por eso es que pienso voy a intentar <u>adaptarme de una manera más responsable</u>, tengo que realmente <u>hacer cálculos para ver que tan bien voy a estar y esperando pues que no tenga que penar mucho.</u></p>
	<p>1.5 Ventajas y desventajas que encuentra en la adaptación a su vida post-jubilado</p>	<p>Una de <u>ventaja</u> que yo tendría es que <u>ya se descansa, ya no me mantendría en el estrés que se mantiene uno, o sea uno ya dispone de su tiempo directamente</u> y que uno ya hace sus cosas personales conforme uno va pudiendo verdad, así como le había dicho <u>tal vez hacer un viaje para poder descansar, visitar a algunos familiares, parientes y todo.</u></p> <p>Ahora <u>en las desventajas está el sueldo</u> verdad, que realmente yo eso es lo que veo de desventaja directamente, que <u>ya no me va a alcanzar lo que voy a recibir.</u></p>

<b>2. Administración del tiempo</b>	2.1 Administración del tiempo actualmente	Pues generalmente un día normal es <u>levantarme, hacer un poco de ejercicio, bañarme y ya venirme aquí al trabajo, luego trabajo las 8 horas y cuando salgo me dedico completamente a cuidar mis flores, a regarlas. Luego veo si necesito hacer unos mandados por la tarde y ya regreso en la noche a cenar y veo un poquito de televisión.</u>
	2.2 Inversión del nuevo tiempo libre	Siempre luego de <u>darle el mantenimiento a la casa,</u> lo que estamos hablando, pues <u>lo dedicaría prácticamente a mi familia,</u> aunque yo realmente <u>no considero que pueda optar a tener tiempo libre,</u> <u>porque yo necesito trabajar</u> aunque este ya jubilado.
<b>3. Factores económicos</b>	3.1 Monto a recibir	<u>No,</u> solo vea nuestra realidad, <u>lo que uno gana es la mitad de lo que debería estar ganando,</u> por eso a mí me da risa cuando la gente dice tengo Q10, 000, ¡ay si supieran los ingenuos! Lo que tienen equivale como a tener Q3, 000. Es que yo si me pongo en la realidad, porque creo que nadie lo hace.
	3.2 Otro ingreso	<u>No, la verdad es que por el momento no,</u> solo <u>sería de continuar trabajando</u> luego de mi jubilación.
	3.3 Plan de ahorro para la jubilación	Pues me gustaría tenerlo pero <u>no lo tengo,</u> pero es muy poco mi sueldo y no me permitió ahorrar.
	3.4 Plan de continuar trabajando	Es como le comentaba yo <u>necesito seguir trabajando, porque con lo que me va a tocar recibir no me va a alcanzar para nada.</u> Pues por eso ya me he resignado a que tengo que seguir trabajando. El trabajo tendría que ser siempre en oficina, porque es en lo que más tengo experiencia directamente.

<b>4. Hábitos e intereses</b>	4.1 Actividades fuera de la jornada laboral	Pues <u>salir al cine con mi hijo</u> , a veces incluso <u>salir a algún lugar</u> de la ciudad, porque nunca se termina de conocer.
	4.2 Pasatiempos	Leer, a mí me encanta <u>la lectura</u> , cualquier tiempo libre que tenga yo siempre agarro un libro, me gusta mucho la lectura.  El otro pasatiempo sería <u>escuchar música</u> , me gusta mucho la música del recuerdo de los años sesenta para arriba, cosa que mi hijo me critica mucho como a los patojos solo les gusta la música actual. Es que la música de antes si tenía sentido, no como la de ahora que solo cosas indecentes o sin sentidos dicen.
	4.3 Actividad más deseada a realizar	Bueno generalmente en el <u>cuidado de la casa</u> , eso es lo mío, yo siempre veo que ando arreglando, que si descompone algo veo como lo arreglo, ando pintando la casa, limpiándola y en especial mi jardín.
<b>5. Adaptación al tiempo libre</b>	5.1 Organización del nuevo horario	Bueno dependiendo, porque conseguir un trabajo de medio tiempo está un poquito difícil verdad, yo <u>ya me hago en otro trabajo de ocho horas</u> ; porque como aquí no es como en Estados Unidos verdad, que la gente trabaja por horas directamente verdad. Pues pienso que <u>tendría que organizarlo tipo lo mismo verdad, no le encuentro mucho cambio verdad.</u>
	5.2 Tiempo con la familia	A bueno, pues si <u>pienso apoyarlos siempre en las tareas del hogar</u> más que todo verdad, le <u>dedicaría más tiempo a mi hijo y también con sus tareas.</u>
	5.3 Tiempo no ocupado	Pues como le digo <u>considero que mi horario no va a cambiar del todo</u> por la necesidad que tengo de seguir trabajando, así que <u>no pienso llegar a tener mucho tiempo libre.</u>

<b>6. Actividades elegidas</b>	6.1 Taller recreativo	Pues tal vez sería un <u>curso de jardinería</u> que me ayude a complementar mis conocimientos, tal vez <u>aprender a sembrar otras cosas, ya sea frutas o verduras para construir un mi huerto.</u>
	6.2 Lazos afectivos con amistades	<u>Organizar con ellos reuniones en la casa</u> como se hace con ellos actualmente, pues para no perder los lazos ya sea en <u>cumpleaños</u> o que ellos me participen como lo hacemos actualmente, o <u>eventos sociales.</u>
	6.3 Actividades intelectuales	A mí realmente lo que siempre me ha llamado la atención es <u>irme a estudiar inglés</u> , y aparte <u>concluir mis estudios bíblicos.</u> Mis actividades estarían enfocadas a la iglesia. Me encanta la teología.

## GRÁFICO DE CATEGORÍAS E INDICADORES 07

	Plan personal de retiro	Plan de vida posterior a la jubilación
No tengo una expectativa, me gustaría poner un negocio (lo veo difícil por la situación del país). Un viaje, para poder descansar un poquito.	Actividades de apoyo social	Administración del tiempo
Si, podría ser. Para ayudar a los niños, en algún orfanato o algún albergue.	Participación activa en la sociedad	Factores económicos
Me gustaría seguir trabajando aunque sea por contrato en alguna otra institución.	Adaptación a la nueva etapa	Hábitos e intereses
Adaptarme de una manera más responsable, hacer cálculos para ver que tan bien voy a estar y esperando pues que no tenga que penar mucho.	Ventajas y desventajas de la vida post-jubilado	Adaptación al tiempo libre
Ventaja, descansar ya no me mantendría en el estrés, también disponer de mi tiempo, hacer un viaje. Ahora en las desventajas está el sueldo.	Administración del tiempo actual	Actividades elegidas
Levantarme, hacer un poco de ejercicio, bañarme, venir aquí al trabajo, luego trabajo las 8 horas y cuando salgo me dedico completamente a cuidar mis flores, en la noche cenar y ver televisión.	Inversión del nuevo tiempo libre	Plan de ahorro para la jubilación
Darle el mantenimiento a la casa, me dedicaría prácticamente a mi familia, no considero que pueda optar a tener tiempo libre, porque yo necesito trabajar.	Monto a recibir	Plan de continuar trabajando
No, lo que uno gana es la mitad de lo que debería estar ganando.	Otro ingreso	Actividades fuera de la jornada laboral
No, la verdad es que por el momento no.	Plan de ahorro para la jubilación	Pasatiempos
No, no lo tengo.	Plan de continuar trabajando	Actividad más deseada a realizar
Necesito seguir trabajando. (No me va a alcanzar para nada)	Actividades fuera de la jornada laboral	Organización del nuevo horario
Salir al cine con mi hijo, salir a algún lugar.	Pasatiempos	Tiempo con la familia
La Lectura, escuchar música.	Actividad más deseada a realizar	Tiempo no ocupado
Cuidado de la casa.	Organización del nuevo horario	Taller recreativo
Ya me hago en otro trabajo de ocho horas, tendría que organizarlo tipo lo mismo verdad, no le encuentro mucho cambio.	Tiempo con la familia	Lazos afectivos con las amistades
Pienso apoyarlos siempre en las tareas del hogar, dedicaría más tiempo a mi hijo y ayudarlo con sus tareas.	Tiempo no ocupado	Actividades intelectuales
Considero que mi horario no va a cambiar del todo. No pienso llegar a tener mucho tiempo libre.	Taller recreativo	
Curso de jardinería, aprender a sembrar otras cosas, ya sea frutas o verduras para construir un mi huerto.	Lazos afectivos con las amistades	
Organizar, reuniones en la casa, cumpleaños, eventos sociales.	Actividades intelectuales	
Irme a estudiar inglés, concluir mis estudios bíblicos		

SUJETO # 8	
Género	Femenino
Edad	60
Departamento	Clases pasivas
Puesto de Trabajo	Analista de clases pasivas
Antigüedad en la empresa	28 años

Categoría	Indicador	Resultado
1. Plan de vida posterior a la jubilación	1.1 Plan personal de retiro	<u>Dedicarme a mi hija, a mi casa.</u>
	1.2 Actividades de apoyo social	<u>Sí,</u> me gustaría porque una de las razones por las cuales yo no me jubilo es porque mi hija todavía está muy chiquita tiene catorce años y le falta mucho verdad, y como dependo de ese sueldo para poder seguir adelante. Mire, yo soy una persona que me gusta estar activa, y si esta uno en la casa los quehaceres de la casa lo aburren a uno. <u>Me gustaría trabajar con los niños.</u>
	1.3 Participación activa en la sociedad	Yo soy evangélica, me gustaría <u>congregarme más a la iglesia.</u>
	1.4 Adaptación a esta nueva etapa	<u>Va a ser muy difícil,</u> porque tengo 28 años de estar aquí, <u>me gusta mi trabajo.</u>
	1.5 Ventajas y desventajas que encuentra en la adaptación a su vida post-jubilado	<u>La ventaja</u> es que uno vive en muchas carreras, los nervios se alteran mucho por el tráfico, pienso que me va beneficiar en ese sentido pues voy a <u>estar más tranquila.</u> En cuanto a <u>desventajas</u> pienso que <u>emocionalmente me tengo que preparar,</u> ya con 28 años <u>de estar yendo y viniendo, eso va a ser lo difícil.</u>

2. Administración del tiempo	2.1 Administración del tiempo actualmente	<u>Llego a mi casa por la tarde, ver que arreglo para el otro día, mi ropa, mis cosas, la casa, ver las actividades de la nena, del colegio, verificar que estudie. Luego cenamos, veo un rato televisión, y a las 5 de la mañana ya estoy despierta.</u>
	2.2 Inversión del nuevo tiempo libre	Pienso únicamente en <u>arreglar la casa, pasar tiempo con mi hija, y si hay nietos y todo cuidarlos.</u>
3. Factores económicos	3.1 Monto a recibir	<u>No, por eso es que no me he querido ir.</u>
	3.2 Otro ingreso	Muy difícil porque dependo de mí sueldo, por el momento no tengo previsto nada, pero más adelante <u>podría pensar en poner un negocio de ropa, accesorios o algo.</u>
	3.3 Plan de ahorro para la jubilación	<u>No tengo, dependo de lo que recibo.</u>
	3.4 Plan de continuar trabajando	<u>Si me gustaría, por lo mismo de estar activa, generaría ingresos.</u> Me gustaría mucho en ventas, pero creo que en las ventas correría mucho, hay que andar de arriba para abajo y eso es lo que ya no quiero. <u>Tal vez una mi tiendita, lo he pensado. Una joyería, me encantan.</u>
4. Hábitos e intereses	4.1 Actividades fuera de la jornada laboral	Me encanta <u>estar con mi familia,</u> si hay dinero pues <u>salir, ir a comer, ir al cine</u> porque a la nena le gusta, una buena película. También nos gusta <u>ir al teatro</u> o a <u>pasear al IRTRA.</u>
	4.2 Pasatiempos	<u>Ver televisión.</u> Me gustan las buenas películas. Mi favorita es una romántica “Lo que el viento se llevó”.
	4.3 Actividad más deseada a realizar	<u>Dedicarme a mí,</u> porque lo que sucede es que a veces uno se siente mal o algo, y por no estar pidiendo permiso o andar faltando yo me he dejado

		mucho abandonar, y con los años uno se va desgastando, <u>aparte descansar.</u>
5. Adaptación al tiempo libre	5.1 Organización del nuevo horario	Me encanta <u>dormir</u> , pero como estoy acostumbrada a levantar temprano, me despierto. Entonces <u>en la mañana dedicarme a la casa, y en la tarde salir o hacer algo.</u>
	5.2 Tiempo con la familia	<u>Sí, me gustaría mucho viajar.</u> Me gustaría mucho ir a Europa. Primerio dios sí.
	5.3 Tiempo no ocupado	<u>Descansar</u> , porque que puedo hacer si ya no tengo más actividad.
6. Actividades elegidas	6.1 Taller recreativo	Me gusta mucho la <u>costura</u> , podría averiguar en esos talleres nacionales que imparten cursos gratis y alguno otro de pintura tal vez.
	6.2 Lazos afectivos con amistades	Lo mismo, <u>tengo bonitas amistades</u> , no tengo muchas, porque pienso que la amistad tiene que ser de doble vía. Cuando me demuestran su amistad me gusta que me aprecien por como soy y yo he aprendido a tratarlas también. Quisiera <u>tener más actividades con mis amistades del colegio</u> , porque ya hace 35 años que nos graduamos del colegio, y nos reunimos eventualmente, entonces me gustaría reunirme más con ellas.
	6.3 Actividades intelectuales	Me gusta <u>leer</u> , me gusta <u>caminar</u> , me gusta <u>hacer ejercicio</u> ; me mantenía mucho en el gimnasio cuando era soltera, hacia 2 a 3 horas, me gusta mucho los <u>aeróbicos</u> , pero ahora por los huesos ya no aguanto, pero si salgo a caminar todavía, y leer.

## GRÁFICO DE CATEGORÍAS E INDICADORES 08

Plan de vida posterior a la jubilación		Administración del tiempo	Factores económicos	Hábitos e intereses	Adaptación al tiempo libre	Actividades elegidas
Dedicarme a mi hija, a mi casa.	Plan personal de retiro	Administración del tiempo actual	Monto a recibir	Actividades fuera de la jornada laboral	Organización del nuevo horario	Taller recreativo
Sí, Me gustaría trabajar con los niños.	Actividades de apoyo social	Inversión del nuevo tiempo libre	Otro ingreso	Pasatiempos	Tiempo con la familia	Lazos afectivos con las amistades
Congregarme más a la iglesia.	Participación activa en la sociedad		Plan de ahorro para la jubilación	Actividad más deseada a realizar	Tiempo no ocupado	Actividades intelectuales
Va a ser muy difícil, me gusta mi trabajo.	Adaptación a la nueva etapa		Plan de continuar trabajando			
La ventaja, estar más tranquila. Desventaja, emocionalmente me tengo que preparar, de estar yendo y viniendo, eso va a ser lo difícil.	Ventajas y desventajas de la vida post-jubilado					
Llego a mi casa por la tarde, ver que arreglo para el otro día, mi ropa, mis cosas, la casa, ver las actividades de la nena, del colegio, verificar que estudie. Luego cenamos, veo televisión, y a las 5 de la mañana ya estoy despierta.						
Arreglar la casa, pasar tiempo con mi hija, y si hay nietos y todo cuidarlos.						
No, por eso es que no me he querido ir.						
Podría pensar en poner un negocio de ropa, accesorios o algo.						
No tengo, dependo de lo que recibo.						
Si me gustaría, por lo mismo de estar activa, generaría ingresos.						
Tal vez una mi tiendita. Una joyería.						
Estar con mi familia, salir, ir a comer, ir al cine, ir al teatro o ir a pasear al IRTRA.						
Dedicarme a mí, aparte de descansar.						
Dormir, en la mañana dedicarme a la casa, y en la tarde salir o hacer algo.						
Sí, me gustaría mucho viajar.						
Descansar.						
La costura.						
Tengo bonitas amistades. Tener más actividades con mis amistades del colegio						
Leer, caminar, hacer ejercicio, aeróbicos.						

**SUJETO # 9**

Género	Masculino
Edad	61
Departamento	Formas y talonarios
Puesto de Trabajo	Analista de formas y talonarios
Antigüedad en la empresa	16 años

Categoría	Indicador	Resultado
<b>1. Plan de vida posterior a la jubilación</b>	1.1 Plan personal de retiro	Me gustaría <u>dar clases en la universidad</u> . Me gustaría impartir la <u>clase de historia, didáctica, pedagogía, todo lo que se refiere a la educación.</u>
	1.2 Actividades de apoyo social	Me gustaría <u>poner una fundación para el Parkinson</u> , porque yo estoy padeciendo de esto desde hace un año. Sería para <u>ayudar a las personas que lo necesiten porque aquí en Guatemala no hay ninguna asociación</u> ni fundación para eso, por eso uno prácticamente está solo con el IGSS o con médicos privados y muchos no tienen los medios.
	1.3 Participación activa en la sociedad	Pues como le dije <u>impartiendo cátedras si es posible a nivel universitario</u> y si se puede a nivel familiar <u>educar también a los nietos cuando los tenga.</u>
	1.4 Adaptación a esta nueva etapa	Pues <u>conformarme con los problemas de salud que tengo, pero no rendirme y seguir adelante, para no ser carga de la familia y sentirse uno positivo</u> siempre venga lo que venga en los problemas de salud, porque me he dado cuenta que los demás problemas se pueden resolver pero los problemas de la salud son más difíciles. O sea uno es millonario

		y no se da cuenta, pero cuando uno tiene salud es millonario en todo.
	1.5 Ventajas y desventajas que encuentra en la adaptación a su vida post-jubilado	La <u>ventaja</u> tal vez es ya <u>tener menos presión y tensión nerviosa</u> que es lo que necesito y la <u>desventaja</u> pues que tal vez <u>uno se va aislando un poco socialmente</u> .
2. Administración del tiempo	2.1 Administración del tiempo actualmente	Pues la rutina verdad <u>venir a trabajar, luego ir de regreso a la casa y pues ayudo en casa en lo que puedo, luego trato de ayudar a mi hijo que estudia Derecho</u> en algunas tareas y <u>aconsejar a los otros 2 que tengo ahí</u> .
	2.2 Inversión del nuevo tiempo libre	Pues a mí <u>me gustaba nadar, me gustaba correr pero con lo mismo de esta enfermedad ya no puede hacer todo eso</u> uno, yo podría decirle que a eso me dedicaría pero si no pues <u>dedicar tiempo a caminar al menos una hora, pues tal vez un poco de natación y en las mañanas realizar mandados cotidianos</u> .
3. Factores económicos	3.1 Monto a recibir	<u>No, definitivamente no.</u>
	3.2 Otro ingreso	Pues no sé si está bien que siga hablando de la salud, pero es que la salud me imposibilita hacer muchas cosas. Me gustaría <u>irme un tiempo a Estados Unidos y trabajar un tiempo allá para tener otro ingreso</u> .
	3.3 Plan de ahorro para la jubilación	Fíjese que <u>no, únicamente con lo que me toque recibir de acá de la Contraloría</u> . Me hubiera gustado pero como nunca logre tener una plaza de profesional acá, entonces ya no me alcanza.
	3.4 Plan de continuar trabajando	Pues como le contaba mi <u>plan de irme a Estados Unidos para trabajar un tiempo</u> y como usted sabe allá uno sea profesional o no, le toca trabajar en lo

		que sea. <u>Me gusta la electricidad, podría ser algo así.</u>
4. Hábitos e intereses	4.1 Actividades fuera de la jornada laboral	Pues a veces me <u>voy a museos, me voy caminando de aquí para la casa para ejercitarme,</u> y pasamos viendo museos, mas ahí el de la 10ª. Avenida y 11 calle, o el de la USAC, es que si me encanta la historia.
	4.2 Pasatiempos	Me gusta <u>la lectura,</u> he leído sobre la historia de Estados Unidos, de Europa, de Guatemala y me encanta conocer todos esos datos. También le comentaba que <u>me gusta ejercitarme,</u> aunque ya no lo puedo hacer tanto, al menos me gusta <u>salir a caminar un poco.</u>
	4.3 Actividad más deseada a realizar	Pues <u>si tuviera la oportunidad de concretar la fundación</u> que le dije, porque he estado escribiendo a la fundación Michael J. Fox de Estados Unidos, esperando que me contesten algo positivo, porque acá en Guatemala si no hay nada parecido. Aunque sea <u>poner la clínica en una casita que tiene mi tía con médicos que Ad honorem den servicio a la gente</u> verdad. Ese sería mi sueño, <u>dedicarme a eso,</u> pero como eso no es ahorita lo actual, sería <u>dedicarme a mis hijos, ayudarles en todo lo que pueda</u> porque todos están estudiando carreras universitarias.
5. Adaptación al tiempo libre	5.1 Organización del nuevo horario	Me dedicaría <u>en las mañanas a ayudar mi hijo que estudia derecho</u> en algunas cosas y <u>en la noche dedicarme a los que trabajan y estudian, apoyarlos en lo que necesiten.</u> Como tengo 5 hijos, el grande ya es licenciado en Educación Administrativa, el que le sigue en Administración de negocios, la que sigue va a graduarse en algo mas y el que sigue estudia

		Diseño. Pues ahí mire van, yo me doy por cumplido al verlos realizarse.
	5.2 Tiempo con la familia	Tal vez <u>dedicarme a estar más tiempo con mi esposa</u> , siento que no le he dedicado todo el tiempo necesario, porque ya sabe que entre las carreras que el estudio, que el trabajo, a veces <u>uno descuida mucho el ámbito sentimental</u> .
	5.3 Tiempo no ocupado	<u>Asistir a diferentes lugares, caminar, salir con mi esposa a conocer nuevos lugares</u> , ya que hay muy bonitos lugares para conocer acá también en Guatemala y también siempre <u>ir a la biblioteca a buscar un nuevo libro para entretenerme</u> .
<b>6. Actividades elegidas</b>	6.1 Taller recreativo	Pues como tengo el problema, de que padezco de Parkinson, en si <u>no creo que me podría desarrollar mucho en el ámbito de manualidades</u> o algo así, pero si <u>me gustaría meterme a un curso de natación para que me ayude con los músculos</u> .
	6.2 Lazos afectivos con amistades	<u>Reunirnos cuando las personas que conozco tengan tiempo</u> , también <u>estar en constante comunicación</u> , mas ahora con todos los inventos tecnológicos, si no hay para donde (ríe).
	6.3 Actividades intelectuales	<u>Leer</u> , dedicarme a leer de todo. Como el problema que yo tengo es psicomotriz, no quiere decir que el conocimiento uno lo deje a la deriva. Así que <u>seguirme instruyendo, para en caso que lograra entrar a impartir una catedra</u> .

## GRÁFICO DE CATEGORÍAS E INDICADORES 09

Plan de vida posterior a la jubilación		Administración del tiempo	Factores económicos	Hábitos e intereses	Adaptación al tiempo libre	Actividades elegidas
Dar clases en la Universidad, clase de historia, didáctica, pedagogía, todo lo que se refiere a la educación.	Plan personal de retiro	Administración del tiempo actual	Monto a recibir	Actividades fuera de la jornada laboral	Organización del nuevo horario	Taller recreativo
Poner una fundación para el Parkinson, ayudar a las personas que lo necesiten porque aquí en Guatemala no hay ninguna.	Actividades de apoyo social	Inversión del nuevo tiempo libre	Otro ingreso	Pasatiempos	Tiempo con la familia	Lazos afectivos con las amistades
Impartiendo cátedras si es posible a nivel universitario, educar también a los nietos cuando los tenga.	Participación activa en la sociedad		Plan de ahorro para la jubilación	Actividad más deseada a realizar	Tiempo no ocupado	Actividades intelectuales
Conformarme con los problemas de salud que tengo, no rendirme y seguir adelante, para no ser carga de la familia y sentirse uno positivo.	Adaptación a la nueva etapa		Plan de continuar trabajando			
Ventaja, tener menos presión y tensión nerviosa. Desventaja, uno se va aislando un poco socialmente.	Ventajas y desventajas de la vida post-jubilado					
Venir a trabajar, ir de regreso a la casa y pues ayudo en casa en lo que puedo, trato de ayudar a mi hijo que estudia Derecho, aconsejar a los otros 2 que tengo ahí.						
Me gustaba nadar, correr pero con lo mismo de esta enfermedad ya no puede hacer todo eso. Dedicar tiempo, tal vez un poco de natación y en las mañanas realizar mandados cotidianos.						
No, definitivamente no.						
Irme un tiempo a Estados Unidos y trabajar un tiempo allá para tener otro ingreso.						
No, únicamente con lo que me toque recibir de acá de la Contraloría.						
Plan de irme a Estados Unidos para trabajar un tiempo. Me gusta la electricidad, podría ser algo así.						
Voy a museos, me voy caminando de aquí para la casa para ejercitarme						
La lectura, me gusta ejercitarme, salir a caminar un poco.						
Si tuviera la oportunidad de concretar la fundación, poner la clínica en una casita, con médicos que Ad honorem den servicio a la gente, dedicarme a mis hijos, ayudarles en todo lo que pueda.						
En las mañanas a ayudar mi hijo que estudia derecho, y en la noche dedicarme a los que trabajan y estudian, apoyarles en lo que necesiten.						
Dedicarme a estar más tiempo con mi esposa, uno descuida mucho el ámbito sentimental.						
Asistir a diferentes lugares, caminar, salir con mi esposa a conocer nuevos lugares, ir a la biblioteca.						
Me gustaría meterme a un curso de natación para que me ayude con los músculos.						
Reunimos cuando tengan tiempo, estar en constante comunicación,						
Leer, seguirme instruyendo, para en caso que lograra entrar a impartir una cátedra.						

SUJETO # 10	
Género	Femenino
Edad	60
Departamento	Biblioteca
Puesto de Trabajo	Soporte técnico
Antigüedad en la empresa	27 años

Categoría	Indicador	Resultado
1. Plan de vida posterior a la jubilación	1.1 Plan personal de retiro	Primero <u>temas de educación primaria, me encantan las manualidades, y me gusta mucho leer.</u> Me he dado cuenta que en las escuelas públicas y hasta en los colegios, porque tengo una nieta de seis años y una de siete, llegan con los trabajos mal hechos, ellas estudian en el colegio Sagrado Corazón, y digo cómo es posible que no tienen una buena maestra, a nosotras “las viejas”, en las escuelas nos ponían a coser las camisas, entonces llegan mis nietas ¡abuela ayúdame!
	1.2 Actividades de apoyo social	Lo que yo quiero hacer es <u>ofrecer mis servicios ad honorem a cualquier institución para orientar a los niños, más que a las niñas,</u> porque cuando se casan no sabe ni poner un botón, entonces <u>quisiera dedicarme a ese tipo de capacitación.</u> Me <u>gustaría seguir instruyendo, educando en alguna institución pública.</u>
	1.3 Participación activa en la sociedad	Yo creo que por mi carácter <u>soy muy activa,</u> tengo 60 años me amo mucho como persona, siento que estoy muy bien físicamente, yo <u>vivo en un condominio</u> y estoy detrás de la decoración de la

		<p>navidad porque <u>me encanta la navidad</u>, por lo que yo estoy muy pendiente; <u>estoy a cargo de llevar a Santa</u>, <u>nosotros contratamos uno para que llegue al condominio</u>. Aparte, <u>voy todos los años con los bomberos</u> a rebanarme el <u>hígado para que lleven una motobomba</u>, vivo en cañal de san Ángel en la zona 2, entonces antes de llegar a cañal hay un asentamiento, y mi hijo y yo somos los que organizamos, <u>entonces antes de que llegue Santa al condominio, hacer la fiesta entrega de regalos y toda la actividad, juntamos pisto para comprar dulces y regalos para darles, entonces ya con la motobomba todos los niños salen</u>, entonces algo que me encanta es que mi hijo me dice, antes de que mis hijas reciban regalos, todos los niños del condominio deben recibir antes. Entonces yo estoy encargada de eso, aquí sí se puede pues yo estoy en la actividad no hay problema, me encanta participar.</p>
	<p>1.4 Adaptación a esta nueva etapa</p>	<p><u>Va a ser muy difícil</u>, y es que yo <u>soy excesivamente coqueta</u>, me encanta ver en la noche que vestido me voy a poner, que tacones me voy a poner, que bolsa voy a traer, todo. Entonces <u>estoy muy pendiente de mi presentación personal, de planificar que voy a hacer</u>. Me imagino que jubilada no me voy a levantar a las cinco de la mañana, pienso que tendré un horario más flexible, jamás voy a ver una novela, no va conmigo, si voy a ver en la tele va a ser algo importante, no va conmigo futbol mexicano, eso no va conmigo. Entonces, pienso que va a ser muy difícil, pero <u>me encanta el teatro</u>, todos los jueves y viernes como <u>por mi trabajo tengo que leer la prensa</u></p>

		<p><u>completita</u>, entonces viene usted conmigo el viernes por la tarde veo que actividades hay, conciertos de marimba, ya se me las exposiciones de Santo Domingo, momento con ángeles que es bellísima; para cuando fue la noche de museo, exposición del club floral de catedral ¡wow, me fascinó! <u>entonces yo estoy metida en lo que sea</u>, si es pagado pues bendito sea Dios, me da la oportunidad de pagar lo que yo quiera, encima como me gusta viajar, no lejos porque no tengo pisto, pero me voy a Quetzaltenango a ver a la Virgen, me voy a Zacapa que de allá era mi esposo, me voy a Panajachel ya que soy de Sololá, entonces pienso que también sería parte de y también lo estoy haciendo ya. Tengo cuatro años de viuda, entonces desde que quedé viuda yo cambie mi vida, soy más activa, fuera de, entonces como le digo <u>yo me mantengo en exposiciones, conciertos de marimba</u>, no me vaya a poner marimba en un parque o en un mercado porque el primero que me saque a bailar, me pongo a bailar hasta que ya no aguante.</p>
	<p>1.5 Ventajas y desventajas que encuentra en la adaptación a su vida post-jubilado</p>	<p>Mire la <u>única ventaja</u> que puedo encontrar es ya <u>poder dedicarme más a mí misma</u>, ya tener más tiempo para aplicarme mis cremas y realizar mi rutina de como yo le llamo “de embellecimiento”. La <u>desventaja</u> es que como le digo <u>soy una mujer sumamente activa, voy a tener que andar viendo en que ando metida porque simplemente no pienso parar.</u></p>

<p style="text-align: center;"><b>2. Administración del tiempo</b></p>	<p>2.1 Administración del tiempo actualmente</p>	<p><u>Todo el día ocupado. Me levanto a las cinco de la mañana, me baño, me hecho mis cremas, shampoo especial, me tomo mis vitaminas, calcio, vitamina E, para el pelo, como lo tengo largo y mis uñas; si me cuido mucho mi pelo, a todo mundo le encanta mi pelo, para la edad que tengo. Me tomo un licuado de frutas, banano cualquier cosa, todas mis vitaminas, vengo a las siete menos cuarto me siento como yogurt con un turumbo de frutas, manillas, pasas. A las 12 en punto yo estoy almorzando, después aquí atendiendo al público, damos capacitaciones a jóvenes de colegios, les explicamos que es la Contraloría General de Cuentas, se les da material, tengo mucha gente que viene por cosas del sindicato, que me encantaría que alguien los orientara, más a las mujeres porque aquí hay mucha gente co-dependiente, algunas somos brutas, yo viví violencia intrafamiliar en mi primer matrimonio, en el segundo fue toda una belleza. Pero me toca atender gente, estoy pendiente de las oficinas de los que están enfermos, de resolver problemas, tengo la bendición de tener gente que lo que hablo yo con usted aquí se quedó, en cambio hay algunos que son excesivamente chismosos, yo no, entonces le doy gracias a Dios de lo que me da, es una bendición, lo que puedo decir es que con mi dignidad y mi experiencia trato de ayudar. A las cuatro salgo de aquí, me voy a mi casa, a las cuatro y cuarto llego a mi casa, no me llego a acostar, digo tengo que seguir activa porque no solo voy a venir a acostarme, tender ropa; aunque no lavo, no barro, no plancho</u></p>
--	--	---

		<p>porque tengo muchacha, entonces <u>me pongo a limpiar las flores, me fascina leer</u>, estoy leyendo un libro precioso, se lo recomiendo, se llama “el caballero de la herradura oxidada”, es bellissimo, entonces leo aunque sea una hora, me encantan los libros, entonces <u>a las cinco y media ceno</u>, nada pesado. <u>Me pongo a hacer ejercicio</u>, tengo elíptica, entonces <u>a las ocho en punto estoy en la cama</u>.</p>
	<p>2.2 Inversión del nuevo tiempo libre</p>	<p>Tengo que buscar que hacer, le pido a Dios mucha salud, así como estoy, porque me encuentro muy bien de salud bendito sea Dios. <u>Tengo que buscar algo</u>, además <u>tengo unos vecinitos</u> que son hijos de una muchacha del condominio y <u>llegan a que yo les explique matemática, idioma, cosas de primaria</u>, entonces <u>como estoy cerca de un asentamiento</u> entonces <u>pienso que podría dar tutorías gratis</u> verdad, porque me bendice mucho Dios, entonces sería lo ideal, ayudar a gente pero sin cobrar.</p>
<p><b>3. Factores económicos</b></p>	<p>3.1 Monto a recibir</p>	<p><u>No. Bueno a mi familia no.</u> Solo tuve un hijo que tiene treinta y tres años, gracias a Dios es autosuficiente e independiente, está casado. Yo tengo mi propio apartamento, pero me encanta vestirme bien, me fascina la ropa de <i>Zara</i>, me encanta comer bien, me fascina ir a comer los viernes al Camino Real. Entonces ahí se va la plata, y <u>aquí tengo un ingreso</u>, entonces <u>al jubilarme el ingreso baja</u>.</p>
	<p>3.2 Otro ingreso</p>	<p><u>Tengo un negocio propio</u>, aparte que <u>con ese pienso yo que me podría ayudar</u>. Pero también ya no tendría que comprarme tanta ropa, ni tantos vestidos ni tantos zapatos.</p>

	3.3 Plan de ahorro para la jubilación	Tengo un negocio aparte, <u>tengo un negocio con cierto ingreso que más o menos es un sueldo de aquí.</u>
	3.4 Plan de continuar trabajando	<u>Sí, definitivamente;</u> hasta que Dios me lo permita. Primero <u>mi negocio</u> que tengo es de ir constantemente los fines de mes con las personas, entonces me quitaría tiempo. Y como le digo me encantaría <u>ayudar en una escuela</u> , no se ayudar a las maestras, “si quiere ir al baño, o tiene una reunión de maestras”. Entonces ofrecería mis servicios en una escuela, y como no les voy a cobrar nada.
4. Hábitos e intereses	4.1 Actividades fuera de la jornada laboral	Me gusta hacer <u>ejercicio</u> , me encanta <u>cuidarme mucho</u> ; me va a perdonar pero soy muy vanidosa. Tengo sesenta años, me encanta <u>bailar</u> , me encanta <u>amar y bailar</u> , y creo que tengo derecho de, y creo que eso lo va a mantener a uno joven. Una vez vine de negro y un compañero me decía mira le seguís guardando luto a tu esposo, y yo “no, no momento”, por salud mental ya no, yo cumplí con unos días pero sigo viva, yo estoy viva, y mientras me caiga algo pues órale, pasita no me va a caer nada. Me encanta salir a pasear, soy de Sololá, me encanta ver mi lago, cuando vaya por allá pregunte por la escuela tipo federación por el cementerio, ahí se mira todo el lago. Y cuando sea ahorita a finales de octubre vaya a Quetzaltenango y pregunte por Zunil, baja todo Zunil, y toda la montaña llena de flores, es un deleite para mi vista ver las montañas llenas de colores, ya los últimos días los señores están cortando las flores para el primero de noviembre, es

		algo <i>delis</i> , aquellas extensiones de flores blancas. Me gusta ir a Zacapa, porque se mantiene uno borracho.
	4.2 Pasatiempos	<u>Leer</u> , me encanta leer. Y <u>cocinar</u> , cocino de todo.
	4.3 Actividad más deseada a realizar	Se supone que me van a dar una indemnización, tengo donde me metan, aquí me van a pagar mi funeraria, aquí pagamos auxilio póstumo, entonces no tengo que gastar en eso, entonces creo que parte de mi indemnización, un tiempo verdad, en cuanto salga de aquí, <u>pasear, irme una semana a Sololá</u> . Me encanta Quetzaltenango, Totonicapán es bello, Zacapa la gente cree que solo hay piedras pero no hay cosas muy lindas allí, estar tomando cerveza es exquisito allí con ese gran calor, la piscina, entonces pienso que tengo derecho, después de estar 27 años aquí metida tengo derecho a <u>irme unos cuantos meses</u> , y olvidarme del mundo, sobre todo que mi hijo gracias a Dios no es dependiente mío, y segundo jamás me ha criticado por nada, al contrario “Madre vos hace de tu vida lo que te dé la gana que yo no tengo porque criticarte, es mas siempre te voy a apoyar” ya llevo dos maridos, entonces el tercero va a ser muy valiente porque sería el tercero ya que se murieron los dos, entonces quiero vivir eso quiero hacer, me llama la atención de repente Cuba, capaz conozco a Fidel, es que ese tipo ha de ser interesante, <u>conocer personas interesantes que le hablen cosas interesantes</u> , porque yo le digo usted no me vaya a presentar un hombre canche rubio pero si es un bruto, mejor no tan bonito pero

		inteligente, entonces me gustaría <u>disfrutar mi vida a plenitud.</u>
5. Adaptación al tiempo libre	5.1 Organización del nuevo horario	Con tal que no me levanten temprano, primero <u>levantarme tarde</u> , no levantarme a las cinco de la mañana, que me dé tiempo para echarme mis cremitas todas mis cositas, me voy a hacer una cirugía, las bolsas de los ojos, tengo delineado permanente en los ojos, es tatuaje pero ya se me está borrando entonces me lo voy a hacer un poco más grueso. Que de mi <u>tiempo, a las escuelitas, colegitos</u> , yo me llego a ofrecer verdad, el que quiera, órale, no quiere que, que otra. No agarrar la vida tan así, bueno yo no lo agarro así, la vida es muy corta como para que usted se amargue, entonces yo digo si quiero me voy a mi casa si no quiero no, si quiero tomo café, entonces no sería lo mismo, <u>parranda allá parranda aquí</u> , los miércoles en la concha acústica hay marimba y siempre hay un viejito que me saque.
	5.2 Tiempo con la familia	Como solo <u>tengo un hijo, y dos nietas, le dedico por el momento todo el tiempo que pueda.</u> Si ellos llegan a verme antes, mi nieta se me tira encima, les dedico todo el tiempo. Pero es que, <u>las amo, pero no me debo meter en su vida</u> , ya mi hijo tiene su familia, mi hijo tiene que dedicarle tiempo a su esposa y sus hijas, <u>no tiene que estar la vieja ahí metida</u> , es un matrimonio, una familia, esposo y esposa e hijos. Cuando me necesitan saben que cuentan conmigo, pero yo irme a meter por ejemplo, ¿van a ir al cine me voy con ustedes? “no, no, no”, ellos son jóvenes, yo ya parrandee un montón desde los trece años,

		con mi segundo esposo ya viaje, goce, ya viví mi vida, entonces amo a mi hijo y mis nietas, <u>les voy a dar todo el tiempo pero no meterme.</u> Y <u>tengo un mi novio, entonces nos miramos solo los fines de semana.</u>
	5.3 Tiempo no ocupado	<u>No a descansar no,</u> es que ya me voy a morir, ya tengo sesenta años, yo pienso que siempre hay algo que hacer en la vida, tal vez no sé si usted lee la prensa, yo como me la hecho entera todos los días <u>hay muchas casas de niños, muchas casa de ancianos que mucho más enferma que yo, los domingos hay mucha gente en los hospitales que no tiene quien los vaya a ver, ¿qué voy a hacer en mi casa metida? de repente hay un señor ahí y al viejo le fascina platicar, voy a buscar pero estar en mi casa no.</u>
6. Actividades elegidas	6.1 Taller recreativo	<u>Soy excesivamente creativa,</u> tengo una imaginación tremenda, si quiere le enseño lo que hago para navidad o para Semana Santa. Para la navidad digo me voy a fumar de la verde y me imagino como tengo que decorar la oficina, entonces me pongo, y la señora que está conmigo me dice ¡yo le doy todo el material que quiera pero fútese algo! <u>Me encanta hacer servicio,</u> casi siempre lo hago para Semana Santa con las copas de vino, ahorita le voy a hacer una, ahorita me lo estoy imaginando pero se lo voy a hacer cuando terminemos.
	6.2 Lazos afectivos con amistades	Para mí decir amigos, cinco dedos es demasiado. Compañeros y conocidos aquí tengo muchísimos, ¡pregunte por la Zoé! conozco mucha gente, pero amigos íntimos <u>tengo una amiga y nos llevamos muy</u>

		<p><u>bien, salimos mucho tiempo juntas, salimos a fiestas</u> y ella como yo tenemos una pareja pero jamás nos vamos a casar otra vez, porque decimos las dos yo no quiero marido, entonces ya prometimos las dos no casarnos, <u>entonces pasamos mucho tiempo juntas, llamaditas de teléfono.</u></p>
	<p>6.3 Actividades intelectuales</p>	<p><u>Un club de lectura me encantaría,</u> ¡mija lea!, a los niños no les gusta leer, encima de todo el internet que es una desgracia que copia, entonces yo le cuento que paso con mi nieta y con la prensa y le digo léeme los titulares, se queda ¿y eso que quiere decir? y ¿eso por qué?, entonces como explicarle, los niños no quieren leer, no saben de un río porque no hay internet, entonces “mija” búsquelo en un atlas ¿y eso que es? Una niña de sexto primaria en el Sagrado Corazón, pero ¡cómo no hay internet! Hay que enseñarles a los niños más. Pero como la mamá y el papá están en el trabajo, <u>de repente pongo “vieja que ayuda a niños”.</u></p>

## GRÁFICO DE CATEGORÍAS E INDICADORES 10

Plan de vida posterior a la jubilación		Administración del tiempo	Factores económicos	Hábitos e intereses	Adaptación al tiempo libre	Actividades elegidas
Temas de educación primaria, me encantan las manualidades, y me gusta mucho leer.	Plan personal de retiro	Administración del tiempo actual	Monto a recibir	Actividades fuera de la jornada laboral	Organización del nuevo horario	Taller recreativo
Ofrecer mis servicios ad honorem. Me gustaría seguir instruyendo, educando en alguna institución pública.	Actividades de apoyo social	Inversión del nuevo tiempo libre	Otro ingreso	Pasatiempos	Tiempo con la familia	Lazos afectivos con las amistades
Soy muy activa. Para navidad, estoy a cargo de llevar a un Santa, para que llegue al condominio y de regalos a los niños.	Participación activa en la sociedad		Plan de ahorro para la jubilación	Actividad más deseada a realizar	Tiempo no ocupado	Actividades intelectuales
Va a ser muy difícil, soy excesivamente coqueta, estoy muy pendiente de mi presentación personal,	Adaptación a la nueva etapa		Plan de continuar trabajando			
Única ventaja, poder dedicarme más a mí misma. Desventaja soy sumamente activa, voy a tener que andar viendo en que ando metida porque simplemente no pienso parar.	Ventajas y desventajas de la vida post-jubilado					
Todo el día ocupado.						
Tengo que buscar algo, tengo unos vecinitos, llegan a que yo les explique entonces como estoy cerca de un asentamiento entonces pienso que podría dar tutorías gratis.						
No. Bueno a mi familia no, y aquí tengo un ingreso, entonces al jubilarme el ingreso baja.						
Tengo un negocio propio, aparte que con ese pienso yo que me podría ayudar.						
Tengo un negocio con cierto ingreso que más o menos es un sueldo de aquí.						
Si, definitivamente. En mi negocio o ayudar en una escuela.						
Ejercicio, cuidarme mucho, amar y bailar.						
Leer, cocinar.						
Pasear, irme una semana a Sololá. Irme unos cuantos meses, conocer personas interesantes, que le hablen cosas interesantes,						
Levantarme tarde, tiempo, a las escuelitas, colegitos, parranda allá parranda aquí,						
Tengo un hijo, y dos nietas, les dedico todo el tiempo que pueda. Les voy a dar todo el tiempo pero no meterme. "Tengo un mi novio."						
A descansar no, hay muchas casas de niños, muchas casa de ancianos de repente hay un señor ahí y al viejo le fascina platicar. Voy a buscar pero estar en mi casa no.						
Soy excesivamente creativa. Me encanta hacer servicio.						
Tengo una amiga y nos llevamos muy bien, salimos mucho tiempo juntas, vamos a fiestas juntas.						
Un club de lectura me encantaría, o de repente pongo un cartel "vieja que ayuda a niños".						

## RESUMEN CONSOLIDADO DE LOS INDICADORES

Plan de vida posterior a la jubilación	Administración del tiempo	Factores económicos	Hábitos e intereses	Adaptación al tiempo libre	Actividades elegidas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No hay plan</li> <li>• Descansar</li> <li>• Mantenerse activo</li> <li>• Adaptación con positivismo</li> <li>• Miedo al aislamiento social</li> <li>• Ayudar a la comunidad</li> <li>• Negocios propios</li> <li>• Viajar</li> <li>• Enfermedades</li> <li>• “Bajones de ánimo”</li> <li>• Buscar otro ingreso</li> <li>• Impartir clases</li> <li>• Unirse a comunidades</li> </ul>	<p>Actual</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desesperadamente</li> <li>• Laborar 8 horas</li> <li>• Madrugar</li> <li>• Actividades de la casa</li> <li>• Mandados</li> <li>• Reuniones</li> <li>• Visitar familia</li> <li>• Ayudar a los hijos</li> </ul> <p>Administración del nuevo horario</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantarse tarde</li> <li>• Descansar</li> <li>• Asistir a reuniones</li> <li>• Cuidar de la casa</li> <li>• Ayudar a los hijos</li> <li>• Visitar parientes</li> <li>• Caminar, ejercitarse</li> <li>• Leer</li> <li>• Escribir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El monto a recibir después de la jubilación no es suficiente</li> <li>• Gastan más de lo que reciben</li> <li>• Poco ahorro para la jubilación</li> <li>• “Sobrevivo con lo que me den”</li> <li>• Negocios propios como otro ingreso</li> <li>• Mayoría no tiene otro ingreso</li> <li>• Necesidad de continuar laborando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver películas</li> <li>• Leer</li> <li>• Caminar</li> <li>• Visitar lugares</li> <li>• Visitar museos</li> <li>• Ejercitarse</li> <li>• Escuchar música</li> <li>• Laborar</li> <li>• Quehaceres de la casa</li> <li>• Cuidarse</li> <li>• Cuidado del hogar</li> <li>• Cocinar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenerse activos</li> <li>• Visitar lugares</li> <li>• Descansar</li> <li>• Trabajo de medio tiempo</li> <li>• Tiempo con los hijos</li> <li>• Dedicarse al conyugue</li> <li>• Cultivo, floristería</li> <li>• Cuidado personal</li> <li>• Cuidado de la salud</li> <li>• Concretar fundación</li> <li>• Congregarse a la iglesia</li> <li>• El horario sería el mismo</li> <li>• Estudiar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jardinería</li> <li>• Costura</li> <li>• Nadar</li> <li>• No hay agrado por las manualidades</li> <li>• Visitar amistades</li> <li>• Poco relación fraternal</li> <li>• Reunión con ex alumnos del colegio</li> <li>• Comunicarse con amistades</li> <li>• Docencia</li> <li>• Culminar estudios académicos</li> <li>• Estudiar teología</li> <li>• Leer</li> <li>• Ejercicio</li> </ul>

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo conocer los planes a futuro que tiene un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas de la Contraloría General de Cuentas ante su próxima jubilación. Según lo anterior, fue necesario comparar los resultados obtenidos en esta investigación con los resultados de estudios en investigaciones realizadas por otros autores en oportunidades previas.

Con base al instrumento creado por la autora y utilizando una muestra de 10 sujetos de la tercera edad laboralmente activos, se obtuvieron los siguientes datos que reflejan las diferentes experiencias frente a la próxima jubilación. Según los resultados destacados se concuerda con Begoña (2014), quien indica que es necesario que las entidades gubernamentales pongan en marcha políticas sobre envejecimiento activo a todos los niveles poblacionales para promocionar un estilo de vida saludable como factor clave para envejecer en las mejores condiciones posibles, ya que en su mayoría los sujetos no tienen ningún proyecto de vida fuera de su ámbito laboral.

Entre los factores de administración del tiempo, Amejeras (2014), establece que la ocupación desarrollada durante la vida laboral activa puede determinar la participación en ciertas actividades en la jubilación, aunque estas no tienen por qué influir en una mejor percepción de la calidad de vida. Contrario a esto, en la presente investigación se encontró que las personas próximas a jubilarse, en su mayoría, invierte su tiempo en actividades enfocadas al ámbito laboral, dejando por un lado las actividades de interés

personal las cuales disfruten realizar, o bien que invierten tiempo eventual en ellas debido a la ajetreada vida laboral.

De las entrevistas realizadas es interesante mencionar que tanto como hombres, como mujeres presentan cierta resistencia al proceso de jubilación, no se mostró una mejor aceptación al proceso según el género como se presentó en la investigación de Barquín (2014), donde menciona que las personas en proceso de jubilación cambian su estilo de vida y esto puede provocar alteraciones emocionales ya que se visualizó que en los hombres existe una menor aceptación ante el proceso de jubilación y las mujeres muestran uno mayor. Por otro lado, cabe mencionar que se dio una mayor manifestación de deseo de tener una nueva pareja de parte de los hombres, que de las mujeres. Frases como “buscar compañía”, “amar a una mujer” y “tener una mi novia” reflejan una mayor necesidad de compañía y afecto.

La depresión, ansiedad, y ciertos padecimientos físicos o incluso el pronto fallecimiento, fueron una manifestación expresada ante el proceso hipotético de vida post-jubilado por los sujetos en las entrevistas. Los sujetos mencionan la falta de interés en la planeación de una vida luego de su jubilación, ya que lo enfocan como un periodo de “no productividad” de “inutilidad” y de “soledad”. También mencionan la falta de ánimo para realizar actividades debido al cansancio, ya que por horario trastornado de sueño que manifiestan, ya no descansan. Esto concuerda con García (2009) donde el autor concluyó que los principales síntomas de depresión en los participantes fueron: humor depresivo, ansiedad psíquica, sentimiento de culpa, insomnio, ansiedad somática y síntomas somáticos.

Durante las entrevistas los sujetos en su mayoría concluyeron que al alcanzar la tercera edad ya el aspecto de la vanidad se queda por un lado, que ya no invierten mucho tiempo ni dinero en accesorios personales o en si en cosas superficiales. Mencionan que al llegar a esta etapa, se entra en una conformidad y se lamentan al tener que sobrellevar padecimientos físicos como dolor de rodilla, nervios afectados, padecimiento de la enfermedad de Parkinson, entre otros. Reconocen con tristeza que ya no pueden realizar muchas actividades y únicamente realizan lo que “aguanten”. También mencionan que por cumplir con todas las actividades que la vida les demandaba, se dejaron abandonar tanto en el aspecto físico como en salud. Junto con esto al hablar de una jubilación hipotética los sujetos se mostraron poco entusiasmados ya que lo perciben como una etapa en la que ya no son tan funcionales, también como una etapa próxima a culminación de la vida, por esto, se concuerda con Aguilar y Canel (2006) que mencionan en los resultados de su investigación que a las personas el proceso de la Jubilación les afecta su aprecio, estima y valoración personal.

Los resultados señalan que en su mayoría los sujetos son independientes de sus familias, en especial de sus hijos. Comentan que sus hijos ya formaron sus propias familias, entonces siempre se debe de dar un espacio prudente, frases como “la vieja ya no debe estar ahí metida” o “yo pregunto antes de llegar, uno no debe caerles como paracaidista” reflejan lo anterior. Aunque si mencionaron que sería agradable pasar más tiempo con ellos, visitarlos eventualmente y dedicarle un poco más tiempo a la familia luego de estar jubilados. Otra minoría del grupo aún vive con su familia y si mostraron interés en seguir participando en las actividades de sus hijos, y en pasar más tiempo con sus parejas respectivas. Similar a los resultados que presenta Toledo (1999) donde

menciona que el grupo demostró que se esfuerza por mantener la armonía y lograr reinserción en el hogar.

De una manera similar, Fandiño (1999), plantea que con el proceso de jubilación se da un fortalecimiento de las relaciones fraternas, atribuido por los participantes al mayor tiempo libre con que cuentan al no tener horarios de trabajo y disminuir las demandas de la familia propia. En éstas destacan, el afecto, la compañía, la solidaridad y la confianza. Lo que hasta el momento, no concuerda con los resultados de esta investigación, los participantes mencionan tener pocas amistades y dicen aferrarse poco a ellas. Algunos mencionan tener intenciones de seguir en contacto posterior a la jubilación, seguir asistiendo a reuniones sociales pero no lo consideran como una prioridad para el periodo de post jubilación.

Por otro lado, los sujetos entrevistados manifiestan ser personas activas, esto se refleja en su mayoría en las desventajas mencionadas por los mismos, ya que están acostumbrados a los horarios de trabajo y a mantenerse en constante actividad, por lo que lo señalan como algo que realmente tendrán que tomar en cuenta a la hora de jubilarse, porque si bien es cierto quieren descansar, también buscarían actividades para ocupar el tiempo. Similar a los resultados que presenta Ramírez (2012) donde concluyó que el estilo de vida que caracteriza a las personas jubiladas en términos generales se desarrolla de manera satisfactoria debido a que ellos se consideran personas activas, con ánimos de seguir laborando y que poseen buenas relaciones interpersonales. Cabe resultar el factor económico, ya que en la presente investigación, los sujetos mencionan que al jubilarse tendrían que continuar trabajando por necesidad, ya que con el monto que les toca recibir, no podrían cubrir sus necesidades básicas.

Dentro de las actividades elegidas para ocupar el nuevo tiempo libre, se puede observar una inclinación por el ámbito religioso, aprender más sobre la religión y dedicar más tiempo a la iglesia. Por otro lado, los sujetos también muestran interés por encontrar algún curso recreativo ya sea de manualidades, algo enfocado a jardinería o agricultura. También se destacaron las actividades intelectuales, como aprender otro idioma o terminar de estudiar. En general no se mencionan muchas actividades en las que desean enfocarse, pero las escogidas son en las cuales los sujetos realmente desean invertir el nuevo tiempo libre, similar a los resultados presentados por Rodríguez (2001), “a mayor grado de satisfacción con el uso del tiempo libre, las actitudes hacia la jubilación son más favorables”. La autora resalta que es empíricamente evidente que si las personas mayores realizan no muchas tareas, sino aquellas que les resulten interesantes y atractivas, se sentirán más autosuficientes, más útiles a sí mismas y a los demás, lo cual finalmente redundará en un mayor grado de bienestar psicofísico.

Es importante comentar el hecho que las personas entrevistadas no tienen una cultura acerca de la jubilación; ni existen programas de seguridad social que propongan una preparación para la misma, esto contrasta con lo expuesto por algunos autores de investigaciones realizadas en países más desarrollados que Guatemala, donde la jubilación es vista como una etapa más de la vida, y además cuentan con programas adecuados y promoción de salud.

Cabe mencionar que muchos de los sujetos de la presente investigación no conocen ni siquiera los protocolos a seguir, solo mencionan que les han dicho que son “muy largos”. A raíz de esto y muchas veces por factores económicos, las personas no planean su jubilación y generalmente no tienen previsto un plan de ahorro para la misma,

lo cual en muchos casos requerirá que continúen laborando luego de estar jubilados y esto podría contribuir a la percepción de la misma como algo negativo. Por esto se concuerda con Campos, Contreras y Rodríguez (1998) en su aporte donde mencionan que es necesario que los sistemas de seguridad social y laboral incorporen políticas y programas de preparación para la jubilación. Esto con el propósito de hacer de la jubilación un proceso positivo, con oportunidades para complementar la personalidad y la autorrealización.

El objetivo de la presente investigación de conocer los planes de jubilación de la población estudiada se cumplió gracias a que muchos de los sujetos entrevistados se mostraron dispuestos a colaborar en la entrevista, aunque al hablar de una jubilación se mostraron inseguros, ya que aún no se sienten preparados para jubilarse o comentan acerca de los largos procesos burocráticos para culminar el proceso. Los resultados reflejan que las personas temen llegar a esta etapa ya que la ubican como una etapa de poca funcionalidad y como un periodo culminante de la vida.

Por último es importante reconocer que las entidades de Seguridad Social deben brindar más apoyo en el proceso previo a la jubilación, para que las personas puedan prepararse tanto económicamente como emocionalmente, y así hacer lograr hacer de esta un proceso positivo en que las personas se reencuentren a ellas mismas, disfruten de nuevos pasatiempos, retomen los olvidados y puedan acercarse más a sus comunidades.

## V. CONCLUSIONES

1. En base a los resultados obtenidos en la presente investigación entre los sujetos predomina la falta de planificación posterior a la jubilación. También se concluye que algunos sujetos entrevistados tienen nociones acerca de lo que quieren realizar luego de estar jubilados.
2. En su mayoría los sujetos son el soporte económico del hogar o la principal fuente de ingresos del mismo, por lo que debido a pérdida de un porcentaje de su sueldo a recibir al estar jubilados, estiman que no podrán satisfacer las necesidades básicas de su familia y deberán continuar trabajando.
3. Se destacó la inseguridad en el país como un factor que provoca frustración y desalienta para crear planes de nuevos ingresos y para salir a realizar actividades de ocio.
4. La ausencia de planes de ahorro fue grande debido a que los sujetos adujeron recursos insuficientes como para contar con un respaldo económico que compense la merma en los ingresos mensuales en una eventual jubilación (sueldo versus pensión).
5. Las manifestaciones de problemas de salud son vistas como un obstáculo para cumplir sus objetivos o realizar planes a largo plazo. También se comprobó que

la vitalidad de una persona se ve directamente afectada por la importancia que le dé a sus limitaciones físicas y económicas.

6. Según los resultados del estudio los lazos fraternales no demostraron tener mucha relevancia en la vida de los sujetos. Una minoría manifestó intenciones de mantener contacto con sus amistades luego de estar jubilados.
7. Se manifestaron síntomas de ansiedad, inestabilidad emocional e inseguridad ante el próximo proceso de jubilación. La culminación de la etapa laboral es equivalente a la culminación de su etapa productiva de la vida. Junto con esto se manifestaron sentimientos de inutilidad, enfermedad y la eventual muerte.
8. Existe entre los sujetos investigados la inquietud de incursionar o retomar actividades académicas o intelectuales. Así como búsqueda de la realización personal por medio de actividades de profundidad espiritual.
9. Las relaciones sociales constituyen un interés entre los sujetos de estudio quienes buscan aquellas que encajen mejor con sus intereses y habilidades. Mediante una relación recíproca el individuo se siente más productivo al contribuir a la sociedad, al mismo tiempo que alcanza objetivos de realización personal.

## VI. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda tanto a instituciones públicas como privadas crear programas de jubilación asistida para los colaboradores que estén próximos a la misma y así poder hacer de esta un proceso positivo y se incluya la autorrealización de las personas.
2. Incorporar en Contraloría General de Cuentas un acompañamiento psicológico para los colaboradores que estén próximos a jubilarse, en el cual se busque la preservación de la salud mental y una aceptación óptima del proceso. También se recomienda incluir a las familias a participar del acompañamiento, para contribuir con el fortalecimiento de su núcleo familiar.
3. A los gerentes y personal encargo del departamento de Recursos Humanos se recomienda incluir en la política institucional, programas de preparación para la jubilación como un beneficio otorgado a los colaboradores como agradecimiento por la prestación de tantos años de servicio.
4. Realizar capacitaciones para el personal próximo a jubilarse en donde se traten los temas de desvalorización de una vida post-jubilado y a la vez se le dé énfasis aspectos relacionados con la aceptación de un cambio de vida activo-laboral a uno más pasivo. También es importante incluir aspectos económicos, como planes de administración de recursos y de ahorro para la jubilación.

5. Se recomienda que la Contraloría General de Cuentas incluya a las personas próximas a jubilarse como capacitadores o en programas de inducción a la institución para los nuevos trabajadores. De esta manera se otorga valor y reconocimiento a los colaboradores que los han acompañado por tantos años y estos pueden compartir su experiencia y conocimiento a los nuevos colaboradores.
  
6. Que la Contraloría General de cuentas luego de estar jubilados, contacte anualmente a los ex colaboradores y se les incluya en toda actividad sociocultural de la institución.
  
7. Durante el proceso acompañado de jubilación, promover talleres acerca de diferentes actividades recreativas como manualidades, danza, lectura, teatro, salud, ejercicio para que las personas participen en ellos y puedan encontrar nuevas actividades de interés para esta nueva etapa de vida.

## VIII. REFERENCIAS

Alpizar, I. (2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor, ABRA, 42, 15-26.

Amejeiras, S. (2014). Percepción de la ocupación en personas mayores del ámbito rural en relación a la jubilación. (Tesis de Licenciatura, Universidad de A Coruña). Recuperada de: [http://ruc.udc.es/bitstream/2183/14053/2/AmejeirasTu%C3%B1as\\_Sandra\\_TFG\\_2014.pdf](http://ruc.udc.es/bitstream/2183/14053/2/AmejeirasTu%C3%B1as_Sandra_TFG_2014.pdf)

Autores Varios (1991). *El jubilado ante su futuro, plan de preparación para la jubilación*. España: Narcea: Ministerio de Trabajo e inmigración, IMSERSO.

Barquín, A. (2014). *Relación entre inteligencia emocional y autoestima en un grupo de trabajadores en proceso de jubilación pertenecientes a una institución bancaria* (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Barrio, E. (2014). Envejecimiento activo, sumando vida a los años. *Compromiso Empresarial*. Recuperado de: <http://www.compromisoempresarial.com/carrusel/2014/09/envejecimiento-activo-sumando-vida-a-los-anos/>

Begoña, A. (2014). *Análisis de estrategias para la promoción del envejecimiento activo*.

(Tesis de Licenciatura, Universidad de la Rioja). Recuperado de:

[http://biblioteca.unirioja.es/tfe\\_e/TFE000574.pdf](http://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000574.pdf)

Bermejo, L. (2006). Promoción del envejecimiento activo: Reflexiones para el desarrollo

de programas de preparación y adaptación para la jubilación. En J. Giró, (coord.),

*Envejecimiento activo, Envejecimiento positivo*. La Rioja, España: Universidad de

la Rioja; Servicio de publicaciones.

Blanch, J. (2003). *Teorías de las relaciones laborales*. Barcelona, España: Ed. UOC.

Canel, L. y Aguilar, M. (2006). *El proceso de la jubilación afecta la autoestima en*

*trabajadores/as del Instituto Nacional de Electrificación INDE, en oficinas centrales*

*y subestación Guatemala Sur*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad San

Calos de Guatemala.

Chulián, A. (2015) Salud Mental. En A. Chulián, y M. Garrido (coords.), *Manual de*

*preparación a la jubilación positiva*. (pp. 26-30) Madrid, España: Fundación

Desarrollo y Asistencia.

Fandiño, D. (1999). *La interacción social del o la jubilada pensionada con sus redes de apoyo y los factores asociados en la ocurrencia de la jubilación*. (Tesis de maestría, Universidad de Costa Rica). Recuperado de: <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/1100/1/18949.pdf>

Fernández, J. (2012). *Antecedentes del retiro laboral temprano. El proceso de salida organizacional en una muestra de prejubilados españoles*. (1ª ed.). España: DYKINSON, S.L.

Fernández-Ballesteros, R., Izal, M., Montorio, I., Díaz, P. y González, J. (1992): *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Barcelona: Ed. Martínez Roca

Forteza, J. (1990). La preparación para el retiro. *Anales de psicología*, 6 (2), 101-114.

García, E. (2009). *La jubilación y su relación con padecimientos de ansiedad y depresión de 60 a 70 años que asisten al Centro de Atención Médica Integral para Pensionados (C.A.M.I.P.)* (Tesis de licenciatura inédita) Universidad de San Carlos de Guatemala.

García, P. (2015). Cuestiones económicas. En A. Chulián, y M. Garrido (coords.), *Manual de preparación a la jubilación positiva*. (pp. 88-89) Madrid, España: Fundación Desarrollo y Asistencia.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. (4ª ed.) México: McGraw-Hill. 143

Izquierdo, R. (2015). Jubilación y envejecimiento saludable. En A. Chulián, y M. Garrido (coords.), *Manual de preparación a la jubilación positiva*. (pp. 8-12) Madrid, España: Fundación Desarrollo y Asistencia.

Ley de clases pasivas del Estado, decreto 63-88, artículos 2-5. Congreso de la República de Guatemala, (1988).

Madrid, A. y Garcés de los Fayos, E. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de psicología*, 16, 87-99.

Mañas, C. (2015). Salud física. En A. Chulián, y M. Garrido (coords.), *Manual de preparación a la jubilación positiva*. (pp. 12-24) Madrid, España: Fundación Desarrollo y Asistencia.

Maños, Q. (2002). *Animación estimulativa para personas mayores discapacitadas*. España: Narcea, S.A.

Moragas, R. (2012). *Jubilación siglo XXI*. España: Palibrio.

Moreno, A. y Fernández, J. (2015). Participación social y voluntariado. En A. Chulián, y M. Garrido (coords.), *Manual de preparación a la jubilación positiva*. (pp. 90-100) Madrid, España: Fundación Desarrollo y Asistencia.

OMS (2013). Salud Mental: un estado de bienestar. Recuperado de [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

Otero, R. (2003). La jubilación ante el futuro y la ciudadanía. *Aposta, revista de Ciencias Sociales*, 1696-7348. Recuperado de <http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/RAY1.pdf>

Perez, S., Del Llano, J. e Hidalgo, A. (2004). *El impacto de la jubilación sobre la salud y la calidad de vida de las personas mayores*. Madrid, España: Fundación Gaspar Casal.

Ramírez, M. (2012). Estilo de vida de las personas de la tercera edad que se encuentran afiliados a la Asociación Nacional de Jubilados Municipales (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Rodríguez, M., Contreras, E. y Campos, C. (1998). *Preparación para la jubilación en la empresa privada: DEMASA*. (Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica). Recuperado de: <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic/tfg-l-1998-01.pdf>

Rodríguez, N. (2001). Grado de satisfacción con el uso del tiempo libre y actitudes hacia la jubilación. (Trabajo de investigación, Universidad de el Salvador). Recuperado de: <http://p3.usal.edu.ar/index.php/psico/article/view/1230/1554>

Rodríguez, S. (1989). *La vejez: Historia y actualidad*. España: Ediciones Universidad de Salamanca.

Ruiz, M. Scipioni, A. y Letini, D. (2008). *Aprendizaje en la vejez e imaginario social*. Fundamentos en humanidades, 17, 221-233.

Sábada, J. (2009). Pensando la vejez y felicidad. En F. Sánchez (coord.), *Nuevas miradas sobre el envejecimiento*. (pp. 237-243) España: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

Toledo, R. (1999). *Nivel de adaptación del jubilado de la Superintendencia de Bancos a su nuevo rol y propuesta de un programa integral de preparación para la jubilación*. (Tesis de licenciatura inédita) Universidad Mariano Gálvez de Guatemala.

Zelinski, E. (2003). 1001 formas de disfrutar de su jubilación. Barcelona: Amat S.L.

# Anexo 1

## FICHA TÉCNICA

<b>Nombre</b>	Planes a futuro que tiene un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas de la Contraloría General de Cuentas ante su próxima jubilación
<b>Autora</b>	María Isabel Vela Letona
<b>Objetivo</b>	Conocer cuáles son los planes a futuro que tienen un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas de la Contraloría General de Cuentas ante su próxima jubilación
<b>¿Qué mide?</b>	Este cuestionario mide 6 factores que son: <ul style="list-style-type: none"><li>• Plan de vida posterior a la jubilación</li><li>• Administración del tiempo</li><li>• Factores económicos</li><li>• Hábitos e intereses</li><li>• Adaptación al tiempo libre</li><li>• Actividades elegidas</li></ul>
<b>Tiempo de resolución</b>	La entrevista durará de 25 a 30 minutos.
<b>Forma de aplicación</b>	Se realizará una entrevista donde el sujeto pueda dar a conocer los planes posteriores a su jubilación.
<b>Profesionales que validaron el instrumento</b>	Mgtr. Rubén Estuardo Ceballos Ortiz Mgtr. Mayra Beatriz Peña Palacios Mgtr. Isalim Armas Faris

## GUIA DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUCTURADA

SUJETO # _____	
Género	
Edad	
Departamento	
Puesto de Trabajo	
Antigüedad en la empresa	

### Plan de vida posterior a la jubilación

1. ¿Cuál es su plan personal de retiro?
2. ¿Tiene planeado invertir tiempo en actividades de apoyo social? ¿Cómo cuáles?
3. ¿De qué manera va a seguir participando activamente en la sociedad?
4. ¿Cómo planea adaptarse a esta nueva etapa de su vida?
5. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas que encuentra en la adaptación a su vida post-jubilado?

### Administración del tiempo

6. ¿Cómo administra su tiempo actualmente?
7. ¿Al eliminar la jornada laboral, en que actividades piensa invertir el nuevo tiempo libre?

### **Factores económicos**

8. ¿Considera que el monto que le corresponde recibir luego de su jubilación cubrirá sus necesidades básicas y las de su familia?
9. ¿Tiene previsto algún otro tipo de ingreso? ¿Cuál?
10. ¿Ideó un plan de ahorro para su jubilación y estos gastos para que están destinados?
11. ¿Piensa continuar trabajando? Si es así, ¿En qué tipo de trabajo?

### **Hábitos e intereses**

12. ¿Qué actividades disfruta realizar fuera de la jornada laboral?
13. ¿Cuáles son sus pasatiempos?
14. ¿En qué es lo que más espera invertir su tiempo libre ahora que ya no estará laborando?

### **Adaptación al tiempo libre**

15. ¿Cómo tiene planeado organizar su horario diario luego de estar jubilado?
16. ¿Piensa en dedicarle más tiempo de calidad a su familia, qué actividades tiene planeado realizar con ellos?
17. En caso de no ocupar a tiempo total su horario, ¿Qué piensa hacer respecto a eso?

### **Actividades elegidas**

18. ¿Le gustaría inscribirse en algún tipo de taller recreativo? ¿Cuál?
19. ¿Cuáles son sus planes para seguir manteniendo lazos afectivos con sus amistades?
20. ¿Qué actividades intelectuales planea seguir realizando?

# Anexo 2

## Ocio y Tiempo Libre

1. El ocio consiste en hacer y crear, nunca en hacer nada.
2. Motivar y motivarse, para emplear adecuadamente el tiempo libre para el crecimiento personal .
3. Crear comunicación con otras personas para compartir ocio y vivir conjuntamente experiencias enriquecedoras.

### ¿Cómo disfrutar mejor del tiempo libre?

- ◆ Planear el tiempo libre sin agobios .
- ◆ Elegir actividades que satisfagan .
- ◆ Tener presente qué objetivos se persiguen a la hora elegir las actividades de ocio.
- ◆ Respetar la necesidad de hacer actividades de manera individual y otras con carácter grupal.
- ◆ Tener en cuenta la diversidad de actividades y de posibilidades existentes .

**Autora: María Isabel Vela Letona**



“El abandono del empleo y la transición hacia la inactividad laboral, conformada por la necesidad de descanso y experimentación de la siguiente fase de la vida.”

## Retiro Laboral

### Ventajas

- ♦ Disponibilidad del tiempo para realizar actividades deseadas.
- ♦ Finalizar la realización de actividades que no resultaban satisfactorias.
- ♦ El fortalecimiento de la convivencia familiar y relaciones personales.
- ♦ Periodo para llevar a cabo los objetivos y planes pendientes.



### Prepararse para la jubilación

Las personas que se preparan anticipadamente para la jubilación tienden a vivirla de mejor manera.

#### Existen muchas maneras de estar preparado :

- ♦ Establecer un buen equilibrio trabajo/vida y manténgalo celosamente.
- ♦ Mientras se trabaje mantener una salud óptima.
- ♦ Tener un propósito importante en la vida aparte de su trabajo.
- ♦ Hacer amistades íntimas que no pertenezcan al lugar de trabajo.
- ♦ Aprender a manejar la libertad.
- ♦ Aceptar que el dinero permitirá comprar estilo y comodidad, pero no comprará la felicidad.

La planificación de una vida llena de sentido y plenitud después del fin de la etapa laboral, debería empezar lo más pronto posible .

### Planes posteriores

La continuidad de la ocupación personal, debe convertirse en un proyecto de vida que conserve en los individuos un sentimiento de autovaloración y satisfacción .

A través de una buena y óptima administración del tiempo, recursos monetarios y contactos sociales las personas podrán hacer de su jubilación una etapa muy satisfactoria y realmente podrán disfrutarla .

Se debe de realizar una planificación previa a la jubilación en donde realmente evalúen actividades que disfrutaban realizar, metas reales que aún tienen por cumplir .



# Anexo 3



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

Facultad de Humanidades  
Teléfono: (502) 24262626 ext. 2442  
Fax: (502) 279-7979 ext. 2486  
Campus Central, Vista Hermosa III, Zona 16  
Guatemala, Ciudad. 01016

Guatemala 08 de octubre, 2015

Licenciada  
Zoila H. Gordillo Cisneros de Franco  
Directora de Recursos Humanos  
Contraloría General de Cuentas  
Presente

Licenciada Gordillo:

Por este medio solicito su colaboración a fin de que la alumna María Isabel Vela Letona estudiante de quinto año de la carrera de Psicología Industrial/Organizacional de esta universidad, pueda realizar en su organización un trabajo de campo de su tesis, sobre el tema: "Planes a futuro que tiene un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas de la Contraloría General de Cuentas ante su próxima jubilación."

Estaremos muy agradecidos por el apoyo brindado a nuestra alumna ya que el contacto con organizaciones reales es de gran importancia para su formación profesional.

Sin más por el momento me despido.

Atentamente,

Universidad  
Rafael Landívar  
Departamento de Psicología  
Coordinador  
Psicología Organizacional

Mgtr. Patricia J. Rosada Ch.  
Coordinadora Académica  
Psicología Industrial/Organizacional

Guatemala 12 de octubre del 2015

**Señores**  
**Facultad de Humanidades**  
**Universidad Rafael Landívar**  
**Presente**

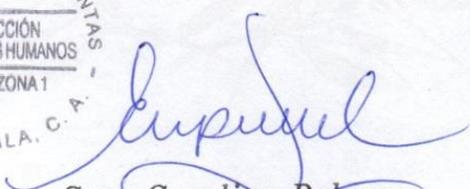
Sirva la presente para hacer de su conocimiento que la alumna María Isabel Vela Letona estudiante de quinto año de la carrera de Psicología Industrial/Organizacional de la Universidad Rafael Landívar, tiene autorizado realizar en nuestra organización su trabajo de campo para su trabajo de tesis titulado "Planes a futuro que tiene un grupo de personas de la tercera edad laboralmente activas de la contraloría General de Cuentas ante su próxima jubilación".

En el permiso se le concede utilizar una muestra representativa y utilizar el nombre de la institución para identificación de la misma en su investigación.

Sin otro particular me despido.

Atentamente,



  
**Sara Carolina Polanco**  
Encargada de Recursos Humanos  
Sede zona 1