



Artículo de revisión

Jubilación, salud mental y nuevas oportunidades para un proyecto de vida¹

Retirement, mental health and new opportunities for a life project

Recibido: 14 de marzo de 2023 / Aceptado: 13 de abril de 2023 / Publicado: 1 de noviembre de 2024

Viviana Carmenza Ávila Navarrete^{*}, Laura Viviana Vélez Caimán^{**},
Laura Marcela Ruge Pinzón^{***} y Maryori Guevara Rubio^{****}

Forma de citar este artículo en APA:

Ávila Navarrete, V. C., Vélez Caimán, L. V., Ruge Pinzón, L. M., & Guevara Rubio, M. (2024). Jubilación, salud mental y nuevas oportunidades para un proyecto de vida. *Poiésis*, (47), 90-107. <https://doi.org/10.21501/16920945.4682>

Resumen

La jubilación es un periodo de transición relacionado con la finalización de la etapa laboral, que en muchas ocasiones denota una falta de preparación y conlleva una incertidumbre frente al futuro. Este estudio tiene como objetivo comprender los efectos en la salud mental que trae el proceso de jubilación para la población adulta mayor en Colombia y la importancia de las nuevas oportunidades para un proyecto de vida. En cuanto a la metodología, desde el enfoque cualitativo se llevó a cabo una revisión documental, priorizando en el análisis interpretativo de 56 resúmenes analíticos de estudio RAE, desde método hermenéutico. Se encontró que la jubilación es un proceso por el cual transita gran parte en población adulta mayor, que al culminar su actividad laboral puede ver alterada su salud mental requiriendo de acompañamiento individual y colectivo para plantear nuevas actividades en el marco de la transición al retiro laboral. Se concluyó que las oportunidades para un nuevo proyecto de vida se pueden estructurar a partir del reconocimiento del sentido de vida, motivaciones y metas a mediano y corto plazo para gozar la vejez en plenitud.

¹ El presente artículo de revisión es el producto del trabajo de grado denominado "Jubilación en Colombia: efectos en la salud mental y nuevas oportunidades para un proyecto de vida" para optar por el título en Psicología, Universidad Católica Luis Amigó (Colombia).

^{*} Magíster en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia. Especialista en Psicología Jurídica. Especialista en Pedagogía institucional terapéutica. Psicóloga, con estudios avanzados en Psicología del consumidor. Profesora de la Universidad Católica Luis Amigó, Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Bogotá-Colombia. Contacto: viviana.avilana@amigo.edu.co, <http://orcid.org/0000-0002-2701-5769>

^{**} Estudiante de psicología, Universidad Católica Luis Amigó, Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Bogotá-Colombia. Contacto: laura.velezai@amigo.edu.co

^{***} Estudiante de psicología, Universidad Católica Luis Amigó, Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Bogotá-Colombia. Contacto: laura.rugepi@amigo.edu.co

^{****} Estudiante de psicología, Universidad Católica Luis Amigó, Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Bogotá-Colombia. Contacto: maryori.guevararu@amigo.edu.co

Palabras clave:

Actividades de la vida; Adulto mayor; Envejeciente; Jubilación; Salud mental.

Abstract

Retirement is a transition period related to the end of the working stage, which in many occasions denotes a lack of preparation and entails uncertainty about the future. This study aims to understand the effects on mental health of the retirement process for the older adult population in Colombia and the importance of new opportunities for a life project. Regarding the methodology, from the qualitative approach, a documentary review was carried out, prioritizing the interpretative analysis of 56 analytical summaries of the RAE study, from the hermeneutic method. It was found that retirement is a process through which a large part of the older adult population goes through, and that at the end of their work activity their mental health may be altered, requiring individual and collective support to plan new activities within the framework of the transition to retirement. It was concluded that the opportunities for a new life project can be structured based on the recognition of the meaning of life, motivations and goals in the medium and short term to enjoy old age to the fullest.

Keywords:

Activities of life; Elderly; Mental health; Older adult; Retirement.

Introducción

En los últimos años la jubilación o transición de vida por la que atraviesa una persona luego de haber terminado su estancia laboral, ha generado cuestionamientos acerca del modo de preparación para el retiro, es decir, la “llegada a una etapa de posibilidades de realización del ocio en un espacio de libertad” (Sirlin, 2007, p. 48).

Sobre el tema, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) informó que el número de adultos mayores con edades de 60 años en adelante se duplicará hasta el año 2050, por lo que la sociedad mundial tiene la responsabilidad de aportar en su jubilación, bienestar y garantía de la atención integral. A propósito de estas cifras, el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2021) realizó una proyección sobre el aumento de la población adulta mayor, señalando que, para el año 2031 se espera un aproximado de 10.012.815 envejecientes y para el año 2050 un total de 15.2 millones de personas adultas mayores, es decir, el 25 % de la población colombiana.

En el mismo orden, el DANE (2021) señaló que un aspecto relacionado con la actitud laboral es que las personas de 60 años o más, son quienes en proporción con los demás grupos de edad se sienten menos sobrecargadas, se encuentran sin empleo o sin realizar actividades laborales, muchos de ellos no cotizan pensión, en mayor porcentaje las mujeres (75 %) en comparación con los hombres (74 %).

Lo anterior invita a reflexionar acerca de la preparación para la jubilación y los derechos de los jubilados en Colombia, más aún cuando en los últimos diez años se ha elevado la cantidad de adultos mayores en extrema pobreza y en otros casos, adultos mayores con el rango salarial pensional más bajo desde los diferentes regímenes pensional: fondo estatal Colpensiones (43.3 % varones y 56.7 % mujeres) y 181.713 personas en los fondos privados (61 % varones y 39 % mujeres) (Cifuentes, 2021; Rodríguez Mañas, 2016).

Acercas de la preparación para la jubilación, varios estudios (Alpízar Jiménez, 2011; Alvarado García & Salazar Maya, 2014; Álvarez, 2009; Biehl et al., 2018; Cándido Corral et al., 2016; García, 2019; García-Pulido & Mercado-Rivas, 2018; Martínez Pérez et al., 2018; García & de Los Fayos, 2000) señalan que la mayoría de personas adultas mayores pierden motivación e interés en sus actividades cotidianas, planes, logros o metas, afectando paulatinamente su estado físico, anímico e interrelacional, haciendo manifiestos algunos síntomas de preocupación excesiva y miedo al no saber qué hacer.

Respecto a los derechos de los jubilados, Naciones Unidas (2020) y el Ministerio de Salud y Protección social de Colombia (2022) han promovido legislaciones con el fin de proteger, promover, restablecer y defender los mismos, garantizando la contribución hacia todo el grupo poblacional

en cualquier contexto de desenvolvimiento. Si bien muchos adultos mayores empiezan a invertir el tiempo en actividades como viajar, leer, hacer un curso de manualidades, pasar tiempo con la familia, asistir a eventos sociales, estudiar o actualizar estudios; otros han optado por realizar actividades de ocio sin agrado o poca motivación como respuesta a la percepción de rechazo social que los asume como poco funcionales, aspecto que suscita una falta de plenitud, incertidumbre frente al futuro y cargas familiares (Meléndez, 2011).

Por lo anterior y sobre la base de una revisión documental, este estudio se centra en comprender los efectos en la salud mental que trae el proceso de jubilación para la población adulta mayor en Colombia y la importancia de las nuevas oportunidades para un proyecto de vida.

Jubilación y vida en transición

Históricamente el evento de la jubilación fue reconocido desde el siglo XVIII con el valor otorgado a la experiencia de vida del adulto mayor, y solo a finales del siglo XIX se instauró formalmente gracias a la influencia de los sindicatos; no obstante, empezó a tener una mirada negativa dado el despido a los trabajadores adultos mayores para otorgar trabajo a personas jóvenes y así, disminuir las probabilidades de riesgo o enfermedad (Papalia et al., 2009). Poco a poco cobró relevancia social y después de la Segunda Guerra Mundial tomó fuerza con la elaboración del modelo de pensión de los militares, fundamentado en la compensación económica a individuos que gozaban de sus posiciones socialmente privilegiadas y cuya finalidad era conservar en esta nueva etapa los estilos de vida que tenía cada pensionado (Selva Olid et al., 2021).

Actualmente la jubilación se considera como un proceso significativo en y de la vida, relacionado con la finalización de la etapa laboral que, por lo general, se suscribe durante la transición hacia la etapa del envejecimiento (Meléndez, 2011; Papalia et al., 2009; Selva Olid et al., 2021). En muchas ocasiones este proceso involucra una pérdida del papel profesional, posición social, el descargo de actividades que se consideran estresantes o molestas, la reorganización de aspectos de interés y de las necesidades presentes, además de la pérdida del rol práctico en el entorno social, un aislamiento y la limitación de comunicación interpersonal (Alpízar Jiménez, 2011; Castaño Castaño, 2016; Pérez, 2015).

Bajo esta mirada, el retiro laboral o salida definitiva de la dinámica laboral produce una interrupción en la vida cotidiana que puede afectar la *salud integral* desde lo físico, mental y social, la *salud intrapersonal* en relación con el reconocimiento de capacidades y formas de afrontamiento de la realidad, y la *salud interpersonal* adscrita a la vinculación con el otro en diversos contextos (Campos & Escobar, 2014; Meza-Mejía & Villalobos-Torres, 2008; Portocarrero et al., 2008). De ahí que, uno de los desafíos que debe enfrentar la sociedad para evitar las afectaciones en la salud de la población prejubilada o jubilada, corresponde a la planeación y óptima preparación para afrontar la nueva situación de actividades para la vida, ahondando en el manejo del tiempo libre.

Frente a esta situación, Sirlin (2007), Guevara (2013) y Zuluaga y Giraldo (2012) señalan que es necesario tener en cuenta las actitudes de rechazo, la aceptación, liberación, oportunidad y ambivalencia que se pueden presentar en esta transición al retiro, concientizando sobre el impacto que pueden tener en el bienestar y la salud mental para contrarrestar consecuencias negativas asociadas a posibles enfermedades, reducción de la expectativa de vida, manejo de las finanzas, la educación propia y de los familiares, además de las nuevas relaciones sociales y los periodos de ocio.

Todo lo expuesto, invita a pensar acerca del *proyecto de vida* como fuente para el equilibrio y la armonía consigo mismo y el mundo que rodea a cada quien. En este sentido, el proyecto de vida se refiere al plan de futuro que traza una persona a partir de un esquema de prioridades, actividades de la vida, objetivos y expectativas que le permiten decidir y encaminar la manera como quiere vivir desde las metas y propósitos a corto, mediano y largo plazo (Terés Rodanés, 2018), es decir, una estructuración dinámica acerca de posibles decisiones vitales a partir de la misión, visión y objetivos personales, que a su vez, involucran el entorno social y las actividades de autorrealización, familiares, profesionales, recreativas, culturales, sociopolíticas y afectivas, entre otras (Jiménez, 2008; Maslow, 1973).

Por consiguiente, tanto la preparación para la jubilación como la estructuración de un nuevo proyecto de vida convocan una revisión del estilo de vida personal y un reconocimiento del ciclo vital familiar de acuerdo con la experiencia vivida, las satisfacciones alcanzadas, las necesidades emergentes y sus posibles oportunidades. Este ejercicio de transición también implica un reconocimiento del envejecimiento como etapa natural del desarrollo humano, muchas veces asociada al deterioro físico y mental que no necesariamente significa pérdida de funcionalidad o patología (Alvarado García & Salazar Maya, 2014; Álvarez, 2009; Martínez Pérez et al., 2018; Millán, 2011; Papalia et al., 2009; Rodríguez Daza, 2011; Santos Pérez & Valencia, 2016).

De acuerdo con Castaño Castaño (2016), la Organización Mundial de la Salud (2002) y Varela Pinedo (2016), el ideal de dicha transición es alcanzar un nivel de *envejecimiento activo o exitoso* a través del cual la persona logra un bienestar físico, mental y social a lo largo del ciclo de vida, y comienza a forjar hábitos saludables que pueden compensar la desesperanza y limitaciones propias de la edad, y con ello, obtener una buena calidad de vida y un sentido de realización personal.

Pese a esto, para muchos adultos envejecientes la llegada de la jubilación puede tener un alto nivel de impacto en la *salud mental* relacionado con pérdida del apetito, fatiga, alteraciones del sueño, depresión, demencia, ansiedad, psicosis, aislamiento social y disminución de habilidades de habituación, no solo por el ajuste y la adaptabilidad al cambio, sino también por los costos emocionales que subyacen a las demandas socio-familiares (Aguilera Velasco & Pérez Solís, 2017; Calozuma & Cherres, 2020; OMS, 2017). Esta sintomatología indica que la estructuración de un nuevo proyecto de vida debe incluir redes de apoyo organizacional desde los departamentos de gestión humana e instituciones del régimen pensional, además de redes de acompañamiento

familiar o de personas significativas, que favorezcan una relación basada en el respeto y una comunicación contribuyente para el manejo de los desequilibrios que se vivan en este proceso (Castro, 2018; Herrera Santi, 2008; Henríquez & Cintado, 2013; Padilla et al., 2014; Serrano, 2015).

Desde esta perspectiva el entorno social, organizacional y familiar es importante a la hora de enfrentar el retiro laboral porque posibilita que las personas logren hacer la construcción del nuevo proyecto de vida con sentido de identidad como jubilado y no como trabajador, es decir, un proyecto con énfasis en la adaptación y acoplamiento a la nueva etapa de vida (Rubio-Cano et al., 2019; García & de Los Fayos, 2000; Rodríguez Feijóo, 2007; Iriarte, 2012). Dentro de las nacientes actividades de acoplamiento se proponen el hacer ejercicio físico, procurar la conciliación del ciclo del sueño en tiempos adecuados, desarrollar propuestas de estudio, reflexivas y de lectura, al igual que procurar una adecuada alimentación y propiciar espacios de recreación con familiares, entre otras (Campoverde Martínez, 2017; Hernández, 2009; Ramírez, 2018; Zamora, 2006).

Asimismo, el contexto legal o reglamentario cobra relevancia para la protección de los derechos, obligaciones y responsabilidades con las personas adultas tanto en el proceso de jubilación como en lo relacionado con la salud mental y ancianidad. Algunas leyes y decretos son: Ley 100 de 1993 del sistema de seguridad social en Colombia, Ley 2040 de 2020 de protección e impulso del trabajo para adultos mayores, Decreto 1833 de 2016 del sistema general de pensiones, Ley 1616 de 2013 de salud mental, Ley 1850 de 2017 de medidas de protección al adulto mayor en Colombia, Política nacional de envejecimiento y vejez 2015–2024; Ley 1251 de 2008 del derecho del bienestar familiar y Ley 2055 de 2020 de la protección de los derechos humanos de las personas mayores, entre otras.

A partir de lo expuesto y de la revisión efectuada, la teoría que orienta este trabajo es la *teoría científica de la continuidad de la jubilación* propuesta por Robert C. Atchley en el año 1971. Esta teoría establece la relevancia de la preparación ante la jubilación y la relación con múltiples factores de ajuste integral, enfatizando en siete fases secuenciales que dependen del tiempo de adaptación y afrontamiento de cada persona:

- Fase 1. *Prejubilación* o consideración del retiro y proyección vital
- Fase 2. *Luna de miel* o sentido de placer e intensidad para realizar actividades de ocio
- Fase 3. *Descanso y relajación* o participación en actividades culturales, viajes o pasatiempos
- Fase 4. *Desencantamiento* o desilusión por el proceso de jubilación y aparición de dificultades de salud o problemas en la relación familiar
- Fase 5. *Reorientación* o replanteamiento de propósitos, emprendimientos o nuevas metas
- Fase 6. *Rutina* o abordaje de normas, horarios y hábitos satisfactorios
- Fase 7. *Terminación* o pérdida de la independencia, presentación de obstáculos de salud y emocionales.

Mediante estas fases es probable identificar o detectar aquellas falencias, necesidades y dificultades emocionales durante el nuevo rol de jubilado, al igual que las percepciones o perspectivas ante la transición y junto a esto, las nuevas oportunidades para el proyecto de vida (Atchley, 1971; Millán, 2011).

Método

Diseño empleado

Se parte de un enfoque cualitativo con un diseño interpretativo desde el método hermenéutico (Quintana & Hermida, 2019), el cual permite interpretar, describir y comprender la información recopilada alrededor de la transición de la vida laboral a la jubilación, los factores que ejercen una influencia en la salud mental y las nuevas oportunidades para un proyecto de vida.

Instrumentos para la recolección de la información

La técnica utilizada fue la revisión documental, direccionada hacia la revisión de fuentes exploradas sobre el tema, las teorías, conceptos y otros aportes. Los datos obtenidos se depositaron en el instrumento de resumen analítico de estudio RAE, describiendo aspectos como el título, autores, ciudad, ubicación de la fuente, palabras clave, resumen, contenidos, conclusiones y referencias.

Procedimiento desarrollado

Se procedió a realizar una revisión bibliográfica desde diferentes bases de datos como Ebsco, Redalyc, Scopus y Science, Scielo, Dialnet y repositorios de universidades, que facilitaron el proceso de investigación; la revisión arrojó tres investigaciones con contenidos similares: análisis de los efectos psicológicos que genera el proceso de jubilación entre las personas de 60 a 65 años que integran el Centro de Jubilados del IESS del Azuay (Campoverde Martínez, 2017, p. 1), la Jubilación como situación de cambio: la preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje (Sirlin, 2007, p. 47) y estudio y propuesta de elaboración de proyectos de vida en el adulto mayor (Terés, 2018, p. 3). Posteriormente se procedió a un vaciado de información y un análisis crítico de los resúmenes analíticos de estudio, teniendo en cuenta su contenido y correspondiente autor. Se construyeron 56 RAE teniendo en cuenta el respeto por los derechos de autor y los protocolos para el tratamiento de estos datos de acuerdo con la normatividad vigente: Ley 1090 del 2006 Código deontológico y bioético y otras disposiciones de la profesión de psicología, Ley 23 de 1982 sobre derechos de autor y la Decisión Andina 351 de 1993.

Análisis de datos

El análisis de la información se llevó a cabo mediante una matriz de triangulación, como herramienta que permite relacionar y retomar múltiples datos de manera comprensible (Aguilar Gavira & Barroso Osuna, 2015). Para efectos del análisis de la información se plantearon tres categorías con sus respectivas subcategorías, tal como se presenta en la tabla 1.

Tabla 1.
 Categorías del análisis

Categoría	Subcategoría	Caracterización
Jubilación	Jubilación por tiempo laboral	Finalización del periodo laboral de una persona, siendo un proceso legal de acuerdo con la Ley 100 de 1993 del Sistema de Seguridad Social en Colombia.
	Jubilación por ciclo de desarrollo	Etapa del desarrollo donde la persona alcanza un rango de edad avanzada y establece metas para su descanso o inactividad laboral.
Salud Mental	Promoción de la salud	Actividades que promueven la satisfacción de necesidades de la salud mental y la calidad de vida de forma individual y colectiva.
	Prevención del trastorno mental	Atención primaria de aquellos factores de riesgo que posiblemente lleven a la manifestación de un trastorno mental.
Proyecto de vida	Sentido de vida	Aquello que motiva a seguir viviendo y da sentido a la existencia.
	Oportunidades de vida	Establecimiento de metas para el aprovechamiento de aquellas circunstancias que se presentan a corto, mediano y largo plazo.

Resultados

Los hallazgos obtenidos a partir de la matriz de triangulación relacionan las categorías de análisis, los componentes de salud integral, intrapersonal e interpersonal, el sustento desde la teoría científica de la continuidad de la jubilación, además de la articulación con el contexto legal o reglamentario.

Categoría 1. Jubilación:

Respecto a la *jubilación por tiempo laboral* el componente de salud integral muestra que la persona jubilada puede presentar rechazo y negación (Sirlin, 2007), el componente de salud intrapersonal resalta la gratitud, el éxito por los logros personales y la actitud de superación ante la desvinculación laboral (Papalia et al., 2009) y el componente de salud interpersonal señala una pérdida del papel profesional, posición social, beneficios y relaciones sociales del trabajo (Alpízar Jiménez, 2011). Desde la teoría científica de la continuidad de la jubilación, la persona considera el retiro laboral y lo visiona como un aspecto de la vida, sin embargo, se preocupa en gran parte por la salud y el ingreso económico (Atchley, 1971). El contexto legal o reglamentario destaca la Ley 100 de 1993 del Sistema de Seguridad Social en Colombia.

En la relación con la *jubilación por ciclo de desarrollo*, el componente de salud integral señala aumento de ansiedad y estrés (Aguilera Velasco & Pérez Solís, 2017); el componente de salud intrapersonal, la capacidad de la persona para construir un nuevo sentido de identidad como jubilado en acoplamiento a la nueva etapa de vida (García & de Los Fayos, 2000); y el componente interpersonal indica la formación de una nueva clase social (Selva Olid et al., 2021). Desde la teoría científica de la continuidad de la jubilación, se entiende que la vejez es una etapa de la vida donde la persona adulta mayor puede llegar a sentir placer e intensidad para realizar diversas actividades, entre ellas las de ocio (Atchley, 1971). El contexto legal o reglamentario se enmarca en Ley 1850 de 2017 de medidas de protección al adulto mayor en Colombia.

Categoría 2. Salud mental:

Acerca de la *promoción de la salud mental*, el componente de salud integral destaca la necesidad de educación respecto a problemas de demencia, afectaciones en la atención, sensación e interacciones sociales que llevan a patologías y a una disminución de sus habilidades de habituación. Desde el componente de salud intrapersonal se identifican dificultades que desencadenan en síntomas de depresión, demencia, ansiedad, psicosis y aislamiento social (Campoverde Martínez, 2017). El componente de salud interpersonal señala la importancia de establecer redes de apoyo que fomenten la unión y el acompañamiento, lo cual evita que el individuo pueda desarrollar un trastorno mental (Castro, 2018). Desde la teoría científica de la continuidad de la jubilación, los adultos mayores deben entrenarse en habilidades que les faciliten el no desilusionarse y frustrarse durante este periodo esperando tal vez otra situación (Atchley, 1971). El contexto legal o reglamentario se sustenta en Ley 1616 de 2013 de salud mental.

Alrededor de la *prevención del trastorno mental*, el componente de salud integral establece la necesidad de atención frente al deterioro rápido de la salud física y mental, el tratamiento de enfermedades crónicas las cuales pueden desencadenar en tristeza, alteraciones del sueño, pensamientos o ideas suicidas, entre otros (Campoverde Martínez, 2017). El componente de salud intrapersonal revela que las situaciones de estrés son causadas por la preocupación y angustia ante los inconvenientes o enfermedades de algún familiar (García-Pulido & Mercado-Rivas, 2018), y el componente de salud interpersonal muestra situaciones de preocupación excesiva como la poca expresión de afecto, que se deben prever y que pueden generar malestar en la convivencia entre pares e integrantes del hogar (Herrera Santi, 2008). Desde la teoría científica de la continuidad de la jubilación, la prevención del trastorno mental se realiza mediante nuevas actividades, rutinas y planes que permitan retomar rituales, horarios y hábitos satisfactorios (Atchley, 1971). El contexto legal o reglamentario que se destaca corresponde a la Ley 1251 de 2008 del Derecho del Bienestar Familiar.

Categoría 3. Proyecto de Vida:

En torno al *sentido de vida* el componente de salud integral describe una influencia de los deterioros corporales causados por la edad y el agotamiento laboral, principalmente la fatiga (Aguilera Velasco & Pérez Solís, 2017). El componente de salud intrapersonal propone que las nuevas metas vitales sean una construcción viable y alcanzable, acompañada de un direccionamiento estratégico en aquellas áreas críticas que necesitarán de decisiones vitales (Jiménez, 2008), mientras que el componente de salud interpersonal señala la importancia de involucrar otras personas y redes de apoyo en el planteamiento de metas, a través de actividades familiares, recreativas y culturales (Jiménez, 2008). Desde la teoría científica de la continuidad de la jubilación, el adulto mayor replantea sus actividades de vida, algunos de ellos optan por emprendimientos, nuevas metas o propósitos (Atchley, 1971). El contexto legal o reglamentario que ofrece sustento es la Ley 2055 de 2020 de la protección de los derechos humanos de las personas mayores.

Acerca de las *oportunidades de vida*, el componente de salud integral enuncia la presencia de algunos inconvenientes para abrirse a las nuevas posibilidades, entre ellos: enfermedades, ausencia de familiares y falta de recursos económicos (García-Pulido & Mercado-Rivas, 2018). El componente de salud intrapersonal invita a crear nuevos objetivos y transmitir las experiencias de sabiduría a las nuevas generaciones dentro del círculo familiar y social (Álvarez, 2009), finalmente, el componente de salud interpersonal subraya el valor de un nuevo sentido de identidad para sí-mismo desde el amor propio y el acoplamiento a la nueva etapa de vida (García & de Los Fayos, 2000). Desde la teoría científica de la continuidad de la jubilación, se confirma la relevancia del aprovechamiento de aquellas oportunidades que generen agrado, tranquilidad y hábitos satisfactorios, tales como la participación de actividades culturales, viajes o pasatiempos (Atchley, 1971). El contexto legal o reglamentario se articula con la política nacional de envejecimiento y vejez 2015–2024, además del informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.

Discusión

De acuerdo con los resultados, es posible considerar la jubilación como un evento natural que ocurre luego de haber obtenido uno o varios trabajos a lo largo del ciclo de vida y que, de alguna manera otorga una recompensa económica para subsistir, aspecto que es corroborado por Selva Olid et al. (2021) al reconocer que, si bien el obtener empleo genera ingresos o beneficios económicos que ayudan a suplir necesidades básicas, también es cierto que, la jubilación debe convertirse en sistema de ahorro para que al momento de una desvinculación se pueda disfrutar de la vejez.

Así mismo, es pertinente reconocer que al momento de la jubilación por tiempo laboral la persona puede encontrarse en la etapa de negación y rechazo, ya sea por la pérdida del papel profesional o por las preocupaciones por su salud; no obstante, con el pasar del tiempo se puede lograr una adaptación con gratitud y proyección por los logros alcanzados. Diferencialmente, cuando

se presenta la jubilación por ciclo de desarrollo, la persona puede presentar niveles de estrés y ansiedad, sin embargo, la transición que se presenta permite la construcción de un nuevo sentido de identidad como jubilado, con diferentes actividades de interés y participación de grupos sociales.

En cuanto a la salud mental del jubilado se hace importante preservar un estado de bienestar al momento de hacer la preparación del nuevo proyecto de vida, comprendiendo la importancia de brindar especial acompañamiento en función de una vida digna y de calidad. Lo anterior reafirma lo expuesto por Calozuma y Cherres (2020), al considerar la necesidad de desarrollar actividades de vida que permitan atender las necesidades del adulto jubilado e incluya atención social, espiritual, económica, familiar, psicológica y médica, entre otras, reduciendo la probabilidad de marginación o exclusión ya sea por la edad o por los decaimientos propios de dicha etapa del desarrollo humano.

Desde esta mirada, cobra fuerza la promoción de la salud mental especialmente en lo que se refiere a procesos cognoscitivos y habilidades para la vida, estableciendo redes de apoyo familiares e institucionales. Igualmente se hace relevante la prevención del trastorno mental por la inminente caracterización como población vulnerable, las preocupaciones excesivas y situaciones de exclusión social que llevan a sintomatología de estrés, depresión y ansiedad.

En atención al proyecto de vida y nuevas oportunidades es posible resaltar que desde el marco de la Ley 2055 de 2020 de protección de los derechos humanos de las personas mayores, se reconoce la necesidad de enfatizar y ampliar en temas relacionados con la esperanza de vida saludable y calidad de vida de los envejecientes, optimizando en las oportunidades de bienestar y la participación en actividades que ofrezcan protección, seguridad y atención. En este sentido, el fortalecimiento del sentido de vida debe incentivarse a través de nuevas, recíprocas y saludables interacciones sociales que, a su vez, faciliten la consecución de oportunidades de vida con sentido de identidad.

Finalmente, desde una mirada psicosocial este estudio propone algunas actividades que contribuyen en la construcción de nuevos proyectos de vida a partir del retiro laboral:

- Promover la construcción de kit de atención psicológica que parta de la identificación de las necesidades de los adultos mayores en relación con el sentido y calidad de vida, y con ello, se lideren actividades que ofrezcan posibilidad de respuesta garante de derechos.
- Fortalecer el apoyo psicológico en red y gestionar un plan de activación del proyecto de vida en los ámbitos comunitarios, parroquias y centros de salud y geriátricos donde se encuentren vinculados o asistiendo personas jubiladas.
- Implementar una línea telefónica nacional o distrital especializada en la atención integral al adulto mayor, a través de la cual pueda expresar sus problemas y afectaciones emocionales.

- Robustecer la responsabilidad social de las empresas en función del prejubilado a través del acompañamiento, formación en recursos de afrontamiento y capacitación en gestión de planes para el ahorro y nuevos emprendimientos, para que el proceso de transición al retiro laboral sea dignificante y saludable.

Conclusiones y recomendaciones

Con lo anterior se concluye que los principales efectos en la salud mental que trae el proceso de jubilación para gran parte de la población adulta mayor en Colombia, se enmarcan en síntomas de depresión, demencia, ansiedad, psicosis y aislamiento social, asociados a repertorios de falta de ejercicio físico, inadecuada alimentación y exacerbación de enfermedades crónicas acompañadas de afectaciones para conciliar el ciclo del sueño. Alrededor de estos efectos también se encuentran dificultades con personas significativas del entorno familiar y duelos conyugales que alteran el estado de bienestar.

De igual manera, se concluye que las oportunidades para establecer metas de vida en un nuevo proyecto, dependen de la posibilidad de canalizar aquellas situaciones que generan preocupación y angustia, mediante actividades que permitan recobrar el sentido de vida y la motivación para desarrollar emprendimientos y dinámicas de ocio en el círculo social y familiar cercano.

Para próximas investigaciones se recomienda explorar las demandas de la comunidad local en escenarios concretos que permitan ampliar datos acerca de las personas jubiladas y con ello, atender aspectos que demarquen la transición del retiro laboral. Esto a su vez, constituiría una oportunidad de gestión organizacional y social para la formación ciudadana, y la construcción de acciones afines a la salud mental de la población adulta mayor en condiciones de vulnerabilidad.

Conflicto de intereses

Los autores declaran la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación comercial de cualquier índole.

Referencias

- Aguilar Gavira, S., & Barroso Osuna, J. M. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Pixel-Bit. Revista de Medios y educación*, (47), 73-88.
- Aguilera Velasco, M., & Pérez Solís, J. (2017). Revisión bibliográfica sobre el bienestar en adultos mayores jubilados. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 9(2), 44-60. <https://revistas.iberoco.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/917>
- Alpízar Jiménez, I. (2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. *Revista ABRA*, 31(42), 15-26. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/abra/article/view/3987>
- Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Álvarez, M. E. (2009). El adulto mayor en la sociedad actual. *Saber, ciencia y libertad*, 4(2), 81-88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6261720>
- Atchley, R. C. (1971). Retirement and leisure participation: Continuity or crisis? *The Gerontologist*, 11(1), 13-17. https://academic.oup.com/gerontologist/article-abstract/11/1/Part_1/13/512910
- Biehl, A., Wormald, G., & Brown, M. (2018). Llegar a la edad de jubilación: nudos críticos y régimen de bienestar en Chile. *Temas de la Agenda Pública*, 13(106), 1-23. Centro de Políticas Públicas UC. <https://repositorio.uc.cl/xmlui/bitstream/handle/11534/45736/N-%C2%A6106%20Llegar%20a%20la%20edad%20de%20jubilaci%2B%C2%A6n.%20%20Nudos%20cr%2B%C2%A1ticos%20y%20r%2B%C2%AEgimen%20de%20bienestar%20en%20Chile.pdf?sequence=1>
- Calozuma, P. A. Z., & Cherres, J. P. E. (2020). Salud mental en el adulto mayor. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional, 5(2), 3-21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7435297>
- Campos, B., & Escobar, D. (2014). Jubilación/retiro laboral: un estudio exploratorio [Tesis de grado]. Universidad de Chile. <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/116641/Tesis%20Jubilaci%C3%B3n-Retiro%20Laboral.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Campoverde Martínez, J. D. (2017). Análisis de los efectos psicológicos que genera el proceso de jubilación entre las personas de 60 a 65 años que integran el Centro de Jubilados del IESS del Azuay [Tesis de grado]. Universidad del Azuay. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/6624>
- Cándido Corral, A., Díaz Castro, C., Duque Aparicio, C., Estévez Ortega, E., & Gamero Larios, L. J. (2016). Influencia de la jubilación en la satisfacción con la vida y la autoestima. *ReiDoCrea*, 5(2), 21-26. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/41429>

- Castaño Castaño, A. F. (2016). Un estado del arte acerca de la preparación para el retiro laboral [Tesis de grado]. Universidad de Antioquia. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/7879>
- Castro, K. (2018). Calidad de vida, bienestar psicológico y expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la U.P.B próximos al retiro laboral [Tesis de grado]. Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga. <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/5343>
- Cifuentes, V. (25 de octubre de 2021). *¿Cuánta gente se pensiona al año en Colombia y con cuánta plata?* Bloomberg Línea. <https://www.bloomberglinea.com/2021/10/25/cuanta-gente-se-pensiona-al-ano-en-colombia-y-con-cuanta-plata/#:~:text=En%202020%20se%20pensionaron%201,43%2C3%25%20son%20hombres.>
- Congreso de la República de Colombia. (10 de septiembre de 2020). *Ley 2055 de 2020. Por medio de la cual se aprueba la «convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores», adoptada en Washington, el 15 de junio de 2015.* <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=141981>
- Congreso de la República de Colombia. (21 de enero de 2013). *Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones.* http://www.secretaria-senado.gov.co/senado/basedoc/ley_1616_2013.html
- Congreso de la República de Colombia. (23 de diciembre de 1993). *Ley 100 de 1993. Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones.* <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=5248>
- Congreso de la República de Colombia. (27 de noviembre de 2008). *Ley 1251 de 2008. Por la cual se dictan normas tendentes a procurar la protección, promoción y defensa de los adultos mayores.* https://www.redjurista.com/Documents/ley_1251_de_2008_congreso_de_la_republica.aspx#/
- Congreso de la República de Colombia. (27 de julio de 2020). *Ley 2040 de 2020. Por medio de la cual se adoptan medidas para impulsar el trabajo para adultos mayores y se dictan otras disposiciones.* <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=137231>
- Congreso de la República de Colombia. (19 de julio de 2017). *Ley 1850 de 2017. Por medio de la cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia, se modifican las Leyes 1251 de 2008, 1315 de 2009, 599 de 2000 y 1276 de 2009, se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se dictan otras disposiciones.* http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1850_2017.html
- Congreso de la República de Colombia. (10 de noviembre de 2016). *Decreto 1833 de 2016. Por medio del cual se compilan las normas del Sistema General de Pensiones.* <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=85319>

- Congreso de la República de Colombia. (6 de septiembre de 2006). *Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. <http://www.colpsic.info/resources/Ley1090-06.pdf>
- Congreso de la República de Colombia. (28 de enero de 1982). *Ley 23 de 1982. Sobre derechos de autor*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=3431#:~:text=Esta%20Ley%20protege%20exclusivamente%20la,obras%20literarias%2C%20cient%C3%ADficas%20y%20art%C3%ADsticas>
- Congreso de la República de Colombia. (17 de diciembre de 1993). *Decisión Andina 351 de 1993. Régimen común sobre derecho de autor y derechos conexos*. https://www.redjurista.com/Documents/decision_351_de_1993.aspx#/
- Pérez, A. K. C. (2015). Cambio de roles en el adulto mayor antes y después de la jubilación. *Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia, TOG*, (21), 3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5091785>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2021). *Personas mayores en Colombia: hacia la inclusión y participación*. DANE, Fundación Saldarriaga Concha. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/nov-2021-nota-estadistica-personas-mayores-en-colombia.pdf>
- García, A., & 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/Annals of Psychology*, 16(1), 87-99. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/29981>
- García-Pulido, E., & Mercado-Rivas, M. (2018). Respuestas de afrontamiento a estrés en adultos en proceso de jubilación. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1), 61-71. <http://reibci.org/publicados/2018/feb/2700104.pdf>
- García, M. (2019). *Actitud hacia la jubilación en el desempeño laboral individual de los colaboradores de una universidad privada Chiclayo – 2019 [Tesis de grado]*. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/2763>
- Guevara, M. E. (2013). Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico. *Visión Gerencial*, (1), 103-122. <https://www.redalyc.org/pdf/4655/465545895003.pdf>
- Herrera Santi, P. M. (2008). Jubilación y vejez, su repercusión en la salud familiar. *Revista cubana de medicina general integral*, 24(4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000400008
- Hernández, G. (2009). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de relaciones laborales*, 27(2), 63-81. <https://revistas.ucm.es/index.php/CRLA/article/download/CRLA0909220063A/32229>

- Henríquez, I. L., & Cintado, E. G. (2013). Apoyo de la familia en el tránsito a la jubilación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 2(1), 287-296. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4426369>
- Iriarte, C. (2012). La recreación como estrategia participativa de los jubilados del fondo territorial de pensiones del departamento de Bolívar [Trabajo de grado]. Universidad de Cartagena. <https://repositorio.unicartagena.edu.co/handle/11227/5746>
- Jiménez, E. (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. *Medisan*, 12(2), 1-12. <https://www.redalyc.org/pdf/3684/368445247009.pdf>
- Maslow, A. (1973). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Editorial Kairós.
- Martínez Pérez, T., González Aragón, C., Castellón León, G., & González Aguiar, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad?. *Revista Finlay*, 8(1), 59-65. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100007
- Meléndez, R. C. (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 11(1), 1-28. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44718060016.pdf>
- Meza-Mejía, M., & Villalobos-Torres, E. M. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y Educadores*, 11(2), 179-190. <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/738>
- Millán, J. C. (2011). Envejecimiento y calidad de vida. *Revista Galega de Economía*, 20, 1-13. <https://www.redalyc.org/pdf/391/39121275006.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (23 de marzo de 2022). *Envejecimiento activo y saludable es un derecho: Ruiz Gómez*. Boletín de Prensa No 207, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Envejecimiento-activo-y-saludable-es-un-derecho-Ruiz-Gomez-.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). *Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015 – 2024*. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>
- Naciones Unidas. (2020). Los derechos humanos de las personas de edad: la falta de datos. https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/uploadManual/A_HRC_45_14_S.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 37(S2), 74-105. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-13035694>
- Organización Mundial de la Salud. (2 de febrero de 2016). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. https://www.infocop.es/view_article.asp?id=6009

- Organización Mundial de la Salud. (12 de diciembre de 2017). *La salud mental y los adultos mayores*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
- Padilla, M., de la Torre, A. E., & Olid, C. S. (2014). La jubilación, hito de la vejez: revisión de aproximaciones psicosociales recientes. *Quaderns de psicologia*, 16(2), 27-41. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5036140>
- Papalia, D., Sterns, L. H., Feldman, R., & J. Camp, C. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. McGraw-Hill.
- Portocarrero, C. I. C., Cely, J., Nemeguen, R., & Sanabria, W. (2008). Características del proceso de duelo por pérdida de actividad laboral que se presenta en población en proceso de pre-jubilación del DANE. *Umbral Científico*, (12), 101-116. <https://www.redalyc.org/pdf/304/30401209.pdf>
- Quintana, L., & Hermida, J. (2019). La hermenéutica como método de interpretación de textos en la investigación psicoanalítica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 16(2), 73-80. <http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/1262/07.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramírez, G. J. (2018). Factores que inciden en la calidad de vida del jubilado. *Revista Torreón Universitario*, 7(20), 32-42. <https://doi.org/10.5377/torreon.v7i20.8573>
- Rodríguez Daza, K. D. (2011). *Vejez y envejecimiento*. Editorial Universidad del Rosario.
- Rodríguez Feijóo, N. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5-42. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1668-70272007000100001&script=sci_abstract&lng=es
- Rodríguez Mañas, L. (2016). El informe de la Organización Mundial de la Salud sobre envejecimiento y salud: un regalo para la comunidad geriátrica. *Rev. esp. geriatr. Gerontol*, 1, 249-251. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-155744>
- Rubio-Cano, B. S., Martínez-Arboleda, S. A., Reyes-Lindarte, J. A., Ibarra, D. A. P., & Velásquez-Carrascal, B. L. (2019). Planeación para la Jubilación. *Revista Convicciones*, 6(11), 76-84. <https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/convicciones/article/view/420>
- Santos Pérez, M., & Valencia Olivero, N. (2016). Envejecer en Colombia. *América Latina Hoy*, 71, 61-81. <https://doi.org/10.14201/alh2015716181>
- Selva Olid, C., Martínez-González, M., & Naqui Esteve, M. (2021). El inicio del fin de una etapa: la jubilación. *Athenea digital: revista de pensamiento e investigación social*, 21(2), 2756. <https://ddd.uab.cat/record/243519>
- Serrano, J. B. (2015). La compatibilidad entre la pensión de jubilación y el trabajo a título lucrativo: todo por el envejecimiento activo. *Documentación laboral*, (103), 117-128. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4998384.pdf>

- Sirlin, C. (2007). La jubilación como situación de cambio: La preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. *Comentarios de seguridad social*, 16, 47-73. <https://www.bps.gub.uy/1671/la-jubilacion-como-situacion-de-cambio-c-sirlin.html>
- Terés Rodanés, N. (2018). Estudio y propuesta de elaboración de proyectos de vida en el adulto mayor [Trabajo de grado]. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/32584>
- Varela Pinedo, L. F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 33, 199-201. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2196>
- Zamora, Z. E. H. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Psicología y Salud*, 16(1), 103-110. <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/798>
- Zuluaga, G. A., & Giraldo, G. S. (2012). Caracterización de la jubilación y sus efectos en la calidad de vida de los docentes jubilados y en proceso de jubilación en el ambiente universitario. *Revista Eleuthera*, 6, 148-164. <https://www.redalyc.org/pdf/5859/585961835010.pdf>