



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

# Preparación para la jubilación: Un reto de futuro

MÁSTER INTERUNIVERSITARIO EN GERONTOLOGÍA  
CLÍNICA CURSO 2014/2015

AUTORA: ISABEL INSUA SAR  
TUTOR: JOSÉ CARLOS MILLÁN CALENTI

## Preparación para la jubilación

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
1.1 TIPOS DE JUBILACIÓN .....	5
1.2. FASES DE LA JUBILACIÓN .....	5
1.3. TEORÍAS EXPLICATIVAS DE LA JUBILACIÓN .....	6
1.4. ACTITUDES FRENTE A LA JUBILACIÓN .....	7
1.5. PERFIL DEL JUBILADO .....	8
1.6 FACTORES DETERMINANTES PARA LA ADAPTACIÓN A LA JUBILACIÓN. ....	9
1.7. PELIGROS DE LA JUBILACIÓN .....	10
<b>2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS .....</b>	<b>13</b>
2.1. JUSTIFICACIÓN .....	13
2.2. OBJETIVOS .....	13
<b>3. MATERIAL Y MÉTODOS .....</b>	<b>14</b>
<b>4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>14</b>
<b>5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO .....</b>	<b>24</b>
<b>6. CONCLUSIONES .....</b>	<b>24</b>
<b>7. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>25</b>
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>27</b>



## RESUMEN

**Introducción:** Debido al envejecimiento de la población, el tiempo en que una persona vivirá jubilada será cada vez mayor. La jubilación conlleva una serie de cambios en la vida de la persona que puede afectar a su calidad de vida a su satisfacción en la misma. Aumentar la orientación y el conocimiento de las personas jubilables mediante cursos de preparación a la jubilación permite una serie de beneficios capaces de mejorar así la calidad de vida de las personas que están cerca de la jubilación.

**Hipótesis:** La falta de realización de cursos de preparación a la jubilación es debido a una escasa y pobre oferta de estos seminarios, limitándose a que la lleven a cabo unos pocos trabajadores

**Objetivos:** Conocer la demanda que existe de los programas de preparación a la jubilación en personas que viven en diferentes contextos.

**Material y Métodos:** Se realizó una búsqueda bibliográfica en la bases de datos Medline, Web of Science y Pubmed de estudios publicados entre 1997 y 2014, utilizando palabras clave relacionadas con la preparación a la jubilación.

**Resultados y Discusión:** Se encontraron 12 estudios que cumplía los criterios de inclusión pertinentes. Los estudios fueron llevados a cabo en diferentes localidades y contextos perciben una futura buena jubilación, así como los ya jubilados valoran de manera satisfactoria su nuevo estilo de vida como jubilados. Los participantes de los diferentes estudios creen útiles y necesarios los cursos de preparación a la jubilación.

**Conclusiones:** La realización de cursos de preparación a la jubilación conlleva múltiples beneficios a los participantes pero son pocos los que lo realizan a pesar de que consideran útil y necesario una orientación y un mayor conocimiento de lo que conlleva la jubilación. Es necesario una reestructuración una individualización de estos cursos para poder cumplir con las nuevas expectativas e inquietudes que requiere la sociedad actual.

Palabras clave: Retiro, Jubilación, Preparación a la jubilación.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Due to the aging population, long a person will live Retired be growing. Retirement involves a series of changes in the life of the person that can affect your quality of life satisfaction in it. Increase guidance and knowledge of jubilables people through courses in preparation for retirement allows a number of benefits able to improve the quality of life of people who are close to retirement.

**Hypothesis:** A failure courses preparation for retirement is due to poor and poor supply of these seminars, merely that conducted a few workers

**Objectives:** To determine the demand that exists for programs in preparation for retirement living in different contexts.

**Material and Methods:** A literature search in Medline, Web of Science and Pubmed for studies published between 1997 and 2014 was performed using keywords related to preparing for retirement.

**Results and Discussion:** Participants located in different locations and contexts perceive a future good retirement and those already retired satisfactorily valued their new lifestyle as retirees. Participants from different studies believe useful and necessary preparation courses to retirement.

**Conclusions:** The performance of courses preparation for retirement benefits involves multiple participants but few have done so even though considered an orientation and a greater knowledge of what it takes retirement useful and necessary. Restructuring is necessary individualization of these courses to meet the new expectations and concerns that require today's society.

**Key words:** Retirement, Retirement, retirement preparation.

## 1. INTRODUCCIÓN

La jubilación fue introducida como práctica general a finales del siglo XIX, respondiendo al objetivo de muchos empresarios de prescindir de trabajadores mayores con menor rendimiento<sup>1</sup>. En la actualidad a términos legales la jubilación supone una determinada prestación económica por la finalización de la actividad laboral<sup>1</sup> que en España tras la crisis económica iniciada en el 2009 mediante la ley 27/2011, de 1 de agosto sobre Actualización, Adecuación y Modernización del sistema de Seguridad Social<sup>2</sup> se determina que para poder obtener dicha prestación económica con carácter general la edad mínima de jubilación son los 67 años (objetivo a alcanzar en un periodo de quince años)<sup>3</sup>.

Pero la edad real de jubilación es otra. Según datos del Informe de Mayores del 2012<sup>3</sup> un 60% de personas con edades comprendidas entre los 50 y 59 años adujeron motivos de salud o discapacidad como razón para abandonar el mercado de trabajo, siendo ésta también la principal razón por la que las persona de entre 60 a 64 años se jubilaron, pero más del 17% abandonaron el mercado de trabajo porque ya habían cumplido los requisitos necesarios para percibir una pensión de jubilación.

Por tanto, si además de un adelanto real de la jubilación le sumamos un aumento de la longevidad de las personas en las que se estima que en el año 2050 habrá más de 15 millones de personas mayores de 65 años<sup>3</sup>, los años de vida vividos tras la jubilación serán cada vez mayores. En 1950 los varones españoles esperaban vivir ocho años después de la jubilación en 2007 esperaban vivir dieciocho años más después de la jubilación<sup>4</sup>. Además de todo ello nos acercamos a la jubilación del baby-boom. La generación del baby-boom se dio en España entre 1957 y 1977 con el nacimiento de casi 14 millones de niños, 2,5 millones más que en los veinte años anteriores (que se corresponden con la etapa de la inmediata posguerra), y 4,5 millones más que en los veinte años siguientes. En la actualidad la generación del baby boom (conocidos como baby-boomers) representan un tercio del total de la población española. Este fenómeno del baby boom ha tenido y tendrá significativas implicaciones a nivel económico, político y social. La entrada de los baby boomers en el sistema educativo implicó cambios importantes en la oferta educativa, así como a partir de 1996, cuando la mayoría de los baby boom

## Preparación para la jubilación

alcanzaron la edad de entrada en el mundo laboral, se demostró la necesidad de reformas sustantivas en el ámbito laboral. Por ello en el año 2040 cuando la mayoría de esta generación haya llegado a la edad de jubilación, se cree que las implicaciones serán aún mayores de lo que fueron anteriormente tras su paso por el sistema educativo y el mercado laboral. Además el envejecimiento de la generación del baby boom implica una importante presión sobre los sistemas de protección social y sanitaria, convirtiéndose en uno de los temas sociales más relevantes respecto al de las pensiones y el sostenimiento de nuestro sistema de bienestar <sup>3</sup>.

Por todo ello es muy importante entender la importancia de estudiar con gran detenimiento la jubilación y lo que ello supone en la persona , ya que, la jubilación es algo más que una ley, es algo más que una prestación económica por haber trabajado, la jubilación es una separación, una desvinculación<sup>1</sup>.La jubilación implica la interrupción de la vida laboral y la disponibilidad de más tiempo libre junto con(en la mayoría de los casos) la reducción del poder adquisitivo ya que las pensiones suelen ser de menor cuantía que los ingresos habituales<sup>5</sup>.

Por ello, por esa ruptura y desvinculación que supone la jubilación, numerosos autores a lo largo de los años han querido estudiar en profundidad distintos aspectos de la jubilación distinguiendo diferentes tipos de jubilación, fases que se experimentan en la jubilación, así como los peligros que implica la jubilación y las diferentes variables que afectan en la adaptación a la jubilación. Esto y entre otras cosas son explicadas a continuación en las siguientes líneas que continúan esta revisión.

## Preparación para la jubilación

### 1.1 Tipos de jubilación

Dependiendo del país en el que se resida, la jubilación puede ser forzosa o flexible. Las diferencias que conllevan son las siguientes:

JUBILACIÓN FLEXIBLE	JUBILACIÓN FORZOSA
No discrimina por razón de la edad, respeta el derecho constitucional al trabajo	Todos los individuos son tratados igualmente evitando discrecionalidades
Aprovecha los conocimientos de trabajadores experimentados con beneficios para el individuo y la sociedad	Evita pruebas o demostración de aptitudes de los trabajadores y consecuencias negativas para los no aptos
Reduce los gastos de la seguridad social si se dilata la jubilación	Facilita la promoción y empleo de los trabajadores jóvenes, fomenta la solidaridad y evita enfrentamientos intergeneracionales
Dificulta la previsión de necesidades financieras para pensiones	Permite la previsión de necesidades financieras para pensiones
El sujeto decide el momento. Libertad y autonomía personal	El momento se impone al sujeto; obligatoriedad y falta de reconocimiento a la autonomía
Crece la tendencia a retirarse anticipadamente	La obligatoriedad puede presentar efectos negativos

### 1.2. Fases de la jubilación

En 1975, Atchley <sup>6</sup> describió cinco fases por las que el jubilado va a pasar antes de adaptarse a su nueva situación, son las siguientes:

## Preparación para la jubilación

- **Prejubilación:** Se caracteriza por fantasías anticipatorias que el trabajador construye sobre cómo será su vida de jubilado mientras todavía se encuentra en activo.
- **Jubilación:** Se inicia una vez que se ha hecho efectivo el retiro y puede experimentarse de tres maneras:
  - período de euforia y liberación asociada al abandono de las obligaciones laborales (luna de miel),
  - como la simple continuidad con las actividades de ocio previas a las que se les dedica más tiempo o
  - período de relax y descanso asociado al abandono de las obligaciones laborales.
- **Desencanto:** Refleja un desengaño, al comprobar que la realidad del día a día como jubilado no se corresponde con las fantasías iniciales.
- **Reorientación:** Se asume y construye una visión más realista de lo que supone la jubilación, abandonando progresivamente tanto las fantasías excesivamente positivas como negativas y desplegando una perspectiva más ajustada a la realidad en cuanto a las posibilidades y limitaciones sociales y económicas que conlleva la jubilación.
- **Estabilidad:** Esta fase se alcanza cuando las personas logran cierta acomodación emocional y ajuste conductual a su rol de jubilado.

### 1.3. Teorías explicativas de la jubilación

Las teorías nombradas y explicadas brevemente a continuación valoran de forma distinta la influencia de la jubilación en la satisfacción vital y personal.

Distinguimos:

- Teoría de la continuidad. Asume que la jubilación produce un cambio poco significativo, tanto en las actitudes como en las actividades, de tal manera que su significado personal está muy relacionado con la forma de vida anterior a ella.
- La teoría de la actividad sostiene que la mejor forma de adaptarse a la nueva situación es mantener unos niveles adecuados de actividad que compensen las posibles pérdidas derivadas del final de la vida laboral.

## Preparación para la jubilación

- La teoría de la consistencia mantiene que la relación entre la jubilación y la satisfacción vital viene determinada por la medida en que se cumplan las expectativas que tiene la persona respecto de su nuevo estado. La salud y los aspectos económicos aparecen como variables mediadoras significativas de la satisfacción posterior a la jubilación.
- La teoría de la desvinculación considera que la jubilación supone para la persona un progresivo alejamiento de sus roles o papeles en la sociedad, así como el distanciamiento de la sociedad respecto de ella<sup>5</sup>.

### 1.4. Actitudes frente a la jubilación

Según Agulló-Tomás<sup>7</sup> las actitudes de la persona ante la jubilación son diferentes, reduciéndolas a cinco. Las cuales son las siguientes:

- **Rechazo:** La actitud de rechazo hacia la jubilación hace que se niegue ésta, quizás por haber desarrollado o sobrevalorado su faceta laboral. La vida como persona jubilada se percibe vacía de sentido, sin la posibilidad de mantener el estatus y/o el nivel de vida previo.
- **Aceptación:** Cuando la persona jubilada acepta la jubilación, está tomando una actitud conformista y resignada. Acepta la jubilación como algo inevitable, como una etapa más a la que debe enfrentarse. Este tipo de actitud es característico de personas de estatus medio y bajo.
- **Liberación:** La persona mayor puede considerar la jubilación como una liberación y pensar que es un premio al trabajo realizado. Pero este tipo de actitud tiene el riesgo de provocar aburrimiento y apatía por la falta de expectativas
- **Oportunidad:** En este caso significa que la persona desea jubilarse. Con la jubilación viene la posibilidad de poner en marcha proyectos y actividades que hasta entonces no se han podido realizar por estar trabajando. Es la jubilación vista en su sentido más positivo porque permite iniciar nuevas actividades
- **Ambivalencia:** En este caso, la persona puede mantener conjuntamente varias de las actitudes anteriores.

### 1.5. Perfil del jubilado

Moragas<sup>8</sup> niega la existencia de un único perfil del jubilado, realizando así una clasificación de los distintos tipos de jubilado que según pueden existir:

- El maduro: Individuo bien integrado que disfruta con cualquier experiencia que viva. Tiene una actitud constructiva hacia la vejez.
- El pasivo o casero: Es el señor de la mecedora, que se encuentra contento porque al fin puede descansar. Suelen ser personas cómodas, dependientes que no adoptan personalidades.
- El defensivo-activo “blindado”: Se organiza un sin número actividades para evitar la ansiedad de la inactividad. Suelen estar a la defensiva de forma rígida.
- El colérico, irascible: No se adapta ni ajusta a la jubilación, critica a los demás y les hace responsable de sus frustraciones. Está descontento, es hostil y fácilmente frustrable.
- El auto-agresivo o auto-fóbico “intrapunitivo”: No se adapta, se odia a sí mismo y se responsabiliza/ auto-culpa de sus fracasos o frustraciones.

Hay que tener en cuenta, que en la actualidad, debido al cambio continuo que sufre la sociedad actual también cambia el perfil del jubilado. El jubilado actual se considera que posee las siguientes características:

- Mayor nivel cultural
- Hábito de ocupación del tiempo libre
- Deseos de viajar y conocer nuevas experiencias.
- Deseará ser valorado por la sociedad y aportar la experiencia adquirida a lo largo de su actividad profesional
- Mayor preocupación por su salud y por mantener ésta durante más tiempo.
- Realizará proyectos previos al momento de jubilarse
- Preferiría vivir en su domicilio mientras sea posible
- Dispondrá de una pensión, pero serán importante para su economía los fondos y planes de pensiones<sup>1</sup>.

## 1.6 Factores determinantes para la adaptación a la jubilación.

En la percepción y la adaptación a la jubilación influyen numerosas variables. Estas variables han sido estudiadas por numerosos autores <sup>9</sup>. Las estudiadas hasta el momento son las siguientes:

- **Género:** En lo que respecta a la adaptación a la jubilación en la mujer existe cierta controversia. Debido a la entrada tardía de la mujer al mercado laboral no se ha podido estudiar de manera tan exhaustiva su adaptación a la jubilación, además de ello hay que tener en cuenta que en general las mujeres viven más y tienen prestaciones de jubilación menores que los hombres debido a que generalmente sus sueldos son inferiores al de los hombres afectando así a su prestación por jubilación. Pero por otra parte existe la creencia de las mujeres se adaptan mejor al cambio que produce la jubilación debido a la sincronización previa de las actividades del hogar, familia y trabajo por lo que aunque abandonen su trabajo remunerado continúan llevando a cabo sus actividades del hogar provocando así una ruptura menor con su situación anterior.
- **Estado civil y formas de convivencia:** mayoritariamente son los casados quienes se acomodan mejor al periodo anterior y posterior a la jubilación
- **Categoría laboral:** generalmente son las personas con ocupaciones más altas las que expresaban más razones positivas ante la jubilación.
- **Apoyo social:** Se ha observado que a mayor apoyo social y/o red social sólida existe una mejor adaptación a la jubilación y mayoritariamente más satisfactoria.
- **Ingresos económicos:** Si la personas considera apropiados los los ingresos económicos que percibe, percibe satisfactoriamente su jubilación.
- **Salud:** Una buena salud puede influir en una mejor adaptación a la jubilación.
- **Nivel educativo:** a mayor nivel educativo mejor adaptación. La formación es considerada un recurso de facilitación y mejora de la transición hacia la jubilación

## Preparación para la jubilación

- **Variables de personalidad:** Se cree que aquellas personas con un constructo de extraversión y de dureza emocional tendrán una adaptación a la jubilación satisfactoria ya que son personas que se ven menos amenazadas por los cambios en el estilo de vida. Así como las personas con un locus de control interno tendrán una mejor adaptación a la jubilación ya que son personas como mayores niveles de autoestima y menores relaciones de estrés ante cambios en la vida<sup>11</sup>
- **Planificación y forma en la que tiene lugar la jubilación:** si se produce de forma inesperada o como consecuencia de la ocurrencia de algún suceso negativo (enfermedad de un cónyuge, tener personas dependientes a su cargo) la adaptación a la situación será negativa. Asimismo, la planificación de la jubilación y de las actividades a realizar durante este periodo favorece la adaptación al mismo<sup>9</sup>.

### 1.7. Peligros de la jubilación

La jubilación supone ciertos peligros que pueden influir negativamente en la situación de la persona. Los primordiales peligros que conlleva la jubilación son: la inmovilidad física, la inmovilidad mental, la inmovilidad afectiva y la inmovilidad social. Todos ellos tienen una serie de manifestaciones así como de soluciones que pueden solventar o al menos minimizar en la medida de lo posible los peligros que conlleva la jubilación. A continuación se puede observar un cuadro que explica detalladamente los peligros, las manifestaciones y la solución que se propone<sup>11</sup>

Peligros	Manifestaciones	Remedios
Inmovilismo físico	-Quietud - Pasividad -Inactividad -Apoltronamiento	Actividad
	-Desinterés -Melancolía	Información Formación

## Preparación para la jubilación

Inmovilismo mental	-Aburrimiento -Desmotivación	permanente
Inmovilismo afectivo	-Soledad -Minusvaloración -Déficit relacional -Depresión	Convivencia Integración grupal Asociacionismo
Inmovilismo social	-Desvinculación -Aislamiento -Auto-marginación	Participación Compromiso social

Cómo hemos podido observar, dependiendo de la personalidad de cada persona y de su situación familiar y económica, la jubilación se afronta de manera diferente. Sin embargo, son diversos autores los que coinciden en que a pesar de ello la jubilación supone para todos ciertos conflictos a afrontar, conflictos tales como la economía en la que la mayor parte de los casos hay una reducción del poder adquisitivo de la persona y también una reducción de sus relaciones sociales ya que surge una desorganización de la vida, necesitando así una concienciación del cambio y una reorganización de las actividades diarias. También surgirán conflictos interrelacionales surgidos con la familia, amigos, etc. ya que habrá un incremento del tiempo dedicado a la familia con el consecuente riesgo de un aumento de los problemas surgidos en el ámbito familiar. Además de estos conflictos se suman los conflictos emocionales por sentimientos de estrés, depresión, aburrimiento, sentimiento de pérdida de valor personal, pérdida de relación con los compañeros, etc<sup>5,12</sup>.

Por todo ello, por todos y cada uno de los conflictos a afrontar en la jubilación y todo lo que ello supone en la vida de la persona jubilada, en los años 60 en el III Congreso Nacional celebrado en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, la Sociedad Española de Gerontología (S.E.G.G.) organizó una mesa redonda para abordar el tema de la preparación para la jubilación, para quizá poder minimizar o solventar todos aquellos problemas que conlleva la jubilación. Desde entonces se pusieron en marcha diferentes

## Preparación para la jubilación

iniciativas para llevar a cabo cursos y programas para la preparación a la jubilación<sup>5</sup>.

La preparación para la jubilación “constituye un proceso de información-formación para que las personas jubilables asuman su nuevo rol positivamente: beneficia a los interesados y a la sociedad, minimiza costes sanitarios y sociales y mejora la salud física, psíquica y social de la persona”<sup>8</sup>. Su objetivo primordial consiste en adaptar al individuo a la nueva situación del jubilado, reduciendo así los sentimientos de frustración y promocionando una mayor motivación para la realización de actividades extra-laborales. Diferentes expertos están de acuerdo en que cualquier programa de preparación para la jubilación debe tener al menos los siguientes contenidos: autonomía como valor fundamental, autoexamen de salud, práctica de la actividad física, nutrición, sueño, vida sexual, medicación y estilo de vida saludable<sup>12</sup>.

En España, el desarrollo de estos programas comenzó entre los años 60' y 80', sin embargo actualmente sólo se oferta por parte de algunas Administraciones Públicas, asociaciones e instituciones<sup>8</sup> situándose España como uno de los países con menor preparación para la jubilación siendo solo un poco más del 4% las personas que se preparan la jubilación según datos de Aegon<sup>13</sup>. Además, dichos cursos se presentan como limitados, tardíos y con desigualdades en cuanto al sexo, ya que solamente se le ha atribuido a la mujer el rol de esposa invitada<sup>10</sup>.

Sorprende que a pesar de que los expertos defiendan la necesidad de llevar a cabo una preparación de la jubilación defendiendo los múltiples beneficios que ésta supondría en las personas en edad de jubilarse sean pocos los trabajadores que la llevan a cabo<sup>11</sup>

Por ello el objetivo general de esta revisión consistirá en recopilar las experiencias que tienen las personas sobre la jubilación, para así poder analizar cuál es su situación y si existe alguna razón por la cual dichos programas no sean llevados a cabo por la población que se encuentra cercana a la jubilación. La preparación para la jubilación constituye un fenómeno minoritario en toda Europa, se calcula que solamente un 6% de los trabajadores tiene cierto tipo de preparación<sup>11</sup>, por ello se realizará una revisión

## Preparación para la jubilación

para conocer la experiencia de las personas tras la jubilación, así como también conocer como los actuales trabajadores perciben como será su jubilación y también conocer qué piensan respecto a los cursos de preparación para la jubilación

Como hipótesis nos planteamos que la falta de realización de cursos de preparación a la jubilación es debido a una escasa y pobre oferta de estos seminarios, limitándose a que la lleven a cabo unos pocos trabajadores provocando así que los datos respecto a las personas que realizan cursos de preparación a la jubilación sea puramente testimonial.

## **2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS**

### **2.1. Justificación**

Debido al cambio demográfico que está ocurriendo actualmente en la sociedad, en la cual la esperanza de vida cada vez mayor y nos aproximamos al periodo de la jubilación de la generación del baby-boom; es importante revisar cómo se encuentra en la actualidad la situación de la jubilación para lograr quizá encontrar puntos en los que se debería de llevar una reestructuración sobre cómo y/o cuando llevar a cabo una buena y gratificante jubilación

### **2.2. Objetivos**

#### Objetivo general

Conocer el porqué de la falta de preparación para la jubilación por parte de la población a jubilarse o ya jubilada.

#### Objetivos específicos

1. Conocer que expectativas de la jubilación que tienen las personas que aún están trabajando o que trabajarán en un futuro próximo.

2. Descubrir cómo están viviendo la jubilación las personas ya jubiladas

3. Conocer que mejoraría de su jubilación

4. Descubrir si creen necesario la realización de programas de preparación para la jubilación.

### **3. MATERIAL Y MÉTODOS**

Para la realización de este trabajo, se han identificado los artículos publicados relacionados con la jubilación. Se realizó una búsqueda exhaustiva de la literatura existente en estos últimos 18 años, desde el año 1997 hasta el 2014.

Las bases de datos utilizadas fueron Medline, Pubmed, Dialnet e Isi Web of Knowledge. Para las diversas búsquedas, las palabras clave utilizadas fueron: "jubilación", "retirement" programas para la jubilación", "preparation for retirement" "perception of retirement".

Además de estas bases de datos también se usará en los casos en los que sea necesario datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) así como también se accederá a datos proporcionados por el IMSERSO y se consultarán las diferentes leyes que regulan la jubilación en España.

#### Criterios de inclusión:

- Se incluirán todos aquellos estudios que vayan dirigidos a personas que estén próximas a su jubilación o que ya se hayan retirado.
- Artículos en los cuales se haya estudiado la percepción a la jubilación, la experiencia del retiro y/o la preparación a la jubilación
- Estudios llevados a cabo entre año 1997 y 2014 ambos inclusive.

#### Criterios de exclusión:

- No serán admitidos estudios en los cuales no proporcionen ningún tipo de información sobre la percepción de la jubilación, experiencia de la jubilación y/o información sobre lo que piensan de los programas de preparación a la jubilación.
- Todas aquellas exposiciones realizadas en diferentes jornadas o congresos

### **4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En la siguiente tabla se puede observar gráficamente los resultados obtenidos en los diferentes estudios que cumplieron con los criterios de inclusión de esta revisión. En dicha tabla se puede observar los doce estudios ordenados cronológicamente del menos reciente al más reciente, siendo el último estudio el más actual de los 12. Además para una mayor claridad se separaron los

## Preparación para la jubilación

resultados en lo que se refería a percepción de la jubilación, experiencia de la jubilación y la información que aportaron sobre lo que creían de la utilidad de los programas de preparación a la jubilación.

Estudios	Año	Sujetos estudiados	Características del estudio	Percepción jubilación	Experiencia de la jubilación	Utilidad PPJ
1 <sup>14</sup>	2000	<b>32 trabajadores</b> entre los <b>63 y los 64 años</b>	<b>Ubicación:</b> Suecia <b>Objetivo:</b> Estudiar las narrativas de un grupo de participantes durante 7 años a partir de cuando estaban trabajando hasta alcanzar su jubilación	-	Consideraron la jubilación como una experiencia mucho más compleja e impredecible de lo que habían imaginado	-
2 <sup>15</sup>	1997	<b>478 jubilados</b> entre los <b>50 y 84 años</b> de una asociación voluntaria de personas mayores	<b>Ubicación:</b> Italia <b>Objetivo:</b> Conocer los problemas y sugerencias en la jubilación	-	El <b>57%</b> consideraron que no tenían ningún problema en particular <b>-10%</b> percibía peor economía, siendo la <b>salud el 3º problema</b>	<b>Gran interés</b> por los seminarios de planificación a la jubilación (un <b>18%</b> <b>no se posicionó</b> )
3 <sup>16</sup>	2006	<b>253 trabajadores</b> de la universidad de Santiago de Compostela	<b>Ubicación:</b> España <b>Objetivo</b> Estudiar las expectativas de la jubilación	<b>-52%</b> esperaba la jubilación con <b>ilusión y esperanza</b> <b>27%</b> con <b>indiferencia</b> <b>14%</b> con <b>temor</b> <b>7%</b> con <b>tristeza</b>	-	-
4 <sup>17</sup>	2008	<b>7 ex directivos prejubilados</b>	<b>Ubicación:</b> Nigeria <b>Objetivo:</b> Conocer mediante entrevistas individuales las experiencias de la prejubilación	<b>-4 experiencias satisfactorias</b> <b>-1</b> experiencia altamente <b>aversiva</b> <b>-2</b> relatos <b>contradictorios</b>	-	-

## Preparación para la jubilación

5 <sup>18</sup>	2008	<b>393</b> encuestados que dentro de 3 años <b>alcanzaran la edad para la jubilación</b>	<p><b>Ubicación:</b> Turquía</p> <p><b>Objetivo:</b> Conocer cuántos habían planeado la jubilación</p>			<p><b>68,1% no planean la jubilación.</b> Causas:</p> <p>1. <b>53,1%</b> la considero <b>innecesario</b> y 2. <b>42,8%</b> no la prepara <b>por falta de recursos financieros</b></p>
6 <sup>19</sup>	2010	<b>108 encuestados.</b> 48 miembros de alto rango y 60 trabajadores de nivel medio de un banco nigeriano -Edades comprendidas entre los <b>27 y 58 años</b>	<p><b>Ubicación:</b> Nigeria</p> <p><b>Objetivo:</b> Mediante cuestionarios semies-estructurados se intenta conocer cómo perciben el futuro</p>	<p><b>-79,6% no prevé ningún problema</b></p> <p><b>-9,3 % espera tener alguna dificultad</b></p> <p><b>-11,1% no está seguro de lo que conlleva</b></p>	-	<p><b>98,1%</b> cree que los programas de preparación para la jubilación son útiles</p>
7 <sup>20</sup>	2010	<b>8 entrevistas</b> semiestructuradas Las edades estuvieron comprendidas entre los <b>48 y 64 años.</b>	<p><b>Ubicación:</b> Reino Unido</p> <p><b>Objetivo:</b> Se estudió mediante una investigación cualitativa el empleo anterior, la experiencia en la transición a la jubilación, la jubilación, impacto en la salud</p>		<p>Todos experimentaron diferentes etapas en las que se destacan en un <b>primer momento la sensación de libertad y posteriormente la búsqueda de estabilidad</b></p>	
8 <sup>21</sup>	2011	<b>30 participantes</b> que se habían <b>retirado</b> entre <b>2 a 10 años</b>	<p><b>Ubicación:</b> Reino Unido</p> <p><b>Objetivo:</b> Explorar los procesos variables y las experiencias de los jubilados</p>		<p>Descubrieron <b>4 tipos de experiencia</b></p> <p>1: Buen nivel de <b>satisfacción con la vida</b> y el bienestar en la vida laboral y la jubilación.</p> <p>2:<b>Liberación de un trabajo sofocantes y sensación de libertad</b> con la jubilación</p> <p>3:<b>Sentimiento de pérdida y ganancia con la jubilación</b></p>	

## Preparación para la jubilación

					4: Disminución del bienestar tras la jubilación	
9 <sup>22</sup>	2011	<b>5 jubilados australianos</b> entre los <b>61 y 68 años</b> que habían sido <b>retirados entre 6 a 15 meses atrás</b>	<b>Ubicación:</b> Australia <b>Objetivo:</b> Estudiar cualitativa-mente para explorar la experiencia vivida de la jubilación en un contexto en el que no es obligatoria		Solo se encontró a <b>un</b> participante que <b>no estaba satisfecho</b> con su actual situación	Todos ellos creyeron <b>importante la preparación para la jubilación</b>
10 <sup>23</sup>	2012	<b>226 profesores universitarios retirados</b>	<b>Ubicación:</b> Nigeria <b>Objetivo:</b> Medir la calidad de vida de los jubilados y su satisfacción en la vida		<b>Satisfechos con la vida y con su salud mental</b> pero <b>detectan mala salud física</b>	
11 <sup>24</sup>	2013	<b>304 retirados</b> entre los <b>50 y los 64 años</b>	<b>Ubicación:</b> Australia <b>Objetivo:</b> Comparar la satisfacción de la vida de los jubilados que se jubilaron voluntaria-mente con aquellos que no lo hicieron voluntaria-mente		La <b>mayor parte</b> de los encuestados estaban <b>satisfechos con su vida actual</b> y era optimistas sobre el futuro que les esperaba	
12 <sup>25</sup>	2014	Se llevó a cabo un estudio con <b>90 adultos</b> con una edad media de <b>49,09 años</b> y <b>1560 adultos jóvenes universitarios</b> con una edad media de <b>19,49 años</b>	<b>Ubicación:</b> Estados Unidos <b>Objetivo:</b> Comparar la percepción de la jubilación de los adultos jóvenes con los adultos de mediana edad	El <b>47,8%</b> de los <b>adultos jóvenes perciben una buena jubilación</b> El <b>22,2%</b> de los <b>adultos de mediana edad perciben una buena jubilación</b>		

Como podemos observar en dichos estudios podemos considerar que en general y a pesar de ser estudios llevados a cabo en diferentes contextos existen multitud de similitudes. A pesar de que todos los estudios que componen esta revisión estén realizados en diferentes países (conllevando esto a que los encuestados presenten diferentes contextos) y presentando cada uno de los encuestados diferentes profesiones y estudios, podemos destacar los siguientes puntos:

1. Buena percepción de la jubilación
2. Las personas ya jubiladas están satisfechos con su situación como tal.
3. La gran mayoría cree útil y necesario llevar a cabo programas de preparación para la jubilación

Es muy interesante observar como en todos los estudios en los que se ha estudiado sobre la percepción que tienen de la jubilación en todos ellos se destaca una buena percepción de la misma. Es importante conocer la percepción que tienen en general los trabajadores actuales y futuros ya que la calidad de las expectativas de futuro de un individuo puede ayudar a definir las actitudes que tendrán en el momento dado, por lo que si sus expectativas son positivas, tenderán a tener actitudes positivas y viceversa<sup>26</sup>. Sin embargo esta buena percepción en la jubilación puede ser debido fundamentalmente a dos razones. Una de estas razones es que según estudios anteriores que se llevaron a cabo respecto a la satisfacción de la vida, las personas generalmente tienen la costumbre de tener una visión positiva sobre sus vidas<sup>27</sup> lo que quizá lleva a que tenga una visión buena de la jubilación. Otra de las razones por las que puede ser que tengan una buena percepción de la jubilación sea por falta de conocimiento sobre las dificultades que conlleva dicho proceso ya que hemos podido observar en los diferentes estudios como muchos de los encuestados se asombraban de la complejidad que suponía la jubilación<sup>14</sup> y otros en los cuales no se posicionaba respecto a ciertos temas referidos a la jubilación<sup>15</sup> lo cual probablemente se puede explicar por un desconocimiento de la misma. Además en el estudio llevado a cabo con profesores universitarios de la Universidad de Santiago de Compostela (USC) a pesar de que el 52% de los encuestados interiorizan la jubilación con

## Preparación para la jubilación

esperanza e ilusión solo un 19% tiene deseos de jubilarse frente a 23% que no se posiciona, dando como respuesta la indiferencia respecto a los deseos de jubilarse. También es importante señalar como los adultos jóvenes tienen una mejor percepción de la jubilación que los adultos de mediana edad <sup>25</sup> creyendo como posibilidad que sus calificaciones pueden estar infladas por el hecho de que aún tienen que encontrar la gama de éxitos y fracasos que se experimenta en la vida laboral, hecho que podría ser completamente extrapolable en caso de las personas que están jubiladas respecto a las que aún no se jubilaron ya que en los diferentes estudios aquí revisados uno de los puntos a destacar de las personas ya retiradas son las diferentes experiencias que vivieron los retirados desde su inicio hasta lograr la estabilidad en sus vidas como jubilados. Como ya se destacó anteriormente el proceso de jubilación consta de diferentes fases estudiadas por Atchley en 1975, en la cual se observa que el comienzo de la jubilación está caracterizado por una euforia y una sensación de liberación y finaliza con una necesidad de reorientación asumiendo y construyendo una visión más realista. Esto se puede observar en algunos de los relatos de los estudios aquí expuestos <sup>20</sup> e incluso algún participante lo definió como una “montaña rusa emocional”<sup>22</sup>. A pesar de las inmensas variables que pueden influir en la adaptación a la jubilación son pocos los que en los estudios que componen esta revisión definen una mala experiencia. Cabe destacar que en uno de los estudios detectó la salud como el tercer problema y en otro se observó que a pesar de considerarse satisfechos con su vida de jubilado en la que sus actividades de ocio residían en ver la tele o escuchar la radio, los encuestados percibían mala salud física. Es importante tener en cuenta estos datos ya que se ha demostrado que un estilo de vida sedentario se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedad coronaria y otros problemas <sup>28</sup> relacionados con la salud implicando de esta manera un mayor gasto sanitario y social para tratar estas enfermedades entre otras. Además, un estudio llevado a cabo en Moosehaven demostró que aquellas personas que llevaban a cabo un mayor número de actividades eran más felices que aquellas que no realizaban ningún tipo de actividad, enfatizando así el vínculo entre la actividad <sup>29</sup>, por lo que una buena actividad física podría proporcionar una mayor calidad de vida para los retirados. Otro estudio llevado

## Preparación para la jubilación

a cabo en los países bajos demostró que las personas retiradas realizaban mucha menos actividad física que cuando se encontraban trabajando, a pesar de tener mayor tiempo libre para llevar a cabo diferentes actividades físicas<sup>30</sup>. A pesar de ello consideraban que tenían una buena calidad de vida. El hecho de que a pesar de llevar a cabo una menor actividad física que cuando se encontraban trabajando consideraran que poseían una buena calidad de vida quizá sea debido a que no consideraba la actividad física como una fuente primordial de calidad de vida.

Aunque es importante destacar que todos los estudios aquí citados referidos a la experiencia de la jubilación no desglosan las diferentes fases por las que pasaron antes de encontrarse plenamente satisfechos excepto uno, en el cual se puede observar cómo evolucionan desde que saben de su prejubilación hasta que dicha situación se materializa<sup>17</sup>; si podemos observar en todos ellos diferentes relatos que van desde la sensación de la libertad de las obligaciones y de las presiones de tiempo y restricciones hasta otros en los que detectaron la pérdida de las conexiones sociales y la pérdida del sentido de identidad tras la jubilación.

Otro de los puntos a destacar en los diferentes estudios es a la importancia otorgada al control y al conocimiento de la propia jubilación. Esta necesidad de control se aprecia claramente en los ex directivos de grandes empresas en la cual se puede observar la situación de “duelo” que viven tras la finalización de su vida laboral con la consiguiente reorganización de su vida post-laboral<sup>17</sup>. En dicho estudio se observa a lo largo de todas las entrevistas el valor que infunde en ellos el control y el conocimiento de la causa ya que a pesar de ser altos directivos de la empresa con programas de preparación para la jubilación llevados a cabo por la misma muchos de ellos se encuentran con que la prejubilación les ha llegado de una forma repentina. Aunque con frecuencia se hace referencia a la prejubilación de los directivos como una situación idílica, se puede observar como muchos de estos entrevistados no lo experimentan así. Este hecho podría dar una mayor importancia a la necesidad de una individualización de los programas de jubilación en los que se debería de tener en cuenta las capacidades físicas<sup>31</sup>, los recursos cognitivos<sup>32</sup>, los motivacionales y los financieros<sup>33</sup> al igual que los sociales<sup>34</sup> de las personas

## Preparación para la jubilación

jubilables porque con este abanico amplio de indicadores se podría valorar más adecuadamente la pre- jubilación, al igual que la jubilación.

Son numerosos los estudios que muestran que los que van en un curso de preparación para la jubilación tienen niveles más altos de satisfacción con la vida en la jubilación en comparación con aquellos que no lo hacen <sup>21,24</sup> además de aumentar la autoconfianza de la persona en la jubilación<sup>35</sup>. Un estudio llevado a cabo en 1993 <sup>36</sup> el cual entrevistaron a 308 personas que se habían jubilado hacia entre 6 meses a 3 años obtuvieron tres grupos de diferenciación en la satisfacción con la jubilación. Uno de los grupos había recibido seminarios de planificación a la jubilación, un segundo grupo se habían auto-planificado ellos mismo la jubilación y un tercer grupo no había planificado absolutamente nada. Se observó que aquellos que la habían planificado formalmente y los que se habían auto-planificado ellos mismos la jubilación se encontraban igualmente de satisfechos con ésta. En cambio el grupo de entrevistados que no habían planificado la jubilación estaban insatisfechos. Esto también se observó en el estudio 8 que compone esta revisión, en el cual los participantes de dicho estudio se encontraban insatisfechos con su vida de jubilados algunos no habían recibido seminarios de preparación para la jubilación y los que lo había recibido están muy descontentos con los mismos considerándolos inútiles muy en contraste con los otros participantes si satisfechos con su situación actual que habían ido a dichos seminarios y los consideraban útiles. Aunque en otro estudio se ha podido ver que el interés por realizar programas de preparación a la jubilación era similar tanto en las personas satisfechas con su experiencia en la jubilación como las que no lo estaban<sup>20</sup>.

Teniendo en cuenta que numerosos autores nombrados anteriormente han observado que la preparación a la jubilación proporciona un beneficio en la calidad de vida de los jubilados y que, aunque existan ciertas similitudes en los relatos de los estudios aquí citados, no existe ningún patrón o modelo de la experiencia del retiro y que existen diferentes rutas de jubilación igual que factores individuales que pueden favorecer o dificultar la adaptación a la jubilación, cabe destacar la probable necesidad de una reestructuración sobre los programas de preparación para la jubilación desde un punto de vista más

## Preparación para la jubilación

individual. Debido a que en estudio 8 pudieron valorar como aquellos que estaban insatisfechos con su calidad de vida también lo habían estado con su programa de preparación a la jubilación propusieron la necesidad de que quizá este grupo de personas necesiten una ayuda específica para afrontar dicho proceso. No son los únicos en proponer un cambio en los programas de jubilación, ya Arnone <sup>37</sup> estaba de acuerdo en la necesidad de un nuevo enfoque de los programas de planificación de la jubilación. Además factores como una jubilación voluntaria o forzada puede llevar a una adaptación de la jubilación muy diferente. El estudio llevado a cabo en Australia<sup>24</sup>, lugar en el cual la jubilación es voluntaria se detecta una menor fragmentación con la vida anterior, ya que los trabajadores son los que deciden y saben en qué momento lo van a llevar a cabo. De hechos son numerosos autores los que detectaron que un sentido de la elección y el control voluntario sobre la jubilación es un predictor claro y sólido de bienestar de la misma <sup>38,39</sup>

Algunos de los estudios que componen esta revisión se les pregunto a los participantes en que querrían recibir orientación o qué temas destacarían como más fundamentales a tratar en los cursos de preparación para la jubilación. Y dichos temas se pueden englobar en cuatro áreas:

- Relaciones sociales
- Salud
- Temas financieros
- Ocio y tiempo libre

En lo que respecta a los temas a tratar existe una evidencia clara de que todos los participantes de los diferentes estudios aquí mencionados están de acuerdo, por lo que quizá esto indique que son los factores individuales de cada uno y no los temas a tratar en lo que habría que llevar a cabo una diferenciación en dicha preparación. Como pudimos ver anteriormente hubo un estudio en el cual se demostró que las personas que recibieron programas de jubilación formales están igualmente satisfechos que los que se auto-planificaron<sup>36</sup>, lo que quizá sea un indicador de mala gestión de los seminarios de jubilación.

## Preparación para la jubilación

También es necesario destacar que a pesar de que tantos los expertos como las personas que están a punto de jubilarse o ya están jubiladas están de acuerdo con la utilidad de los programas de preparación su implantación en la sociedad continúa siendo mínima. Se ha apreciado una disminución del número de trabajadores que llevan algún tipo de preparación a la jubilación si comparamos los datos del 2013 con los datos del 2012. Encontrándose una disminución considerable del porcentaje de trabajadores que llevan a cabo algún tipo de preparación para la jubilación en países europeos destacables en este ámbito tales como Alemania( pasando de un 5,88% en 2012 a un 5,48% en el 2013), Países Bajos( de un 5,54% en el 2012 a un 4,88% en el 2013) o Suecia( de un 5,1% en el 2012 a un 4,83% en el 2013). En lo que respecta a España según datos del 2013 solo un poco más de 4% de los trabajadores lleva a cabo algún tipo de preparación para la jubilación<sup>13</sup>. Esto hace replantearse la necesidad de una reestructuración o bien de los programas de preparación a la jubilación para conseguir una mayor captación de trabajadores o bien un replanteamiento sobre las ofertas de dichos cursos, ya que actualmente en España son mayoritariamente las grandes empresas las que ofertan dichos programas de preparación para la jubilación, fomentando así una exclusión a aquellos trabajadores de niveles profesionales y/o más socioeconómicos bajos estando así desamparados sin dichos programas de jubilación. Quizá sea necesario replantearse la necesidad de que diferentes recursos de la sociedad planteen llevar a cabo dichos cursos. Un estudio dirigido a los trabajadores de los centros de servicios sociales comunitarios del ayuntamiento de Sevilla en el que se preguntaban sobre la impartición de algún curso de preparación a la jubilación o si ellos recibieron alguno de estos cursos, las respuestas a estas preguntas fueron un rotundamente no. Al profundizar más sobre la capacidad de los servicios sociales para ofertar dichos cursos desde un punto de vista más material-económico (espacio, recursos materiales, presupuesto) se observa que habría una escasez en todo ello<sup>40</sup>. Lo que hace pensar que quizá sea una razón de tipo económica la que lleva a frenar este tipo de programas de preparación a la jubilación.

## **5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO**

Aunque los datos obtenidos en esta revisión a pesar de estar constituidos por estudios llevados a cabo en diferentes países, permitiendo así una gran heterogeneidad pero limitando el estudio en otros aspectos, ya que hay que tener en cuenta que las políticas sociales de cada país son diferentes así como su situación económica, lo cual puede variar en la situación que concierne al paciente. Por ello es importante nombrar que los estudios llevados a cabo en Australia son con personas que tienen derecho a una jubilación flexible o voluntaria, la cual no discrimina por la razón de la edad y respeta el derecho constitucional al trabajo<sup>5</sup> en cambio los estudios llevados a cabo en países como España donde la jubilación es forzada, lo cual al ser una jubilación obligatoria puede conllevar a que existan ciertas consecuencias negativas en la persona jubilada, las cuales pueden ser reflejadas en dichos estudios y no reflejarse así en los estudios llevados a cabo en Australia.

## **6. CONCLUSIONES**

La jubilación conlleva una serie de cambios en la vida de las personas, las cuales a pesar de que la adaptación a estos cambios depende de diferentes variables, como cualquier otro cambio requiere una serie de actitudes, orientación y conocimiento para poder afrontarlo de manera satisfactoria, sin que conlleve en la medida de lo posible un gran deterioro en la calidad de vida de la persona jubilada. Es por ello, por lo que se crea los cursos de preparación para la jubilación, los cuales conllevan una serie de beneficios constatados por diferentes expertos, beneficios que no deben ser ignorados porque pueden suponer un aumento de la calidad y la satisfacción de vida de las personas jubiladas, implicando de esta forma una mejoría generalizada de la sociedad. En esta revisión hemos podido observar como ya no es solo los beneficios detectados por los diversos expertos, sino que también es una demanda de la sociedad que está actualmente afectada y que debido a un aumento del envejecimiento de la población y una mayor esperanza de vida será cada vez mayor el número de personas afectadas por la jubilación y que estarán un mayor tiempo viviendo como jubilados que de antaño, con todo lo que ello implica.

## 7. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

La sociedad está cambiando. La llegada de la jubilación de la generación del baby-boom conllevará grandes cambios económicos, sociales y sanitarios. Estos cambios pueden llegar a minorizarse y solucionarse si continuamos estudiando más profundamente como evitar una ruptura tan grande entre el paso de la vida laboral a la jubilación. Pero hay que tener en cuenta que de la misma manera que cambia la sociedad también cambia el perfil del jubilado. Aunque hace décadas que existen los cursos de preparación a la jubilación no se ha conseguido que la población se implique en ello a pesar de que los consideren útiles y necesarios. La falta de preparación para la jubilación en el mundo occidental constituye un reflejo de la ausencia de interés de nuestras sociedades por la etapa de la vida no productiva, que lleva a no considerar interesante una atención a las personas que van a entrar en dicha etapa. Hay que considerar la necesidad de cambiar esto y aumentar el interés por este cambia de vida y por esta nueva etapa. En futuras investigaciones hay que comenzar a evaluar y conocer más detenidamente cuáles son las razones por las que a pesar de que la sociedad considere útil los cursos de preparación para la jubilación no se consigue que las lleven a cabo. Esta revisión detecta que a pesar de que las personas tengan una buena percepción de la jubilación y estén satisfechos con la misma valoran y ven útil la necesidad de una orientación para su nuevo estilo de vida. Por ello, se cree que quizá sea una falta de oferta por la que la sociedad no la lleva a cabo. Es necesario que en futuras investigaciones se profundice más sobre este tema, estudiando el cómo, cuándo y dónde quieren llevar a cabo la preparación para la jubilación, así como el nuevo perfil de los jubilados del baby-boom que están por llegar y que de la misma manera que cambiaron el sistema educativo y laboral de nuestro país quizá también cambien la manera de afrontar la jubilación.

Ya se puede ver como son muchas las razones por las que es necesario investigar más profundamente sobre este tema y es necesario que las investigaciones se adelanten a lo que pronto se convertirá en la necesidad de una gran cantidad de población, por lo que es importante no menospreciar los intereses y las necesidades de la población futura, ya que esto nos permitirá

## Preparación para la jubilación

otorgar una mayor calidad de vida para el sujeto y la población en general, así como también conllevará ciertos beneficios económicos y sociales al país.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lorenzo Otero T, Maseda Rodríguez A, Millán Calenti JC. La dependencia en las personas mayores: Necesidades percibidas y modelo de intervención de acuerdo al género y al hábitat. IGISS; 2008
2. Ley sobre actualización, adecuación y modernización del sistema de Seguridad Social. Ley 27/2011 de 11 de agosto. Boletín oficial del Estado,nº:184,(11/10/2014)
3. Fernández Muñoz JN. INFORME 2012 Las Personas Mayores en España Datos Estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas.Madrid:IMSERSO;2014
4. Vicente López, JM. Envejecimiento activo.Madrid:IMSERSO;2011
5. Hernández Rodríguez G. Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación.*Cuadernos de Relac Lab.*2009; 27(2):63-81.
6. Atchley R. Adjustment to loss of job at retirement. *International J Aging Human Develop.*1975;6(1): 17-27.
7. Agulló Tomás MS. Mayores, actividad y jubilación: Una aproximación psico- sociológica. Madrid: IMSERSO;2001
8. Moragas Moragas R,Rivas Vallejo P,Cristofol Allué R,Rodríguez Ávila N,Sánchez Martín C. Estudio: Prevención y dependencia. Preparación para la jubilación–dos.*GIE.*2006.1-226
9. Abellán García A, Del Barrio Truchado E, Castejón Villarejo P, Esparza Catalán C, Fernández-Mayoralas Fernández G, Pérez Ortiz L, et al. A propósito de las condiciones de vida de las personas mayores. Encuesta 2006. Observatorio de personas mayores. Serie documentos estadísticos. Madrid: IMSERSO; 2007
10. Madrid García AJ, Garcés de los Fayos Ruiz EJ .La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral.*Anal Psicolog.* 2000;16(1):87-99
11. Limón Mendizabal MR. La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo. *Rev Complutense Educ.*Madrid.1993;4(1):53-67.

## Preparación para la jubilación

12. Bódalo Lozano E, Caravaca Llamas C .La intervención preventiva desde el trabajo social en los conflictos surgidos en la jubilación. *Doc Trabajo Social*.1993;53:354-369
13. La cara cambiante de la jubilación. Índice de preparación para la jubilación de Aegon The Aegon retirement readiness survey.2013.
14. Jonsson H, Josephsson S, Kielhofner G. Narratives and Experience in an Occupational Transition: A Longitudinal Study of the Retirement Process. *AM J OCCUP THER*. 2001; 55(4)
15. Marcellini F, Sensoli C , Barbini N, Fioravanti P. Preparation for retirement: problems and suggestions of retirees. *EDUC GERONTOL*.1997; 23:377-388.
16. Cal Crespo AM, Mayán Santos JM, Arce Fernández C, Gutierrez Moar MC. Expectativas hacia la jubilación del personal de la Universidad de Santiago de Compostela. *GEROKOMOS*.2006;17(2):75-81
17. Cerezo E, Topa G. La prejubilación en los miembros de alta dirección de las organizaciones: un análisis cualitativo. *REV PSICOL TRABAJO ORGANIZAC*. 2008;24(3):389-416
18. Gülay G, Özgün B. Status of Individuals' Planning to Prepare for Retirement in Turkey. *EDUC GERONTOL*.2008;34:148–161.
19. Olakunle A, Sina B, Ogunbameru .Attitudes Toward retirement and preretirement education among nigerian bank workers. *EDUC GERONTOL*.2004; 30: 391–401.
20. Pettica A, Prior S. It's a new way of life': an exploration of the occupational transition of retirement. *BRIT J OCCUP THER* . 2011;74(1)
21. Oliver C, Robinson, James D, Demetre, Roslyn H, Corney .The variable experiences of becoming retired and seeking retirement guidance: a qualitative thematic analysis. *BRIT J GUID COUNS*.2011; 39(3).
22. Pepin G, Deutscher B. The lived experience of Australian retirees: 'I'm retired, what do I do now?'. *BRIT J OCCUP THER* .2011 74(9)
23. Oneyima Ejechi E. The Quality of Life of Retired Reengaged Academics in Nigeria. *EDUC GERONTOL*.2012; 38: 328–337.

## Preparación para la jubilación

24. Noone J, O' Loughlin K, Kendig H. Australian baby boomers retiring 'early': Understanding the benefits of retirement preparation for involuntary and voluntary retirees. *J AGING STUD.* 2013; 27: 207-217
25. Helen c, Gutierrez, Douglas a, Hershey. Age differences in expected satisfaction with life in retirement. *J AGING HUMAN DEVELO.* .2014; 78(2): 93-114
26. Deegan PM, Hehman E, Gerther SL, Dovidio JF. Positive expectations encourage generalization from a positive intergroup interaction to outgroup attitudes. *PERS SOC PSYCHOL B.* 2015; 41(1): 52 –65
27. Pavot W, Diener E. The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *J POSITIV PSYCHOL.* 2008; 3(2): 137-152.
28. George E. Billman, PH.D., Peter J. Schwartz, M.D and H. Lowell Stone, Ph.D. The effects of daily exercise on susceptibility to sudden cardiac death. *LAB INVEST.* 1984; 69(6): 1182-1189
29. Burgess EW. Social relations, activities and personal adjustment. *AM J SOCIOLOG.* 1954; 59(4): 352-360
30. Slingerland AS, Van Lenthe FJ, Wouter Jukema J, Kamphuis BM, Looman C, Giskes K, Huisman M, Venkat KM, Mackenbach JP, Brug J. Aging, Retirement, and Changes in Physical Activity: Prospective Cohort Findings from the GLOBE Study. *AM J EPIDEM.* 2007; 165(2): 1356-1363.
31. McArdle A, Vasilaki A, Jackson M. Exercise and skeletal muscle aging: Cellular and molecular mechanisms. *Aging Research Rev.* 2002; 1: 79–93.
32. Park DC, Schwarz N. The basic mechanisms accounting for age-related decline in cognitive function. *COG AGING: A primer.* Philadelphia: Psychology Pres.
33. Taylor M, Doverspike D. Retirement planning and preparation. , Retirement: reasons, processes and results. SPR PUBLISH COMPANY. 2003: 53- 82.
34. Kim S, Feldman D. Working in retirement: the antecedents of bridge employment and its consequences for quality of life in retirement. *ACAD MANAGE J.* 2000; 43: 1191- 1210.

## Preparación para la jubilación

35. Reitzes DC, Mutran EJ, Fernandez ME (1996). Preretirement influences on post-retirement self-esteem. *J GERONTOL.* 1996; 51B: S242–S249.
36. Anderson CE, Weber JA. Preretirement planning and perceptions of satisfaction among retirees. *EDUC GERONTOL.* 1993; 19: 397-406.
37. Arnone, W. Preretirement planning: An employee benefit that has come of age. *PERS J.* 1982; 61(10): 760-763.
38. Quine S, Wells Y, de Vaus D, Kendig H. When choice in retirement decisions is missing: Qualitative and quantitative findings of impact on wellbeing. *AUSTRALAS J AGEING.* 2007; 26: 173-179.
39. Nordenmark M, Stattin M. Psychosocial wellbeing and reasons for retirement in Sweden. *AGEING SOC.* 2009; 29: 413-430.
40. Barrera E. La preparación a la jubilación a través del sistema público de servicios sociales: Una alternativa posible. 2006