



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Facultade de Ciencias da Saúde

Grado en Terapia Ocupacional

Curso académico 2015/2016

TRABAJO DE FIN DE GRAO

**Vivencias ocupacionales de personas
recientemente jubiladas en el entorno urbano de
la provincia de A Coruña**

María del Carmen Miranda Duro

Junio 2016

DIRECTORAS DEL TRABAJO

Marta Carracedo Vázquez: Terapeuta ocupacional.

Laura Nieto Riveiro: Terapeuta ocupacional y Profesora asociada de la Facultade de Ciencias da Saúde de la Universidade da Coruña.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Índice de Figuras	3
Índice de Tablas.....	4
Resumen	5
1. Introducción.....	6
2. Objetivos	13
3. Metodología.....	14
3.1 Tipo de estudio	14
3.2 Posición de la investigadora	15
3.3 Periodo de estudio.....	15
3.4 Ámbito de estudio.....	16
3.5 Entrada al campo y selección de la muestra	17
3.6 Características de la muestra	18
3.7 Técnica de recogida de datos.....	19
3.8 Análisis de los datos	21
3.9 Rigor y credibilidad	22
3.10 Consideraciones éticas	24
3.11 Revisión bibliográfica.....	25
4. Resultados	28
4.1 Resultados de la investigación cuantitativa	28
4.2 Resultados de la investigación cualitativa	39
5. Discusión.....	55
6. Conclusiones.....	65

7.	Agradecimientos.....	66
8.	Bibliografía	67
9.	Apéndices.....	75
9.1	Apéndice I: Legislación española sobre jubilación	75
9.2	Apéndice II: Modelo transteórico de Prochaska y Diclemente. .	76
9.3	Apéndice III: Cuestionario sobre la jubilación	77
9.4	Apéndice IV: Guion de la entrevista	81
9.5	Apéndice V: Hoja de información para la participación en un estudio de investigación	82
9.6	Apéndice VI: Documento de consentimiento informado para la participación en un estudio de investigación	86
9.7	Apéndice VII: Escrito realizado para un centro.....	87
9.8	Apéndice IX: Listado de abreviaturas	89

Índice de Figuras

Figura 1: Estado civil de los participantes. Fuente: elaboración propia. ..	29
Figura 2: Nivel educativo de los participantes. Fuente: elaboración propia.	30
Figura 3: Duración de la jubilación de los participantes (en años). Fuente: elaboración propia.	30
Figura 4: Asociación entre tipo de jubilación y sexo. Fuente: elaboración propia.	33
Figura 5: Asociación entre tipo de jubilación y carácter de jubilación. Fuente: elaboración propia.	34
Figura 6: Asociación entre tipo de jubilación y problemas de salud. Fuente: elaboración propia.	34
Figura 7: Relación entre carácter de la jubilación y el significado de la misma. Fuente: elaboración propia.	35
Figura 8: Relación entre satisfacción con el trabajo y significado de la jubilación. Fuente: elaboración propia.	37
Figura 9: Relación entre satisfacción con la distribución del tiempo y calidad de vida. Fuente: elaboración propia.	37
Figura 10: Asociación entre satisfacción con la distribución del tiempo y estado civil (agrupado). Fuente: elaboración propia.	38
Figura 11: Asociación entre satisfacción con la distribución del tiempo y estado civil. Fuente: elaboración propia.	38
Figura 12: Relación entre preparación previa a la jubilación y los problemas de salud. Fuente: elaboración propia.	39
Figura 13: Mapa conceptual categorías análisis cualitativo. Fuente: elaboración propia.	54

Figura 14: Modelo transteórico de Prochaska y Diclemente en relación con la preparación para la jubilación. Fuente: Adaptación de Cristineide Leandro, Sheila Giardini y Miriam Bratfisch del Modelo transteórico de Prochaska y Diclemente (20)..... 76

Índice de Tablas

Tabla I: Población de personas mayores del ámbito de estudio. Fuente: Instituto Nacional de Estadística (43, 44).....	17
Tabla II: Criterios de inclusión y de exclusión. Fuente: elaboración propia.	18
Tabla III: Estrategia de búsqueda. Fuente: elaboración propia.....	27
Tabla IV: Características de la muestra. Fuente: elaboración propia.....	28
Tabla V: Porcentaje de actividades que los participantes dedican más o menos tiempo. Fuente: elaboración propia.	31
Tabla VI: Tabla de asociaciones entre sexo y otras variables. Fuente: elaboración propia.	32
Tabla VII: Tabla de asociaciones entre tipo de jubilación y otras variables. Fuente: elaboración propia.	33
Tabla VIII: Tabla de asociaciones entre carácter de jubilación y otras variables. Fuente: elaboración propia.....	35
Tabla IX: Tabla de asociaciones entre satisfacción con el trabajo y otras variables. Fuente: elaboración propia.....	36
Tabla X: Ley de la Seguridad Social sobre la Jubilación. Fuente: elaboración propia basada en la Ley mencionada (9)	75
Tabla XI: Listado de abreviaturas. Fuente: elaboración propia.....	89

Resumen

Resumen

Este estudio tiene como objetivo principal explorar y conocer las vivencias ocupacionales de los participantes en su etapa de jubilación, a través del análisis de los cambios producidos en comparación con la etapa laboral, e indagando sobre el significado que le otorgan a la jubilación y sobre la necesidad de una preparación previa a esta etapa. Está diseñado con una metodología tanto cuantitativa como cualitativa, presentando una muestra compuesta por 13 participantes de diferentes ayuntamientos y centros de la provincia de A Coruña.

Resumo

Este estudo ten como obxectivo principal explorar e coñecer as vivencias ocupacionais dos participantes na súa etapa de xubilación, a través do análise dos cambios producidos en comparación coa etapa laboral, e indagando sobre o significado que lle outorgan a xubilación e sobre a necesidade dunha preparación previa a esta etapa. Está deseñado cunha metodoloxía tanto cuantitativa como cualitativa, presentando unha mostra composta por 13 participantes de diferentes concellos e centros da provincia da Coruña.

Abstract

This study's main objective is to explore and learn about the occupational experiences of the participants in their retirement stage, by analyzing the changes compared to the work stage, and doing research on the significance given to retirement and on the need for a preparation prior to this stage. This study is designed with quantitative and qualitative methodology, presenting a sample of 13 participants from different municipalities and centers of the province of A coruña.

Palabras clave: jubilación, envejecimiento activo, terapia ocupacional, preparación para la jubilación, entorno urbano.

Tipo de trabajo: Trabajo de investigación.

1. Introducción

En el panorama actual de la sociedad, principalmente de la Unión Europea y Japón, se ha podido observar un incremento de la esperanza de vida. Esta situación junto con la baja natalidad ha generado que con el transcurso del tiempo se produzca un envejecimiento progresivo de la población. Esta problemática social había sido observada hace aproximadamente 30 años, pero las expectativas que se tenían cara al futuro no concuerdan con la realidad actual, ya que el envejecimiento se ha presentado de forma especialmente acelerada. (1, 2)

España se encuentra entre los países en los que ha surgido un aumento de dicha población, que en la actualidad representan el **18,39%** de la población total (3); de manera que los hombres tienen una esperanza de vida de 80 años, mientras que las mujeres tienen 85,6 años (4). En diferentes estudios se ha estimado que en 2050 el 30% de la población española serán personas mayores de 65 años (5). Por otro lado, en la comunidad autónoma de Galicia el **30%** de la población son personas mayores de 60 y el **24%** son mayores de 65 años (6).

Debido al envejecimiento progresivo de la población, la jubilación se está convirtiendo en uno de los temas de interés de la sociedad, tanto a nivel de investigación como de abordaje. Si aumenta la esperanza de vida, la etapa de jubilación tendrá una duración más prolongada, adquiriendo importancia en vistas de futuro ya que esta situación afectará a los sistemas laborales, sanitarios y educativos, como también a la propia organización de la sociedad. (5)

La etapa de la **jubilación** se corresponde con el final de la vida laboral de una persona pudiendo ser esta de forma voluntaria o forzosa. Se dice que es de carácter voluntario cuando la persona es la que puede decidir, dentro de los términos legales, y de este modo se respeta el derecho de autonomía personal y libertad de elección. Por el contrario, el cese laboral adquiere un carácter forzoso cuando la persona no puede decidir cuándo retirarse por diferentes razones como por ejemplo: decisión de la empresa, por una

enfermedad o por haber cumplido la edad máxima para ejercer su profesión (7). Según la *Organización de las Naciones Unidas (ONU)*, en sus principios a favor de las personas de edad, afirma el derecho de las personas mayores a “participar en la determinación de cuándo y en qué medida dejarán de desempeñar actividades laborales”, por lo que la jubilación es entendida como un derecho (8).

En cada país se determina una edad para la jubilación, que puede ser más o menos flexible según la situación de la persona. En el caso de la legislación española se conciben diferentes tipos de jubilación que están diferenciados según la variabilidad de circunstancias personales y motivos para poder acceder a ella. La edad para acceder a la jubilación ordinaria en España es de 65 años, pero también existen otras modalidades como la jubilación anticipada, la jubilación parcial y la vejez sovi.

Los diferentes tipos de jubilación están definidos en la [Ley 27/2011 del 1 de Agosto de la Seguridad Social sobre la Jubilación](#) descritas en mayor profundidad en el *Apéndice I: Legislación española sobre jubilación* del presente trabajo. En esta ley es dónde se indican los términos legales que van a permitir a la persona decidir o no cuando dar comienzo a su jubilación. (9)

Existen diferentes teorías psicosociales sobre el envejecimiento como la teoría de la desvinculación, la teoría de la continuidad y la teoría de la actividad, pero también existen otras teorías estrechamente relacionadas como puede ser la teoría de la experiencia de flujo, que ayudan a comprender el fenómeno del envejecimiento desde perspectivas tanto psicológicas como sociales. (10)

La [teoría de la desvinculación](#) está relacionada con qué concepción tiene la sociedad y la propia persona mayor sobre sí misma de la etapa de jubilación. Esta teoría sostiene que la sociedad tiene las responsabilidades tanto económicas, como sanitarias y sociales, cubriendo a su vez las necesidades de la persona mayor y manteniendo una estabilidad social, mientras que la persona mayor está apartada de esta. Dicha desvinculación

Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

se produce de forma consciente, queriendo “*dejar sitio*” a los ciudadanos más jóvenes y dejando a un lado a las personas mayores. (10, 11)

La **teoría de la continuidad** explica cómo las personas mayores se adaptan al envejecimiento, analizando sus actitudes y los rasgos de la personalidad. Desde esta teoría no se considera que el envejecimiento ocasione cambios bruscos en la persona, debido a que los cambios son ocasionados por la propia capacidad que tenga la persona de adaptación, definida por su estilo de vida y por conductas del pasado. (10, 12)

La **teoría de la actividad** sostiene que la realización de numerosas actividades y el desarrollo de diferentes roles tiene repercusiones positivas sobre la persona, produciendo que se sienta satisfecha, feliz y adaptada; por lo tanto, se defiende la necesidad de una vida activa para el alcance de una jubilación y un envejecimiento óptimo. (10, 13)

Según la **teoría de la experiencia de flujo**, el flujo se produce cuando una persona se siente abstraída por la labor/ocupación que está realizando, de manera que pierde la consciencia de sí misma, no siente el tiempo que transcurre y experimenta gran satisfacción. (14, 15)

Diferentes autores hacen referencia a que en la sociedad se tiene una concepción negativa hacia el retiro, ya que este concepto se basa en las experiencias de personas jubiladas en otras épocas, creándose variedad de mitos y prejuicios hacia esta etapa vital (8,10,11, 16). Esto posiblemente ha provocado que se tenga una imagen de las personas mayores como “poco competentes, personas pasivas y que están cerca de la etapa previsible del final de la vida” (8, 10, 11). La concepción negativa sobre las personas mayores tiene estrecha relación con la teoría de la desvinculación previamente explicada (10).

En cuanto a la jubilación en la actualidad, han surgido cuestionamientos sobre si hoy en día sigue estando percibida como algo negativo, tanto por parte de la sociedad como por parte de las propias personas jubiladas, y si ha podido cambiar con el paso de las últimas generaciones (10).

Actualmente la jubilación es considerada como una de las etapas de la vida en la que sufren mayores cambios. (17)

En relación con los cambios que puede sufrir una persona al producirse la finalización de la vida laboral, el autor Atchley ha definido un proceso de adaptación que tiene relación con la teoría de la continuidad (7, 10, 18), que se corresponde con las siguientes etapas:

En las primeras etapas estarían la **etapa de prejubilación** que se caracteriza por aquellas expectativas de carácter ambicioso de cara al futuro que tiene la persona sobre su posible vida como jubilado/a; y la **etapa de jubilación** que se caracteriza por ser concebida como una etapa de euforia y liberación, o como la continuidad de las actividades de ocio realizadas en el pasado, así como un tiempo de relajación y descanso. (7, 18)

Una vez que la persona lleva un tiempo jubilada llega la **etapa de desencanto**, que se corresponde con la percepción de la realidad que no era como se había esperado, provocando un estado anímico más bajo. Más tarde surge la **etapa de reorientación**, cuando la persona tiende a situarse en términos más realistas y, finalmente llega a una **etapa de estabilidad** cuando finalmente la persona asume una visión más realista teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones de carácter social, económico, como las propias relacionadas con la jubilación. (7, 18)

Por otro lado, han sido definidas otras etapas que describen las fases del cambio del **Modelo Transteórico de Prochaska y Diclemente**, adaptado por *Cristineide Leandro, Sheila Giardini y Miriam Bratfisch* para la preparación previa a la jubilación (20), que comprende 5 etapas descritas en mayor profundidad en el *Apéndice II: Modelo transteórico de Prochaska y Diclemente*. (19, 20)

En la **I Asamblea sobre el envejecimiento** se plantea a los gobiernos que se deberían tomar o fomentar medidas para la transición de la vida activa a la jubilación, de forma que esta sea más fácil y gradual, y hacer más flexible la edad de derecho a jubilarse (21, 22). Asimismo, en la *Carta de Ottawa* de la *Organización Mundial de la Salud (OMS)* de 1986 se señala

la importancia de permitir que las personas aprendan durante toda la vida a prepararse para cada una de las diferentes etapas vitales (23).

En relación con las iniciativas nombradas anteriormente, se realizaron en el año 1990 las Jornadas Internacionales en Palma de Mallorca llevadas a cabo por la *Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UPD)* en las que se aborda el tema de **Preparación para la jubilación**, transmitiéndose la importancia de la creación de programas en una etapa previa a la jubilación para prepararse con vistas de futuro. (24)

En España existen varias entidades que ofrecen cursos para dicha preparación como por ejemplo: la Conferencia Española de Aulas de la Tercera Edad, pionera en este tipo de formación en España, y empresas como Fenosa y Endesa, entre otros. Cada curso de formación tiene una duración media de 20 horas y están destinados principalmente a personas próximas a jubilarse, aunque no llegan a la mayoría de la población. (24)

En estos programas, según la *UDP*, se tratan temas relacionados con la salud en cuanto a prevención, higiene de vida y salud mental, nutrición y dietética, cuestiones financieras, relaciones familiares y sociales, y la vida en pareja, las realidades espirituales, la organización del tiempo, y la información sobre la evolución del medio de vida. (24)

Dichos programas están relacionados con el **Marco Teórico del Envejecimiento Activo** divulgado desde la OMS. La promoción del envejecimiento activo se basa en cuatro líneas centrales: la salud, la participación, la seguridad y el aprendizaje a lo largo de la vida. El aprendizaje a lo largo de la vida muestra la importancia tanto de prepararse para entrar en la vida laboral como para salir de ella, presentando relación con la teoría de la continuidad de la cual se ha hablado anteriormente, apoyando así el **Marco Teórico del Envejecimiento Activo**. (10, 26)

Los determinantes del envejecimiento activo tienen influencia sobre la salud y la productividad, entre los que se encuentran el género, la cultura, los sistemas sanitario y social, factores económicos, factores del entorno físico, factores personales, factores comportamentales y factores del ambiente

social. Desde este marco teórico, se proponen objetivos dirigidos a la población sobre prevención, mantenimiento de la autonomía e independencia, inclusión, participación en la sociedad, y proporción tanto de protección como de seguridad y cuidados. (26)

Desde la perspectiva de la *Terapia Ocupacional (TO)*, la jubilación es un proceso que implica la transición de ocupaciones. La **transición ocupacional** se entiende como “aquellas acciones coordinadas para preparar o facilitar el cambio, como de un nivel funcional a otro, de una etapa de la vida a otra, o desde un entorno a otro” (27) (original en inglés). En el caso de la transición ocupacional en la jubilación, se hace referencia a un cambio de etapa a otra, y en dicho cambio las personas emplean diferentes mecanismos de adaptación que les permiten ajustarse a una nueva rutina, generándose cambios en los roles desempeñados por la persona. (27-33)

En relación con la transición ocupacional, también es relevante mencionar la **identidad ocupacional**. Según Christiansen, la participación en la ocupación contribuye a construir la identidad y es el principal medio para comunicar la identidad de uno, concluyendo que:

Cuando construimos nuestras identidades a través de ocupaciones, proporcionamos a nosotros mismos, con los contextos necesarios, la creación de una vida con sentido y significado, una vida que nos ayuda estar bien. (Christiansen, 1999, p 547) (Original en inglés) (34)

El **trabajo o productividad**, se entiende como una actividad que ha adquirido significado para la persona en situación de jubilación, la cual ha ocupado la mayor parte de su vida (35). De acuerdo con la *World Federation of Occupational Therapy (WFOT)*, el principal objetivo es “**capacitar a las personas para participar en las actividades de la vida cotidiana**”, para poder capacitarlas es importante la implantación de programas para la preparación previa a la jubilación desde el punto de vista de la prevención. De esta manera se favorece la exploración de ocupaciones significativas, adquiriéndose nuevos hábitos y rutinas (35, 36).

Por lo tanto, entendiendo el trabajo como una ocupación, este contribuye a crear la identidad ocupacional de las personas, dando sentido y significado a sus vidas, generando bienestar y a su vez, calidad de vida. De manera que si el trabajo es la ocupación a la que más tiempo se le dedica en el transcurso de la vida de una persona, se generarán cambios en cuanto a la identidad ocupacional y por consiguiente, en el desempeño ocupacional, por lo que sería necesaria la intervención de terapeutas ocupacionales. (27-34)

Existen estudios en otros países que avalan la importancia de la *TO* en esta etapa de transición desde el punto de vista de la **prevención**, repercutiendo así en la independencia de las personas mayores. Se ha observado que a través de la intervención de *TO* se han producido beneficios en cuanto a vitalidad, función física, función social y salud mental. Por lo tanto, para conseguir beneficios, es fundamental centrarse en las necesidades de las personas, teniendo en cuenta las diferentes experiencias en la transición del trabajo a la jubilación, ya que cada persona es única. (27-33, 35)

El significado de la **ocupación** depende de la experiencia de cada persona, a su vez, lograr un envejecimiento activo dependerá por una parte de la responsabilidad de cada uno, pero también dependerá de los factores determinantes que son los factores contextuales y personales, y el estilo de vida. Es necesario adaptar los programas de la preparación previa a la jubilación individualmente y considerar si es necesario en todas las personas. (37, 38)

Finalmente, y después de todo lo mencionado a lo largo de este apartado de introducción, se cree necesario explorar las experiencias de cada persona en esta etapa de transición en personas recientemente jubiladas y desde la perspectiva del envejecimiento activo.

2. Objetivos

El **objetivo general** del presente estudio es explorar y conocer las vivencias ocupacionales de personas mayores recientemente jubiladas del entorno urbano de la provincia da Coruña.

Por lo tanto, los **objetivos específicos** son:

- Analizar los cambios producidos en la transición del trabajo al retiro en el desempeño ocupacional de personas recientemente jubiladas, y conocer si han afectado estos cambios a su salud y calidad de vida.
- Conocer el significado que las personas recientemente jubiladas del entorno urbano da Coruña conceden a la jubilación.
- Indagar sobre la necesidad de una preparación previa a la jubilación.

3. Metodología

3.1 Tipo de estudio

Este trabajo de fin de grado, cuya modalidad es trabajo de investigación, se ha planteado desde una investigación mixta o combinada; enmarcándose, por un lado, en la investigación cualitativa y, por otro lado, en la investigación cuantitativa, siendo ambos enfoques complementarios a la hora de analizar los resultados. Asimismo, el hecho de utilizar métodos diferentes para el diseño de un estudio se denomina triangulación, que según Begley es entendida como “una manera de aumentar la información obtenida de los participantes para conseguir una visión holística”. (39, 40)

La **investigación cuantitativa** se basa en recoger información para transformarla en datos numéricos, utilizando procesos formales, objetivos y sistemáticos para explicar relaciones causales. Las conclusiones obtenidas pueden identificar tendencias que muestran los participantes del estudio. Por lo tanto, la investigación cuantitativa aporta resultados visibles a través de números que se pueden mostrar en tablas y figuras que facilitan la comprensión de los datos, pudiéndose observar relaciones de causa-efecto entre las variables. (39)

El enfoque planteado desde la investigación cuantitativa se trata de un estudio no experimental, transversal y descriptivo, ya que no se han manipulado las variables y se ha observado el fenómeno en su contexto natural, se ha estudiado el fenómeno en un momento dado sin continuación, y se ha descrito lo observado. (39)

La **investigación cualitativa** se centra en “las perspectivas de los participantes, en las prácticas cotidianas y en el conocimiento cotidiano que hace referencia a la cuestión estudiada” (39). Implica desarrollar un enfoque interpretativo y naturalista del mundo, por lo que el fenómeno es estudiado en su entorno natural, interpretando los significados desde el punto de vista de las personas. (39, 41)

El enfoque empleado desde la investigación cualitativa ha sido la fenomenología descriptiva. Este enfoque da comienzo con la recopilación de ejemplos de experiencias cotidianas para describirlas y reflexionar sobre ellas, de modo que se puedan encontrar perspectivas que se puedan aplicar de modo general para resaltar lo que los seres humanos podemos tener en común. Desde la fenomenología es importante suspender las ideas preconcebidas para poder estudiar el fenómeno con “ojos nuevos”. (39, 41)

3.2 Posición de la investigadora

La investigadora ha optado por mantener una posición neutral a pesar de tener una idea preconcebida debido a la experiencia familiar de que la jubilación puede afectar negativamente a las personas, y por comentarios de personas mayores, acerca de su concepción de envejecimiento, con los que realizaba intervenciones en las *Estancias Prácticas VII*, en un centro gerontológico. Además, parte de los participantes asisten a un centro educativo en dónde la investigadora accede como voluntaria, lo cual ha producido cambios entre conocer y no conocer previamente a los entrevistados, debido a que los que conocía previamente han llegado a profundizar más en la entrevista.

3.3 Periodo de estudio

El trabajo se ha realizado en un periodo de 8 meses, dividido principalmente en 3 fases:

La **fase 1** fue desarrollada durante los primeros cuatro meses, de octubre a febrero. En esta fase se ha realizado la búsqueda bibliográfica sobre el tema de estudio, la elaboración de la entrevista, el cuestionario y los documentos de consentimiento informado, además del diseño del trabajo. La búsqueda bibliográfica se ha mantenido a lo largo del estudio para tener conocimiento de si había nuevas publicaciones relevantes para el estudio y para la elaboración de la discusión.

La **fase 2** se llevó a cabo una vez que se tuvo conocimiento sobre la temática y estaba el material preparado para la entrada al campo. La entrada al campo dio comienzo entre el mes de febrero y marzo, y se alargó hasta el mes de abril debido a diferentes circunstancias en el proceso.

En la **fase 3**, cuando las entrevistas fueron finalizadas, se procedió al análisis de los datos que comenzó en el mes de abril prolongándose hasta el mes de mayo, y finalmente en las últimas semanas de mayo y principios de junio se procedió a la realización de la discusión y las conclusiones.

3.4 Ámbito de estudio

La investigación se enmarca en el entorno urbano de la provincia da Coruña, centrándose en la ciudad y sus alrededores. Las diferencias principales entre entorno urbano y rural se centran en la densidad de población, de modo que el entorno urbano se considera como tal por presentar una mayor densidad de población. (42)

Por otro lado, el entorno rural se define a su vez por la dedicación de la población a la ganadería, agricultura y pesca principalmente; de este modo se podría decir que el entorno rural tiene mayor relación con el sector primario, mientras que el entorno urbano está más relacionado con un entorno más industrializado y con mayor acceso al transporte, mayor variedad de comercio, entre otros. (42)

El estudio se ha realizado en la provincia da Coruña centrándose en el ayuntamiento da Coruña, Arteixo y Culleredo. En la *Tabla I* se representan los porcentajes de personas mayores de 60 años como de 65 en los respectivos lugares. Además, se puede observar que la población de personas mayores es más alta en el Ayuntamiento da Coruña, siguiéndole con cifras aproximadas, el Ayuntamiento de Culleredo. (43, 44)

Tabla I: Población de personas mayores del ámbito de estudio. Fuente: Instituto Nacional de Estadística (43, 44).

	% Personas mayores 60 años	% Personas mayores 65 años	Población total en nº de habitantes
Provincia A Coruña	29%	24%	1.127.196
Ayuntamiento A Coruña	29%	23%	243.870
Ayuntamiento Arteixo	19%	14%	30.950
Ayuntamiento Culleredo	20%	15%	29.593

En estos ayuntamientos se ha acudido principalmente a centros de mayores, y en un caso se accede también a un centro educativo. Todos estos lugares tienen en común que están destinados a personas mayores, son de carácter público, están situados en el entorno urbano y ofrecen servicios durante el día.

3.5 Entrada al campo y selección de la muestra

El acceso al campo ha sido variado. En primer lugar, utilizando como portero a una de las directoras del presente trabajo, se accede al centro educativo. Una vez que la directora del centro aceptó que se realizase el estudio, la investigadora hizo una presentación de las características de su trabajo de fin de grado en una de las clases del centro, y a continuación las personas que estaban interesadas en participar y cumplían los criterios de exclusión e inclusión, se pusieron en contacto con ella para organizar cuándo y dónde hacer las entrevistas.

En los centros de mayores, es la investigadora la que se pone en contacto con los diferentes responsables de los centros. En concreto, en uno de esos centros únicamente piden que se realice un escrito con la finalidad del estudio firmado por las directoras y la investigadora, y sellado por la

Universidade da Coruña. Por último, el día que se entregó el escrito, se dio comienzo a las entrevistas.

En los otros dos casos, la investigadora, a través de contactos facilitados por las directoras, acuerda con los responsables de los centros la realización de las entrevistas concertando una cita en cada lugar para poder llevarlas a cabo.

Para la selección de la muestra se ha empleado el muestreo teórico, es decir, “el diseño de la muestra se ha realizado según un constructo teórico que acompaña el cuerpo del estudio, siguiendo unos perfiles para la selección de los participantes”. En la *Tabla II* se pueden observar cuáles han sido los criterios de inclusión y exclusión definidos en este estudio:

Tabla II: Criterios de inclusión y de exclusión. Fuente: elaboración propia.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	<ul style="list-style-type: none">✓ Residir en el área metropolitana da Coruña.✓ Estar jubilado desde hace un máximo de 7 años.✓ Acudir a las entidades seleccionadas para la entrada al campo.✓ Manifestar interés para participar en el estudio.
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	<ul style="list-style-type: none">x Haber pasado la mayor parte de su vida en entorno rural.x No haber tenido un puesto de trabajo remunerado.x Presentar alteraciones cognitivas y psicológicas que puedan interferir en la entrevista.

3.6 Características de la muestra

La muestra del estudio está compuesta por 13 personas recientemente jubiladas que cumplen con los criterios explicados anteriormente en la *Tabla II*.

Se han codificado los centros de C1 a C4, y a los participantes de P1 a P13. En el apartado de resultados de la investigación cuantitativa se presenta con mayor detalle la descripción de la muestra. Principalmente se observa

que la media de edad es de 68 años con una media de edad de jubilación de 63 años, siendo 7 mujeres y 6 hombres.

3.7 Técnica de recogida de datos

En cuanto a la **investigación cuantitativa**, se ha utilizado un cuestionario realizado por la investigadora, el cual se puede revisar en el *Apéndice III: Cuestionario sobre la jubilación*.

El diseño de este cuestionario se basa en **preguntas dicotómicas** (hombre o mujer, voluntaria o forzosa, realización preparación previa a la jubilación, calidad de vida), **preguntas de opción múltiple** entre las que el participante tiene que elegir una única opción (sexo, carácter de jubilación, realización de preparación previa para la jubilación, calidad de vida, estado civil, nivel de educación, tipo de jubilación, actividad a que dedica más tiempo, actividad a que dedica menos tiempo, problemas de salud y significado de la jubilación), **escalas ordinales** (satisfacción con el trabajo y satisfacción con la distribución del tiempo actual), y **preguntas abiertas** (profesión principal, tiempo de duración de la vida laboral, tiempo transcurrido tras la jubilación y problemas de salud). (39)

Como técnicas de investigación cualitativa, en cuanto a recogida de datos, se ha utilizado la entrevista semiestructurada y las notas del diario de campo.

La **entrevista semiestructurada** contiene temas predeterminados y preguntas abiertas, dependiendo del programa del investigador. Se caracteriza por la flexibilidad para entender los problemas planteados por los participantes con los que no se contaba cuando se comenzó la entrevista. Es el investigador el que cuenta con el control y la dirección de este tipo de entrevistas. (39, 41, 45)

Dicha entrevista ha sido individual y cara a cara. De esta manera, el investigador es capaz de sondear e investigar experiencias y puntos de vista ocultos o reprimidos, ya que si durante la entrevista la persona

expresa diferentes emociones, esto puede ayudar a la interpretación de lo que dice. Ha sido puntual ya que se realizó un único encuentro con los participantes para la recopilación de los datos. (39,41)

La selección del ambiente para llevar a cabo la entrevista ha sido elegida en función de las opciones que ofrecía cada centro siendo en algunos casos de forma más privada y no teniendo esta posibilidad en otros casos. (39,41)

Previamente a empezar la entrevista se le indica a la persona que va a ser grabada para posteriormente transcribir su discurso, y que una vez finalizada la transcripción, dicha grabación será eliminada.

La entrevista, como se ha dicho anteriormente, es semiestructurada y se adjunta en el *Apéndice IV: Guion de la entrevista*. Está dividida en 5 bloques: etapa previa a la jubilación, momento de la jubilación, desempeño ocupacional actual, expectativas de futuro y reflexiones finales. Para romper el hielo se empieza preguntando sobre la profesión y poco a poco a medida que avanza la entrevista se profundiza más en aspectos relacionados con la jubilación, finalizando con una reflexión sobre la entrevista en general.

Otra de las técnicas de recogida de datos de la metodología cualitativa ha sido el **diario de campo**. En este se elabora un informe con tres aspectos fundamentales: descripción, argumentación e interpretación. La **descripción** consiste en detallar de la manera más objetiva el contexto donde se desarrolla la acción, la **argumentación** se corresponde con relacionar teniendo como objetivo la profundización de las relaciones y situaciones que se han descrito en la descripción, y en la **interpretación** a través de la relación que se ha hecho en la interpretación mezclarlo a su vez con la experiencia vivida en la práctica para poder comprender e interpretar qué sucede. (46)

3.8 Análisis de los datos

Se ha desarrollado la técnica de triangulación como método de análisis de dos formas: el hecho de analizarse por las 3 investigadoras (la alumna y las tres investigadoras), y por hacer uso del análisis cualitativo y cuantitativo. (39, 41, 45)

En cuanto al **análisis cuantitativo**, se obtuvo información sobre las variables que se citan a continuación:

- Los datos **cuantitativos continuos** son: la edad, la duración de la vida laboral y la duración de la jubilación. (39, 41, 45)
- Los datos **categoricos nominales** son: el estado civil, la profesión, la actividad a que dedica mayor tiempo, la actividad a que dedica menor tiempo, el carácter de la jubilación y los problemas de salud. (39, 41, 45)
- Los datos **categoricos nominales binarios** son: el sexo, el tipo de jubilación, la preparación previa a jubilación y la calidad de vida. (39, 41, 45)
- Los datos **categoricos ordinales** son: el nivel de educación, la satisfacción con el trabajo y la satisfacción con la distribución del tiempo actual. (39, 41, 45)

Se hace uso del software estadístico *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)* versión 24 para el análisis descriptivo de los datos, por un lado para datos categoricos y por otro, datos cuantitativos.

El análisis cuantitativo se basa en el estudio de las frecuencias de las diferentes variables a destacar, y por otro lado, el estudio de la asociación entre diferentes variables. Se hace uso de la prueba Chi-Cuadrado para estudiar la asociación entre variables o datos categoricos. En el análisis de las asociaciones se ha tenido que agrupar el estado civil, la satisfacción con la distribución del tiempo y los problemas de salud, ya que inicialmente se obtenían resultados inválidos al haber excesivas celdas con valores

inferiores a 1; en el caso de calidad de vida y preparación para la jubilación se han obtenido asociaciones no válidas.

Para poder realizar el **análisis cualitativo** se han transcrito las entrevistas con el discurso de los participantes respetando sus expresiones y modos de hablar.

En el **análisis cualitativo** se pretende dar estructura a los datos, lo que implica organizar las categorías; describir las experiencias de las personas bajo su visión, su lenguaje y sus expresiones; comprender en profundidad el contexto que rodea los datos; interpretar las categorías; explicar las situaciones, ambientes, hechos y fenómenos; encontrar sentido a los datos en el marco del planteamiento del problema; y relacionar los resultados del análisis con la teoría fundamentada o construir teorías. Es importante añadir impresiones, percepciones, sentimientos y experiencias del investigador como fuente de datos. El análisis cualitativo se define por ser contextual. Cuando se analiza en cualitativa no hay una estructura a seguir y se está continuamente yendo de una transcripción a otra intentando extraer las categorías e interpretarlas. (39, 41, 45)

Por lo tanto, en este estudio se ha utilizado la codificación y categorización de los datos como formas de análisis, aplicables a todo tipo de datos y que no se encuentran dentro de un método específico de recogida de los mismos. Principalmente se buscan partes relevantes y se analizan comparándolas con otras, dándoles nombre y clasificándolas. (39, 41, 45)

3.9 Rigor y credibilidad

En el desarrollo del presente trabajo de investigación se han tenido en cuenta los siguientes criterios de rigor:

- La **adecuación teórico-epistemológica**, ya que en la investigación cualitativa “la función de la teoría es guiar el proceso de investigación y darle un orden, evitando así la recopilación de una gran cantidad de datos que posteriormente no se sabrá cómo ordenar, analizar e

interpretar” (47). En el presente estudio existe coherencia epistemológica en coherencia con el fenómeno de estudio ya que se ha realizado una revisión bibliográfica sobre el tema en cuestión para centrar la investigación.

- La **credibilidad** es “el grado o nivel en el cual los resultados de la investigación reflejan una imagen clara y representativa de una realidad o situación dada” (47). Se ha conseguido este criterio respetando los hallazgos extraídos de las entrevistas, respaldados por las transcripciones.
- La **transferibilidad** se refiere “a la posible aplicación de estos resultados a otros contextos” (47). Para que sea posible la transferibilidad se ha descrito el ámbito de estudio y las características de los participantes.
- La **dependencia** o **consistencia lógica** se refiere “a la estabilidad de los datos” (47). Se entiende como el grado en que diferentes investigadores que recolectan datos similares en el campo y efectúan los mismos análisis, generen resultados equivalentes. Se ha llevado a cabo la dependencia ya que se lleva a cabo la triangulación de investigadoras para el análisis de datos.
- La **confirmabilidad** consiste en “tener en cuenta cómo el proceso y el investigador han influido sobre los resultados” (47). En este caso se ha respetado haciendo constancia de la posición inicial de la investigadora en el comienzo del estudio, y a posteriori asumiendo una posición neutral en el proceso.
- La **relevancia** es “la correspondencia entre la justificación de la investigación y los resultados de la misma” (47).

Por otro lado, en cuanto a los mecanismos llevados a cabo para asegurar el rigor metodológico se ha tenido presente la coherencia entre la metodología propuesta, el diseño y la teoría; se han definido y seleccionado a las personas que poseen las características más relevantes para el

fenómeno de estudio; se ha descrito de forma detallada el proceso de investigación; y se ha empleado la triangulación de diferentes formas:

- **Triangulación de investigadoras:** tanto la investigadora principal como las tutoras han formado parte del análisis de los datos. (47)
- **Triangulación de fuentes de información:** debido a que se han tomado como fuente diferentes documentos. (47)
- **Triangulación de técnicas:** como han sido la entrevista semiestructurada, el diario de campo y el cuestionario. (47)
- **Triangulación de metodologías:** ya que se ha utilizado la metodología cualitativa y cuantitativa. (47)

3.10 Consideraciones éticas

Para la elaboración de este trabajo se llevaron a cabo una serie de procedimientos éticos. En un principio se elaboraron la **hoja de información para los participantes** que se puede observar en el *Apéndice V: Hoja de información para la participación en un estudio de investigación*, con su respectivo **consentimiento informado** en el *Apéndice VI: Documento de consentimiento informado para la participación en un estudio de investigación*.

La hoja de información y el consentimiento informado se han elaborado en base al modelo del *Comité Autonómico de ética de Galicia (CAEI)* (48) y en base a la *Ley 3/2001, de 28 de mayo, reguladora del consentimiento informado y de la historia clínica de los pacientes* (49).

A cada participante se le ha entregado una hoja de información y el documento de consentimiento informado, explicando con detalle dicha hoja y resolviendo las dudas que pudieran tener, además de entregar una copia del documento de consentimiento informado al participante, mientras que la investigadora se queda la otra copia. Se ha recalado que si no se quiere formar parte del estudio en cualquier momento, sea comunicado a la investigadora y automáticamente será eliminado del estudio.

Únicamente en uno de los centros, se ha tenido que elaborar un **documento informativo** con la finalidad del estudio y con las firmas de las directoras, de la investigadora y el sello de la Universidade da Coruña que se encuentra en el *Apéndice VII: Escrito realizado para un centro*.

Además, se ha tenido en cuenta el Código Ético de la Terapia Ocupacional definido por la *Asociación Americana de Terapeutas Ocupacionales (AOTA)* de 1998 (50), así como los *Valores y Actitudes de la práctica de la Terapia Ocupacional* definidos por la AOTA en 1993 (51).

Las entrevistas han sido grabadas y una vez transcritas, se han anonimizado los datos para que no se pueda identificar a los participantes, destruyendo a su vez las grabaciones una vez que ya no son necesarias, respetando la confidencialidad de datos personales bajo la *Ley 15/1999 del 13 de Diciembre de Protección de datos de carácter personal* (52).

3.11 Revisión bibliográfica

Con el objetivo de indagar sobre la evidencia científica actual relacionada con el tema de la presente investigación, se ha llevado a cabo una amplia búsqueda bibliográfica. Tal y como se ha hecho referencia en el período de estudio, dicha búsqueda se ha llevado a cabo de forma constante durante el tiempo que ha durado el presente estudio de investigación, siendo necesaria una búsqueda en mayor profundidad al principio para conocer mejor el fenómeno de estudio, y durante todo el proceso para controlar la publicación de nuevos artículos relevantes.

La revisión bibliográfica se ha llevado a cabo en las bases de datos: Scopus, Web of Science, OTSeeker, LILACS, bases de datos del CSIC y Dialnet.

- **Scopus:** es una base de datos internacional, maneja el idioma inglés y es multidisciplinar. De acceso gratuito.
- **Web of Science:** es internacional, multidisciplinar y maneja el idioma inglés. Acceso a través de alguna institución adscrita.

Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

- **Base de datos OTSeeker:** es una base de datos de resúmenes de revisiones sistemáticas y ensayos controlados aleatorios pertinentes a la terapia ocupacional y la práctica basada en la evidencia, a nivel internacional. De acceso gratuito.
- **LILACS:** comprende la literatura científica en salud, producida por autores latinoamericanos y del Caribe y publicada en los países de la América Latina y Caribe, a partir de 1982. De acceso gratuito.
- **Bases de datos de CSIC:** son un conjunto de base de datos de carácter nacional. Son multidisciplinares y contienen producción científica publicada en España desde los años 70, y recogen fundamentalmente artículos de revistas científicas. Es de acceso gratuito.
- **Dialnet:** es considerada la mayor base de datos de artículos científicos hispanos accesible de modo gratuito en Internet. Recopila y proporciona acceso fundamentalmente a documentos publicados en España en cualquier lengua, publicados en español en cualquier país o que traten sobre temas hispánicos. Incluye artículos de revistas, capítulos de monografías colectivas, tesis doctorales, libros, entre otros.

En la **estrategia de búsqueda** se han introducido las siguientes palabras clave, tanto en español como en inglés: “retirement/jubilación”, “retire/retiro”, “adaptation/adaptación”, “occupation/ocupación”, “perception/percepción”, “active aging/envejecimiento activo”, “occupational therapy”. Fueron combinadas principalmente con el operador booleano AND (Y). Buscando que aparecieran a través de: título, resumen y palabras clave. En la *Tabla III* se muestran los resultados en cada búsqueda.

No se ha establecido límite de año de publicación, y se ha limitado a los idiomas: español, inglés y portugués.

Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

Por otro lado, se han consultado libros obtenidos a través de la biblioteca de la Universidade da Coruña relacionados con la jubilación, y con terapia ocupacional. Además se han consultado revistas de terapia ocupacional y páginas web como por ejemplo: de Matia Fundiazoa, de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología, del Imsero, de la Fundación María Wolff, de la WFOT, de la OMS, Google Scholar, ResearchGate y el Repositorio de la Universidade da Coruña.

Tabla III: Estrategia de búsqueda. Fuente: elaboración propia.

Base de datos	Estrategia de búsqueda	Resultados
CSIC	"retirement"	8
DIALNET	"jubilación" AND "adaptación"	32
DIALNET	"jubilación" AND "ocupación"	13
DIALNET	"envejecimiento activo" AND "jubilación"	52
DIALNET	"jubilación" AND "percepción"	37
LILACS	"jubilación" AND "ocupación"	12
LILACS	"jubilación" AND "percepción"	10
SCOPUS	"retirement" AND "retire" AND "occupation"	40
SCOPUS	"retirement" AND "retire" AND "perception"	51
SCOPUS	"retirement" AND "occupational therapy"	141
Web of Science	"retire" AND "occupation" AND retirement"	177
Web of Science	"retire" AND "adaptation"	237
Web of Science	"retirement" AND occupational therapy"	101
Web of Science	"jubilación"	124
OTSeeker	"retirement"	19

4. Resultados

4.1 Resultados de la investigación cuantitativa

A continuación se muestran los resultados obtenidos en la investigación cuantitativa. En la *Tabla IV* los datos sociodemográficos de la muestra, así como algunos datos relativos al proceso de jubilación.

Tabla IV: Características de la muestra. Fuente: elaboración propia.

	Centro	Edad	EJ	Sexo	EC	NE	TJ	CJ	Profesión
P1	C1	73	70	M	So	U	O	F	Farmacéutica
P2	C1	59	53	H	Se	B	A	F	Bancario
P3	C1	65	63	M	C	B	A	V	Funcionaria
P4	C1	64	63	M	C	EB	A	F	Confeccionista
P5	C2	69	69	H	C	B	O	F	Autónomo
P6	C2	72	65	M	V	EB	O	V	Ama de casa
P7	C2	74	64	H	C	U	O	V	Coordinador exámenes DGT
P8	C3	69	62	M	V	SE	A	F	Autónoma
P9	C3	60	53	M	D	EB	A	F	Cocinera
P10	C4	72	65	H	C	SE	O	V	Conductor
P11	C4	68	63	M	C	SE	O	V	Empleada de hogar
P12	C4	69	62	H	C	EB	A	V	Mozo de almacén
P13	C4	70	68	H	Se	EB	O	V	Autónomo

Los participantes aparecen codificados de **P1** a **P13** y los centros de **C1** a **C4**.

EJ = Edad de Jubilación; **EC** = Estado Civil siendo **So** (soltero), **Se** (separado), **C** (casado), **V** (viudo) y **D** (divorciado); **NE** = Nivel Educativo siendo **U** (universidad), **B** (bachillerato), **EB** (estudios básicos), **SE** (sin estudios); **TJ** = Tipo de Jubilación siendo **O** (ordinaria) y **A** (anticipada); **CJ** = Carácter Jubilación siendo **V** (voluntaria) y **F** (forzosa).

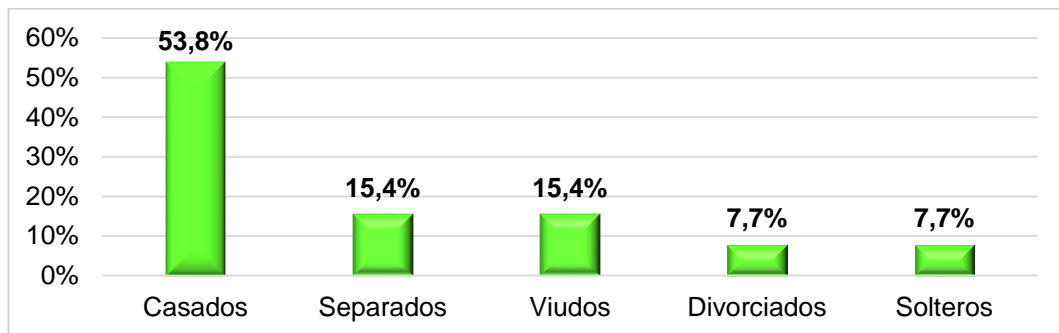
Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

En primer lugar, como se puede apreciar en la *tabla IV* se muestran los resultados del cuestionario, posteriormente se indica la frecuencia de las diferentes variables, y después se procede a mostrar asociaciones entre algunas de ellas.

Tal y como se puede observar, la muestra está compuesta por 6 hombres y 7 mujeres. En lo referente a la **edad**, el participante más joven tiene 59 años, mientras que el mayor tiene 74, siendo la media de 68 años ($\pm 4,74$).

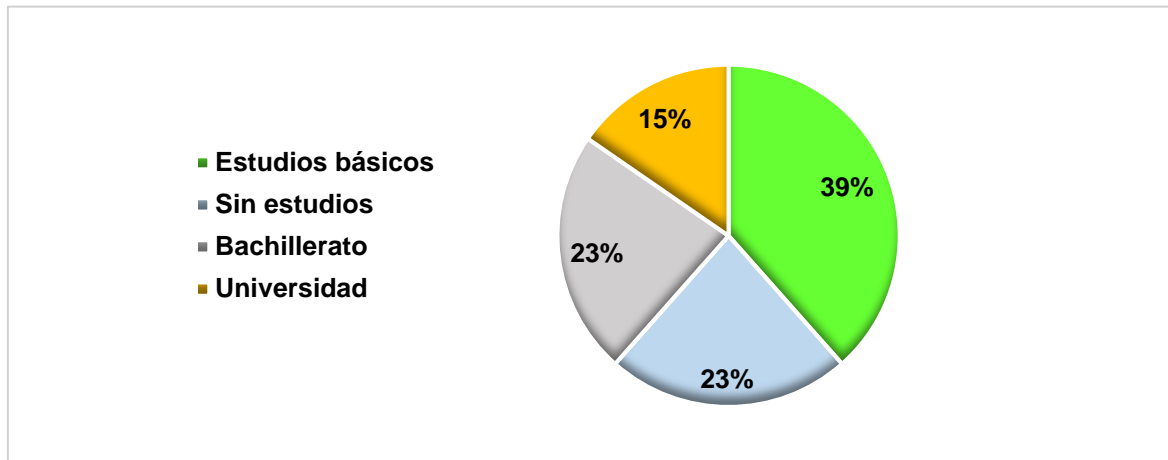
En cuanto al **estado civil**, en la *Figura 1* se aprecia que más de la mitad de los participantes están casados, siendo las situaciones menos frecuente estar divorciados o solteros, no existiendo ningún caso de tener pareja de hecho.

Figura 1: Estado civil de los participantes. Fuente: elaboración propia.



En la *Figura 2* se puede observar la distribución de los **niveles educativos** de los participantes, destacándose que el 39% de los participantes tiene estudios básicos, siendo el acceso a la universidad el que tiene menor porcentaje, con un 15%.

Figura 2: Nivel educativo de los participantes. Fuente: elaboración propia.

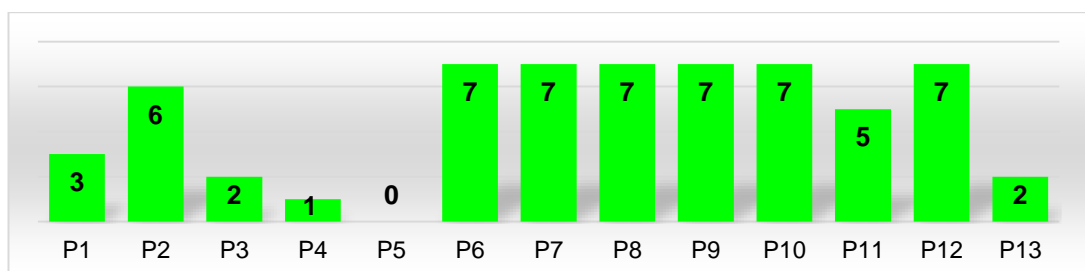


Por otro lado, en relación con la **profesión**, se destaca que 3 eran autónomos, mientras que los demás presentan variabilidad de profesiones. Además, la **duración de la vida laboral** mínima de la muestra es de 30 años frente a 51 de máxima, con una media de 41.

En cuanto al **tipo de jubilación**, 7 participantes han accedido de forma voluntaria, frente a 6 en los que la jubilación ha sido de carácter forzoso. En relación al **modo de acceder a la jubilación**, en 7 casos se produjo de forma ordinaria y en 6 de forma anticipada.

A continuación se muestra en el *Figura 3* la **duración de la jubilación** de los participantes, observándose que la media es de 4,7 años ($\pm 2,7$), siendo la duración mínima de 0 años, ya que es inferior a un año, y máxima de 7 años. Además, como se puede observar en la *Figura 3*, la moda en torno a duración de la jubilación es de 7 años.

Figura 3: Duración de la jubilación de los participantes (en años). Fuente: elaboración propia.



Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

En cuanto a la **satisfacción con el trabajo** se obtiene que el 69,2% estaban muy satisfechos frente al 30,8% que estaban satisfechos. De modo que, en ninguno de los casos se ha dado la situación de que no hayan estado ni “nada satisfechos”, ni “satisfechos” ni “insatisfechos”, ni “algo satisfechos”.

En cuanto a la variable de **preparación previa a la jubilación**, únicamente una persona considera haber recibido esta preparación.

Por otro lado, el **significado que otorgan a la jubilación** es en un 38,5% de los participantes “ni positivo ni negativo”, frente a un 61,5% de informantes, que conceden un significado “positivo”, no existiendo ningún caso en el que se recoja una percepción negativa sobre este proceso.

En la *tabla V* se pueden observar los porcentajes de las **actividades a las que más tiempo** dedican frente a las **actividades a las que menos tiempo** dedican, tomando como referencia el orden en que se les muestran en el cuestionario (*Apéndice IV*). Se han señalado con color azul las actividades que aparecen con una mayor frecuencia y con color gris las actividades que presentan una menor frecuencia, de tal manera que el ocio y tiempo libre destaca como la actividad a la que se dedica una mayor cantidad de tiempo, frente al trabajo que es la actividad a la que se dedica menos tiempo.

Tabla V: Porcentaje de actividades que los participantes dedican más o menos tiempo. Fuente: elaboración propia.

Actividad dedican más tiempo	Actividad dedican menos tiempo
Trabajo (15,4%)	Trabajo (46,2%)
Ocio y tiempo libre (61,5%)	Ocio y tiempo libre (23,1%)
Descanso y sueño (15,4%)	Descanso y sueño (7,7%)
Participación en la comunidad (7,7%)	Participación en la comunidad (23,1%)

Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

Se ha estudiado la asociación entre el **sexo** de los participantes y las siguientes variables: tipo de jubilación, carácter de la jubilación, satisfacción con la etapa laboral, significado de la jubilación y problemas de salud. Al analizar estas relaciones, se ha observado una fuerte asociación entre el sexo y el significado de la jubilación, siendo más frecuente en los hombres una valoración positiva de este proceso.

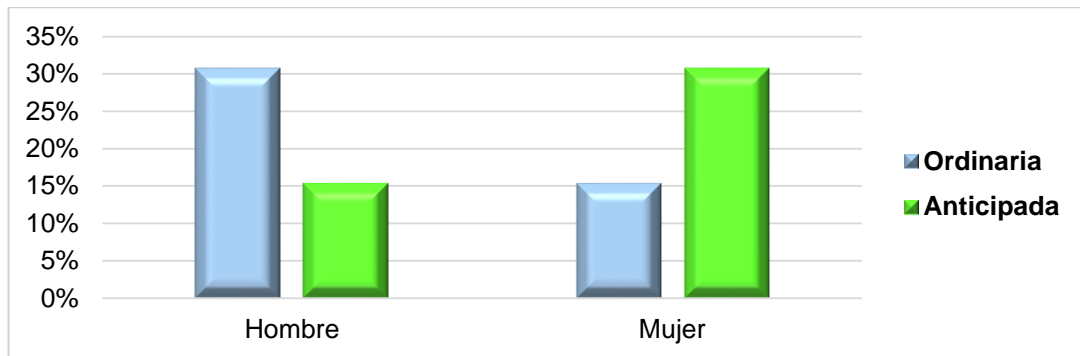
Tabla VI: Tabla de asociaciones entre sexo y otras variables. Fuente: elaboración propia.

	Chi- χ^2	GL	p valor
Sexo - Tipo de jubilación	0,737	1	0,391
Sexo - Carácter de la jubilación	0,737	1	0,391
Sexo - Satisfacción con la etapa laboral	1,040	1	0,308
Sexo - Significado de la jubilación	6,964	1	0,008
Sexo - Problemas de salud	0,034	1	0,853

Chi- χ^2 = Chi-Cuadrado; GL= Grados de libertad.

Los resultados obtenidos no permiten establecer que exista asociación entre el “sexo” y “tipo de jubilación”. No obstante, cabe destacar que el 15,4% de las personas con una jubilación anticipada son hombres frente a un 30,8% de mujeres; mientras que el caso de la jubilación ordinaria es a la inversa, tal y como se muestra en el *Figura 4*.

Figura 4: Asociación entre tipo de jubilación y sexo. Fuente: elaboración propia.



Por otro lado, se ha estudiado la asociación entre el **tipo de jubilación** a la que han accedido los participantes y las siguientes variables: carácter de la jubilación, satisfacción con la etapa laboral, significado de la jubilación y problemas de salud. Al realizar dichas asociaciones, las cuales se pueden observar en la *Tabla VII*, no se muestran relaciones fuertes.

Tabla VII: Tabla de asociaciones entre tipo de jubilación y otras variables. Fuente: elaboración propia.

	Chi- χ^2	GL	P
Tipo de jubilación – Carácter de la jubilación	1,887	1	0,170
Tipo de jubilación – Satisfacción con la etapa laboral	1,935	1	0,164
Tipo de jubilación – Significado de la jubilación	0,627	1	0,429
Tipo de jubilación – Problemas de salud	0,034	1	0,853

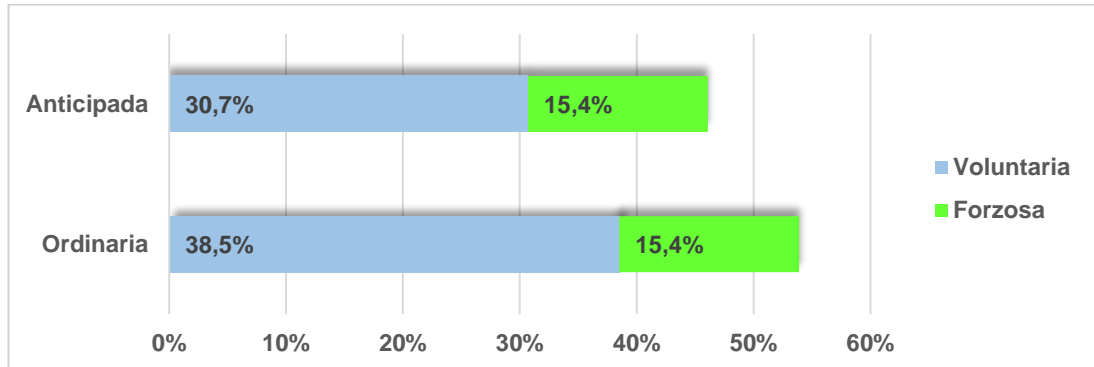
Chi- χ^2 = Chi-Cuadrado; GL= Grados de libertad.

A pesar de no existir fuertes relaciones, es importante destacar la asociación entre “tipo de jubilación” y “carácter de jubilación” reflejándose los datos obtenidos en la *Figura 5*. Por lo tanto, según lo estudiado, el 38,5% de las personas jubiladas de forma ordinaria se han jubilado

Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

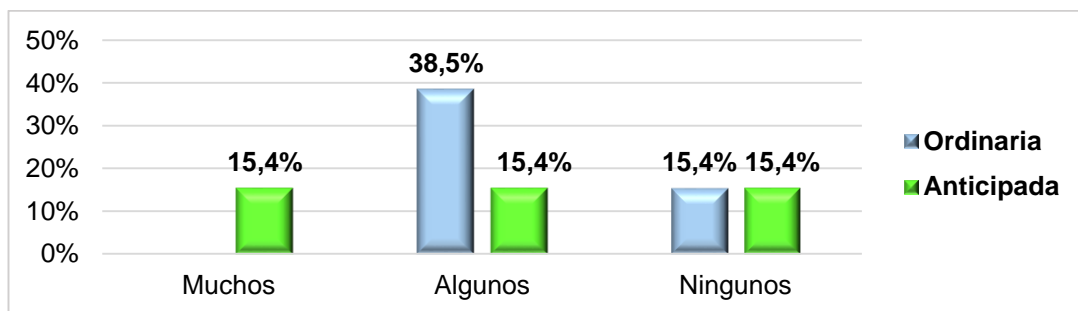
voluntariamente, frente a un 15,4% que ha sido de carácter forzoso, y en el caso de jubilarse de forma anticipada es a la inversa.

Figura 5: Asociación entre tipo de jubilación y carácter de jubilación. Fuente: elaboración propia.



Otra asociación estudiada a destacar ha sido entre “tipo de jubilación” y “problemas de salud”, reflejándose en la *Figura 6* que las personas que se han jubilado de forma ordinaria con un 38,5% tienen algunos problemas de salud y con un 15,4% ningún problema. Por otro lado, las personas jubiladas de forma anticipada presentan muchos problemas de salud, algunos y ningunos con un 15,4% cada uno.

Figura 6: Asociación entre tipo de jubilación y problemas de salud. Fuente: elaboración propia.



Se ha llevado a cabo el estudio de la relación entre la variable **carácter de la jubilación** con otras: satisfacción con la etapa laboral, significado de la jubilación y problemas de salud. En la *tabla VIII* se puede observar el estudio realizado.

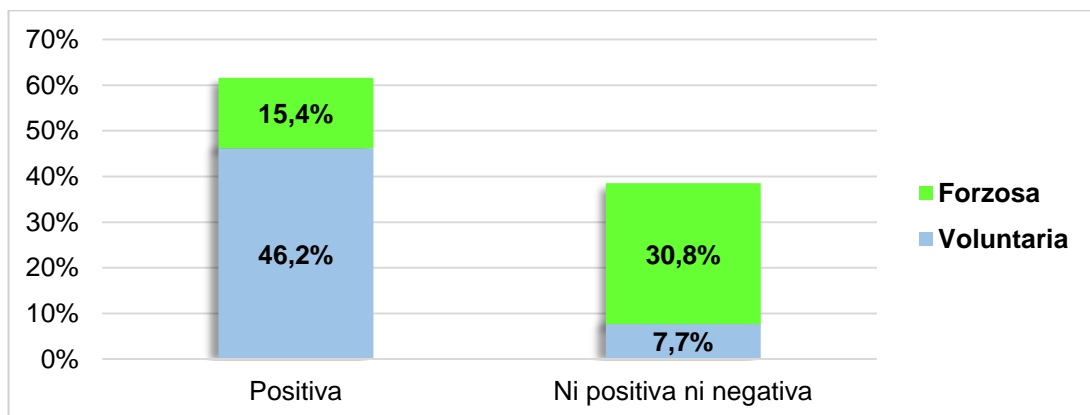
Tabla VIII: Tabla de asociaciones entre carácter de jubilación y otras variables.
Fuente: elaboración propia.

	Chi- χ^2	GL	p
Carácter de la jubilación – Satisfacción con la etapa laboral	0,034	1	0,853
Carácter de la jubilación – Significado de la jubilación	3,745	1	0,053
Carácter de la jubilación – Problemas de salud	1,040	1	0,308

Chi- χ^2 = Chi-Cuadrado; GL= Grados de libertad.

En relación con las asociaciones realizadas, destaca la asociación entre “carácter de la jubilación” y “significado de jubilación”. En el *Figura 7* se visualiza que el 30,8% de las personas que se han jubilado forzosamente entienden la jubilación como algo ni positivo ni negativo, mientras que el 15,4% dice que es positiva. En cuanto a las personas que se han jubilado de forma voluntaria el 46,2% dice que la jubilación es positiva frente a un 7,7% que dice que ni es positiva ni negativa. Por lo tanto, se puede decir que el hecho de jubilarse de forma voluntaria se relaciona en mayor medida con una jubilación positiva, mientras que jubilarse de forma forzosa es al contrario.

Figura 7: Relación entre carácter de la jubilación y el significado de la misma.
Fuente: elaboración propia.



Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

En cuanto a la **satisfacción con la etapa laboral**, se ha elaborado el estudio de la relación entre dicha variable y otras: significado de la jubilación, problemas de salud, estado civil y significado de la jubilación. En la *tabla IX* se muestran las asociaciones válidas aunque no se obtenga relaciones fuertes, mientras que las asociaciones no válidas no se muestran debido a que no se obtiene el p valor, pero que más adelante se han reflejado los datos relevantes que han sido importantes a destacar.

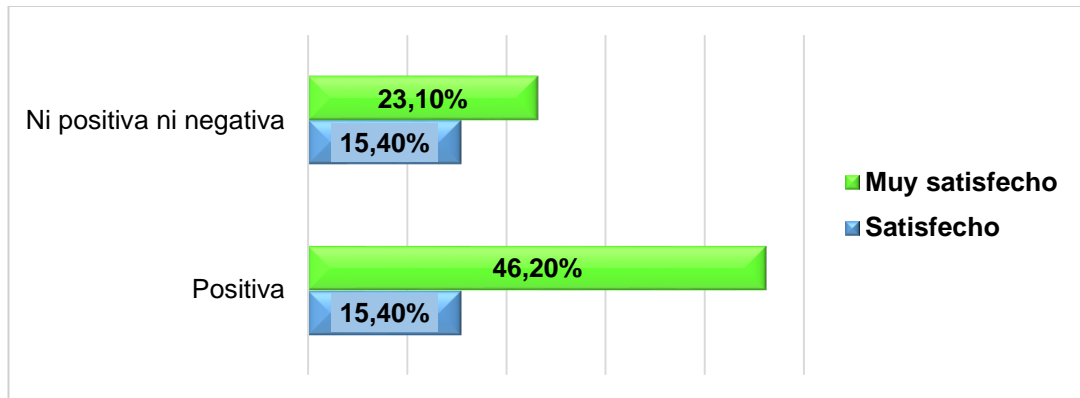
Tabla IX: Tabla de asociaciones entre satisfacción con el trabajo y otras variables. Fuente: elaboración propia.

	Chi- χ^2	GL	p
Satisfacción con la etapa laboral – significado de la jubilación	1,040	1	0,308
Satisfacción con la etapa laboral – problemas de salud	0,090	1	0,764

Chi- χ^2 = Chi-Cuadrado; GL= Grados de libertad.

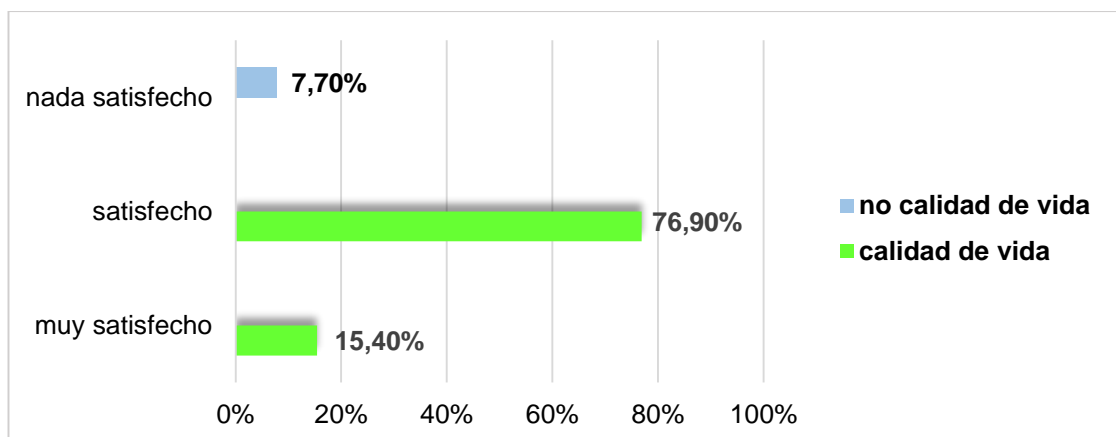
La relación entre “satisfacción con la etapa laboral” y “significado de la jubilación” se obtiene que, tal y como se muestra en la Figura 8, que el 46,2% de las personas que han dicho que estaban muy satisfechas relacionan la jubilación como positiva, frente al 23,1% que la relaciona como algo ni positivo ni negativo. Se observa el mismo porcentaje de personas satisfechas para los que la jubilación ha sido “positiva”, y “ni positiva ni negativa”, representando un 15,4% cada una.

Figura 8: Relación entre satisfacción con el trabajo y significado de la jubilación.
Fuente: elaboración propia.



En un principio se habían realizado las asociaciones pertinentes entre la **distribución del tiempo** con: significado de jubilación, calidad de vida y problemas de salud. Ninguna de las asociaciones ha sido válida, pero como en casos anteriores, se cree necesario destacar algunas de ellas. En este caso entre “satisfacción con el tiempo” y “calidad de vida”, observándose en el Figura 9 que de las personas que consideran que tienen buena calidad de vida el 76,9% están satisfechos con su distribución del tiempo frente al 15,4% que está muy satisfecho; mientras que las personas que consideran que no tienen buena calidad de vida no están nada satisfechos con la distribución de su tiempo.

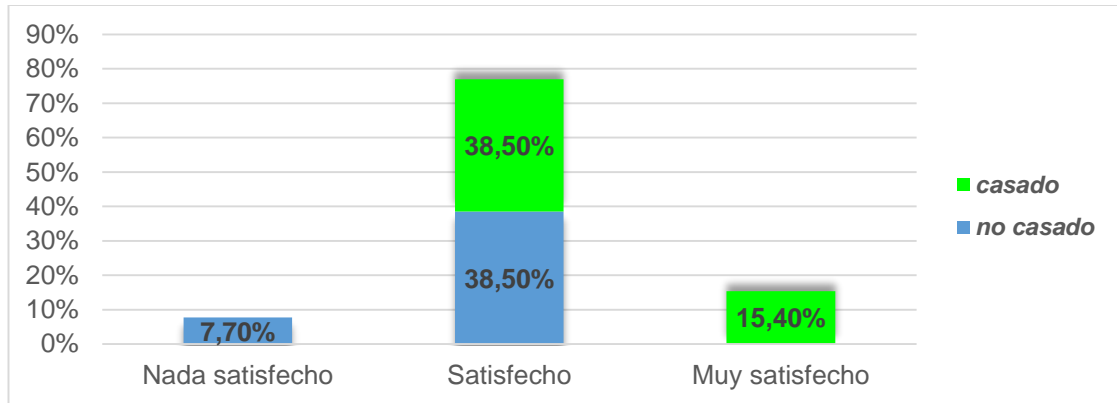
Figura 9: Relación entre satisfacción con la distribución del tiempo y calidad de vida.
Fuente: elaboración propia.



Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

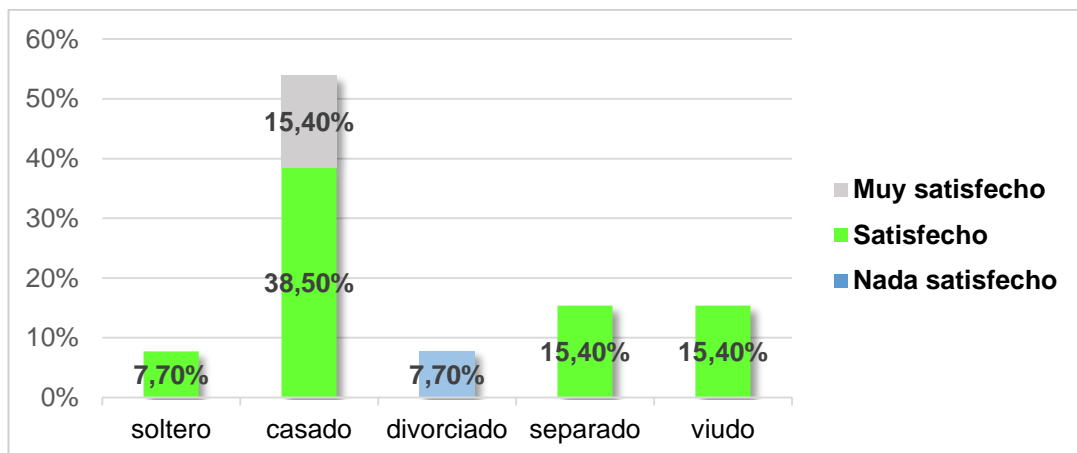
En cuanto a la relación entre “satisfacción con la distribución del tiempo” y “estado civil” mostrada en la Figura 10, se refleja que los participantes casados están “satisfechos” o “muy satisfechos”, frente a los no casados que están “nada satisfechos” o “satisfechos”.

Figura 10: Asociación entre satisfacción con la distribución del tiempo y estado civil (agrupado). Fuente: elaboración propia.



Al realizar el estudio entre la asociación entre “satisfacción con la distribución del tiempo” y “estado civil”, clasificado este último entre los diferentes tipos incluidos en el cuestionario sin agrupar, se puede destacar que el estar “divorciado” se asocia con estar “nada satisfecho” con la distribución del tiempo, mientras que estar “casado” se relaciona con estar “muy satisfecho”; tal y como se observa en la Figura 11.

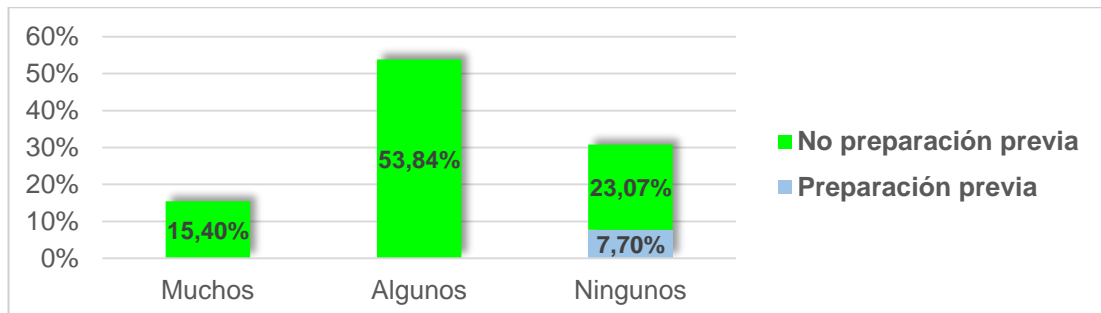
Figura 11: Asociación entre satisfacción con la distribución del tiempo y estado civil. Fuente: elaboración propia.



En relación con lo mencionado anteriormente, no se ha obtenido una asociación válida entre “calidad de vida” y “los problemas de salud”. No obstante, los resultados reflejan que las personas que han dicho que no tienen buena calidad de vida refieren tener muchos problemas de salud, frente a las personas que dicen tener buena calidad de vida, presentando la mayoría algunos problemas de salud.

Por último, otra de las asociaciones estudiadas, en la misma línea de lo anterior, es entre la variable de “preparación previa a la jubilación” con “problemas de salud” obteniéndose que una única persona refiere haberse preparado para la jubilación y no tiene ningún problema de salud, mientras que los participantes que refieren no haberse preparado tienen muchos, o algunos o ningún problema de salud, siendo más frecuente tener algunos problemas, tal y como se puede observar en el Figura 12.

Figura 12: Relación entre preparación previa a la jubilación y los problemas de salud. Fuente: elaboración propia.



4.2 Resultados de la investigación cualitativa

Tras el análisis de las entrevistas realizadas y del diario de campo, han emergido las siguientes categorías que favorecen la comprensión del fenómeno de estudio: jubilación versus vejez, cambios producidos en los roles y ocupaciones, transición del ocio, dificultades para el desempeño de ocio, ambigüedad temporal, profesión como factor determinante, y percepciones sobre la preparación para la jubilación.

La explicación de las categorías es apoyada a través de verbatim extraídos del discurso de los participantes, identificados por el código

alfanumérico asignado a cada uno de ellos, desde P1 a P13, además de verbatimims extraídos del diario de campo realizado por la investigadora, los cuales aparecen identificados con el código DC.

Jubilación versus vejez

Cada persona ha vivido la transición de la vida laboral al retiro de forma diferente dependiendo del tipo de jubilación y de las redes de apoyo, por lo que la jubilación ha adquirido un significado diferente. Se ha podido observar que los participantes tienen en común la percepción negativa hacia la etapa de la jubilación, anteriormente mencionaba en la introducción y teniendo estrecha relación con la teoría de la desvinculación, viendo a la persona mayor como en un segundo plano en la sociedad, siendo esta dependiente mientras que la sociedad cubre las necesidades económicas, sociales y sanitarias.

P5: “Expectativas... vivir lo mejor posible. Porque otra cosa... Lo que me quede de jubilación tratar de vivir lo mejor posible, sin discusiones...”

De acuerdo con lo anterior, ha resaltado lo mencionado cuando se le pregunta a la persona acerca de cuáles eran sus expectativas sobre la jubilación y cuáles son sus proyectos de futuro. Mientras estaban en su etapa laboral la mayoría refiere no haberle dado importancia al hecho de jubilarse ya que lo veían muy lejano.

P4: “Nunca pensé en la jubilación, nunca. La veía muy lejana, nunca pensé fijate. [...]”

P13: “Pues no tenía ninguna. Mi vida siguió más o menos la misma. Cada situación es un mundo”.

Algunos de los participantes mencionan algunas de las expectativas que tenían acerca de la jubilación siendo estas relacionadas con el descanso, y en otros casos, siendo consciente de que iba a haber cambios y por lo tanto de lo que iba a hacer:

Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

P1: *“Pues mira, si te digo expectativas, yo... o sea, siempre pensé y al final no lo hice, pero siempre pensé en el día que me jubilara me iba a coger un año, me iba a ir a Hispanoamérica. [...] y después otra cosa que tampoco lo hice, ni lo haré, es por ejemplo, es vivir en el campo. [...]”*

P7: *“Yo sabía que iba a ser diferente. Viajar me gusta entonces aprovechamos para viajar ya te digo. Yo ya sabía que me iba a dedicar a la música, a viajar, a la pesca...”*

En cuanto a los proyectos de futuro dicen no tener o simplemente no ser capaces de identificarlos.

P7: *“Pues seguir haciendo lo que estoy haciendo [...]”*

P8: *“Llevar la vida lo más tranquila posible. [...]”*

Además, no tienden a pensar de cara al futuro porque viven el presente.

P1: *“Mira no, ahora ya pasé una etapa, que ahora sigo con esto con, viajando y proyectos, ya mi mente piensa más en vivir el presente.”*

Resalta la preocupación general sobre los posibles problemas de salud y que estos limiten su independencia.

P12: *“No sé si va a cambiar, porque de momento estoy bien, yo a la muerte no le tengo miedo, lo que no quiero es si no puedo ¿quién me va a cuidar?”*

Por otro lado, también destaca que cuando le preguntas a una persona sobre sus proyectos de futuro esta mencione que quiere quedarse dormida y morir, ya que no tiene expectativas de cara a futuro y no quiere tener que depender de nadie.

P6: *“Me encantaría quedarme dormida y no despertar... [...] Porque no quiero dar que hacer a nadie [...]”.*

P9: *“[...] Espero morir dormida, no me importa hoy o mañana. No quiero molestar”.*

Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

En cuanto a las repercusiones que pudiese tener la jubilación sobre su salud o calidad de vida, se observa que lo relacionan con estar bien física y mentalmente. Además relacionan ese deterioro con el hecho de envejecer como si fuera algo natural, es decir, relacionan el deterioro con la edad, y a su vez con el término “vejez”.

P1: *“Bueno mi calidad de vida no, a mi salud... [...] Vamos a ver, en cuanto a la mente, te explico, yo ahora cualquier cosa que me pasa, cualquier cosa que me pasa en el sentido que me duele, no sé, noto un pinchazo, me encuentro cansada, y me digo “qué me pasará” [...] Yo creo que esto está más relacionado con la edad, que cuando van siendo más años te vas preocupando más y también tienes achaques [...] Tienes la mente más desocupada. [...]*

A su vez, en cuanto a calidad de vida y relacionado con la jubilación, resalta el tema económico para llevar una vida digna, que está estrechamente relacionada con una buena calidad de vida.

P1: *“Pues una etapa más de mi vida, que además he llegado económicamente bien, mentalmente creo que también que muy bien, y que estoy muy contenta de estar jubilada porque quiere decir que tengo unos años que he disfrutado de todos ellos, y espero disfrutar de mi jubilación lo máximo posible [...]*”

P11: *“No es lo mismo tener solo una pensión del marido que tener dos pagas aunque fuera una pequeña. Porque las cosas suben, tú vas a la tienda y todo sube pero los sueldos no suben.”*

Los participantes relacionan la jubilación como un descanso, ya que lo viven como tal, después de trabajar durante todas sus vidas.

P4: *“Pues mira, como un descanso ahora, porque realmente puedo hacer lo que quiero, relativamente porque tienes los nietos, pero bueno no es como eran bebés son más independientes. [...].”*

P12: *“Un alivio, un descanso, después de tantos años. Una satisfacción ver que yo recuerdo a mis abuelos vivían de lo que hacían y si no hacía no podían comer, y les tenían que aportar sus hijos, ver que a mí me dan una paga que me da para mantenerme, tener un coche y voy a donde quiero [...]”*

Aunque hay casos en los que influidos por el modo de acceder a la jubilación, los participantes refieren que se han tenido que jubilar por circunstancias relacionadas con la salud y que no ha significado nada más allá que del hecho de tener que jubilarse por ello.

P8: *“Pues nada, al estar mal, me tuve que jubilar y nada”.*

Por último, en el diario de campo de la investigadora se hace mención sobre las dificultades que se han observado en los participantes para entender el concepto de jubilación o el hecho de identificarse como jubilados.

DC: *“Al realizar la entrada al campo se han presentado dificultades, ya que tanto a las personas que se les ofrecía participar en el estudio como los propios participantes no entienden como jubilación cuando una persona es “pensionista” o está “prejubilado”. Se considera jubilación cuando cesa la etapa laboral y en el caso de los prejubilados o pensionistas lo importante es destacar que no vas a volver a trabajar. Se percibe que el hecho de decir que están jubilados obtiene un significado negativo en comparación con decir que eres pensionista o prejubilado, debido a que la jubilación se relaciona con persona mayor y ellos no se identifican como tal”.*

P6: *“No, no. Jubilación no. No me considero jubilada. Yo me considero una persona que vive muy bien y que tiene una vida preciosa, que tengo gente a mi alrededor. Nunca pensé que fuera jubilada, ahora que me lo dices tú, pero yo no lo me lo considero. [...]”*

Cambios producidos en los roles y ocupaciones

La jubilación es una etapa en la que los roles de las personas cambian, ya que pasan de tener un rol de trabajar a adquirir otros nuevos según las circunstancias de cada persona, además de desempeñar otro tipo de ocupaciones diferentes, aunque en algunos participantes admiten no apreciar un cambio.

El principal cambio que se observa en los participantes es la distribución del tiempo y que se han tenido que ir adaptando al cambio de rol de trabajador y de la rutina del trabajo, a tener que buscar otras cosas.

P1: “[...] O sea, cambió algo en mi vida, ¡claro!, la distribución del tiempo, porque tengo un tiempo que antes no tenía, y ahora resulta que tengo el tiempo tan ocupado como antes lo tenía, prácticamente. Con otras cosas claro (risa).”

Además, al estar jubilados, también se observa que se dedican al cuidado de otros o que han tenido que dejar de trabajar para cuidar a otros, adquiriendo roles diferentes. Esto influencia de una manera, en el presente, por tener que cuidar a los nietos, y en el otro caso, influye a la persona que tuvo que dejar de trabajar por cuidar a otra persona.

P3: “No, el día que tenga que atender más a mis padres, o en vacaciones que tengo que quedarme con la niña, pero no me veo limitada para poder hacer lo que quiero”.

P4: ““A mí me gustaba mucho trabajar, soy una persona muy activa, entonces un poco que me hundí, en el sentido de que ahora tenía un trabajo bien remunerado, en esa etapa de mi vida... Es que ahora muchas compañeras mías con 55 años están jubiladas porque les dieron esa opción. Y ahora podía... pero bueno, tampoco me pesó lo que hice, yo me sentí muy bien con lo que hice.”

Relacionado con el cambio de roles y ocupaciones, el hecho de mantener o no las amistades que se habían establecido en el ámbito laboral también

Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

supone un cambio importante para esta etapa de la jubilación, ya que los amigos son una de las redes de apoyo principales para una persona.

P4: “[...] yo tengo grandes recuerdos de (nombra empresa), por lo menos dos, me llevo grandes amigas.”

P7: “[...] nos seguimos viendo con los compañeros. El año pasado fuimos de viaje a Italia. No pierdo la relación con los compañeros y nos vemos muy a menudo.”

Transición del ocio

La transición implica cambios y en el caso de los participantes se han observado cambios en cuanto al ocio que estos desempeñaban en su etapa laboral en comparación con la etapa actual.

Los participantes al hacerles la pregunta sobre qué actividades de ocio realizaban en su etapa laboral, coinciden en que durante esta etapa la carga horaria producida por la dedicación a su trabajo, no les permitía dedicar el tiempo suficiente al desempeño de dichas actividades.

P8: “[...] No tenía tiempo y los fines de semana era cuando más trabajaba. Siempre tenía que estar trabajando, si querías conseguir algo tenías que trabajar, no se podía andar por ahí. Al tener un negocio es lo que hay.”

Asimismo, si realizaban actividades de ocio eran los fines de semana y principalmente acompañados de su familia, o simplemente no las realizaban por falta de tiempo libre.

P6: “Nada, no tenía tiempo libre. [...] Los fines de semana estaba con la familia, comidas familiares siempre.”

P10: “[...] Cuando tenía tiempo libre estaba con la familia, iba a ayudar a alguien por ahí, [...] Los fines de semana mi mujer también trabajaba, y si no íbamos a la aldea e íbamos a ver a nuestros padres.”

Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

Las principales actividades de ocio que la mayoría nombran son: viajar, leer, pasear y jugar a las cartas, aunque hay casos en los que realizaban actividades que siguen manteniendo ahora.

P1: “[...]. Tomo el café en una cafetería, leo el periódico, me voy a caminar [...].”

P2: “Y bueno, me dedico mucho a la lectura, viajar y leer [...] Hago las mismas cosas, es más, intento, aunque ahora estoy en una mala época, pero voy al gimnasio, y ando más que antes y bien.”

P5: “[...] Pues pasear más, caminar más, leer... Jugar a cartas aquí (nombra centro) [...]”.

Cuando se les pregunta acerca del ocio que realizan en la actualidad, en muchos casos no ha cambiado, sino lo que ha cambiado es la distribución del tiempo libre disponible para desempeñarlas.

P1: “No, hombre, hago más actividades, por ejemplo... pues caminar, sí. Si tengo que ir de viaje pues y no me importa ir 8 o 10 días, no tengo que contabilizar días libres. Mi ocio sigue siendo el mismo vaya. Con la tableta o el ordenador antes organizaba mis viajes como hago ahora, tomaba mis anotaciones y eso... Ahora tengo más tiempo para hacer esas búsquedas.”

P2: “[...] Hago las mismas cosas, es más, intento, aunque ahora estoy en una mala época, pero voy al gimnasio, y ando más que antes y bien, no sabes. Es diferente. Es que antes el horario no me daba para más. “[...] Y bueno, me dedico mucho a la lectura [...]”.

Se ha observado que los participantes tienen dificultades para identificar las actividades de ocio que realizan, debido a que cuando se les pregunta sobre dichas actividades no las nombran todas pero sí durante su discurso.

P4: “[...] voy a aeróbico latino, hago la comida y tal, a la tarde me voy a sevillanas. Martes relajadito, me voy a tomar el café con

las amigas, ahora mi marido también está retirado y vamos a dar un paseo. El miércoles también. Jueves y viernes [nombra el centro], y viernes por la tarde manualidades. [...]”.

P6: *“[...] me vengo a tomar el café con mi sobrina, marchó, voy a la compra, voy a darle la lengua, hago la comida... [...] Por las tardes voy a jugar un poquito a las cartas con mi hermana o si no veo Puente Viejo y por la tarde más tarde voy a tomar unas tacitas. El fin de semana ya lo paso con mi familia desde siempre, todos los días hablo con ellos. [...]*”.

Dificultades para el desempeño del ocio

Se ha observado a través del discurso de los participantes que emergen diferentes limitaciones en cuanto a realización de actividades de ocio, algunos participantes dedican su tiempo libre al cuidado de otros, mientras que podrían dedicar ese tiempo desempeñando actividades de ocio que estos considerasen preciso.

P3: *“[...] pero si tengo que quedarme con la niña, pues me tengo que quedar con la nieta... Nada más o menos. [...]*”

En uno de los casos, un participante hace referencia a que tiene que dedicar tiempo al hogar y que siempre que quiera salir tiene que dejar hechas las tareas del hogar, por lo que esta puede ser identificada como una limitación para el desempeño óptimo del ocio.

P11: *“[...] Los lunes vengo a gimnasia, a los miércoles vengo a gimnasia, y a los jueves vengo a labor, y vengo a jugar todos los días. Después tengo que hacer las cosas de casa [...]*”

Por otro parte, una de las limitaciones observadas es el hecho de que en el caso de algunos hombres que quieren dedicarse al trabajo en el campo como una actividad del ocio pero se ven limitados por sus mujeres, debido a que estas no se sienten atraídas por el entorno rural.

P5: *“A ver a mí me gusta mucho el campo. [...] No se puede por el asunto familiar, porque a la mujer no le gusta entonces te*

tienes que quedar aquí... Escaparse un día o dos pero es lo que hay.”

P12: *“Yo ahora al tener algo de tiempo tengo una casa en la aldea y planto cosas, pero la mujer no quiere irse a vivir para allí, entonces voy cuando puedo”.*

Además, algunos participantes encuentran limitaciones relacionadas con la salud por haber superado recientemente una enfermedad, por problemas visuales o problemas físicos.

P6: *“[...] Tengo cataratas y me cuesta leer, pero empleo muy bien mi tiempo. [...] Después de comer voy a dar una vuelta antes de irme a junto de mi hermana. Ahora no puedo hacer gimnasia [...]”*

P9: *“Me veo muy limitada, porque no puedo. El tema económico no me influye, pero me duele todo. [...]”*

Ambigüedad temporal

La categoría de ambigüedad temporal hace referencia a que han emergido de los discursos dos temas en relación con el tiempo. Por una parte el clima, y por otra parte la distribución del propio tiempo. En cuanto al clima, algunos participantes mencionan que deciden qué actividades desempeñar cada día dependiendo del tiempo meteorológico, sea frío o calor.

P5: *“Si tú te levantas y abres la ventana y ves un día como hoy felicidad, pero si ves lluvia, aire y frío tristeza y te pones a leer un libro. Si hace buen tiempo levantarme y pasear, [...]. Si llueve pues vale agarrar pues ponerse a leer un libro, ir al centro y leer el periódico”.*

P13: *“Pues depende si es invierno, verano. Si hace mucho frío y no tengo mucho que hacer, ¿para qué voy a levantarme temprano? Si hace buen tiempo, ¿para qué voy a pasar tanto tiempo en cama? [...]”*

La otra concepción del tiempo que ha resaltado en las entrevistas, es que emerge la idea de que no tienen la misma distribución del tiempo actualmente en comparación con la etapa laboral, ya que afirman poder realizar las actividades con mayor calma.

P1: “[...] yo hago todo, hasta lavarme los dientes, sin pensar qué hora es. Yo antes pues mientras me lavaba los dientes, pues miraba el reloj. [...] porque andaba a otro ritmo que no ando ahora, ahora me da igual salir a las 10 que salir a las 10:05”.

Aunque en algunos casos estos tienen la percepción de que les hace falta más tiempo, porque mencionan estar más ocupados/as que en su etapa laboral.

P7: “Pues los días para mí tendrían que ser de 48 horas porque me paso toda la mañana aquí, y por las tardes me dedico a practicar a ensayar alguna función... [...]”

Profesión como factor determinante

La profesión en este caso se entiende como aquella actividad laboral de carácter remunerado que se ha ejercido un cierto tiempo. Se entiende como categoría ya que en relación con la profesión han emergido diferencias entre el tipo de trabajo realizado y el tipo de relaciones sociales en el puesto laboral, como también el modo de acceder a la jubilación. Por otra parte, la elección de la profesión sea por vocación u otras circunstancias, puede haber influido en cómo la persona vive la jubilación y por lo tanto es de interés para el estudio realizado.

Por lo tanto, se observa que las personas que han trabajado en un puesto de trabajo compartiendo tareas con otros compañeros, han tenido que solucionar problemas en conjunto con estos y ponerse de acuerdo en muchas ocasiones para poder desempeñar su trabajo adecuadamente.

P1: “Bueno, éramos muchos, era un servicio que tenía hasta 100 personas, [...] y sobre todo cuando tienes a tu mando personas de distintas capacidades o sea, pues había a veces que... y

Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

personas con las que llevabas mejor y que coordinabas mejor y personas con las que no tenías tanta relación, pero como en todos los sitios me imagino.”

En cambio, cuando una persona tiene un negocio propio, las relaciones son con familiares y se percibe la dificultad para ponerse de acuerdo con estos en ocasiones.

P5: *“Es una empresa familiar entonces la mujer, un hijo y yo. Con la mujer más o menos bien, con el hijo como es más joven que uno teníamos puntos diferentes pero más o menos bien.”*

Como también el hecho de tener personas contratadas siendo un trato diferente.

P13: *“[...] te fijabas de cómo ellos veían las cosas, porque uno puede aparentar y no es como parece, si se preocupaban del negocio aunque no fuera de ellos. No todas las cosas funcionan lo mismo en un sitio que en otro, si la gente no tienes ganas de trabajar poniendo siempre inconvenientes.”*

Se puede observar que las jubilaciones son anticipadas cuando es la empresa la que accede a que se jubile a la persona, o bien por motivos de salud.

P2: *“Estoy prejubilado, el banco me ofrece pagarme una cantidad de dinero cada 6 meses, dos veces al año [...]”*

P9: *“Por invalidez, estoy de baja, estoy mal de la columna. Yo quería compaginar con trabajar pero no puedo. Tanto trabajar, tanto dolor en las manos, en todas partes del cuerpo y al final no tienes nada.”*

En otras ocasiones la decisión es de la persona cuando su pareja también se jubila.

P6: *“De forma voluntaria nadie me obligó, lo decidí con mi marido que cogió una gran empresa.”*

P7: “Podía continuar pero mi mujer también trabajaba conmigo y ella se jubiló en marzo y yo me jubilé en diciembre. [...] Al jubilarse ella no tenía sentido.”

En relación con la elección de la profesión sea por vocación o por otras circunstancias, resalta uno de los casos ya que es la única persona que cuando se le pregunta sobre su profesión habla en primera persona, y se puede observar a lo largo de su discurso que cree que tiene las capacidades para poder seguir trabajando, por lo que este hecho le puede influir en su jubilación.

P1: “Yo soy farmacéutica analista de la seguridad social, o fui, mejor dicho [...] A mí no me importaría seguir trabajando. Yo creo que tenía y tengo todavía capacidad para desempeñar mi trabajo perfectamente, [...]”

Es interesante dicho caso ya que cuando se le pregunta si la elección de su profesión es por vocación, refiere haberla elegido condicionada de su familia, pero que finalmente encontró una especialización en dicha profesión que le llenaba.

P1: “[...] elegí mi profesión de farmacéutica porque en mi casa me decían que era una profesión muy cómoda para mí, que yo el día de mañana podía tener mi farmacia y yo tenía mi vida resuelta y tranquila ¿no? Sin problemas. [...]”

Percepciones sobre la preparación para la jubilación

La preparación para la jubilación es entendida, como ya se ha mencionado en la introducción del estudio, como aquellos programas destinados a la formación de las personas para su etapa de jubilación.

En cuanto a la preparación previa al cese laboral resalta el tema económico como algo que los participantes dan importancia en relación con esta etapa, de manera que, para tener una buena jubilación es importante tener una buena pensión.

P12: *“Hombre depende de la persona, si tienes enfermedades, el dinero... Si la paga es muy bajita... Yo lo voy llevando. Yo tengo pisos alquilados, tengo una casa de aldea...”*

Además, se concibe el tema económico como un tipo de prevención para disfrutar de una vida digna.

P9: *“[...] Siempre hay que prevenirse. No sabes lo que te puede venir el día de mañana. Yo siempre fui ahorrando, cada vez que ganaba una hora de trabajo lo guardaba. Yo pienso en el mañana”.*

En un caso se refiere que sí hubiera sido consciente, hubiese pagado a la seguridad social para poder disfrutar actualmente de una pensión.

P8: *“[...] Pagaría más para poder estar mejor ahora mismo.”*

Al preguntarles a los participantes si creen necesaria una preparación previa para la jubilación, no creen que ellos la necesiten, ya que únicamente observan la necesidad de dicha preparación en terceras personas por el hecho de que afirman que el trabajo no condicionaba sus vidas.

P7: *“[...] Para otras personas sí. Yo tengo otros compañeros que no viven sin trabajar, yo no lo entiendo. Necesitan preparación para asimilarlo. Para mí desde luego no”.*

Además en muchos casos no identifican la necesidad de prepararse previamente a la jubilación, ya que es considerado como algo normal y que todo el mundo debería de tener en cuenta. Esto puede ser debido a que la mayoría de ellos refiere haberse adaptado completamente a la etapa de la jubilación.

P13: *“[...] Eso ya te va saliendo de eso. ¿Preparación? ¿Qué preparación vas a hacer? Si tú ya sabes que vas a dejar de hacer unas cosas y vas a tener que hacer otras. Cualquier cosa en la vida no todo el mundo lo vive igual. [...]”*

Es importante resaltar que se ha detectado que aunque no se afirme directamente una necesidad para estar preparados o concienciados de

Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

cómo va a ser la jubilación, se observa que realmente se desconoce quién puede ofrecer información o formación sobre dicha preparación.

P2: “[...] *¿Cómo te preparas? (risa) También muchas veces somos nosotros mismos, como nos funciona la mente, estamos preparados para que, para hacerlo, para que te jubilen, o te lo dicen de golpe y no te lo esperas*”

En el caso de las personas que consideran haber realizado una preparación previa la jubilación, se observa que dicha preparación ha sido por iniciativa propia y no llevada a cabo por un profesional.

P1: “[...] *yo la organicé, yo estaba mentalizada, yo sabía que me tenía que jubilar [...] Lo veo como algo normal, como o sea, es que es una etapa más de tu vida, o sea, es una cosa normal. Para mi modo yo... lo veo normal*”

En otros casos, los participantes que han accedido a la jubilación de forma inesperada reflejan que, por diversas circunstancias, no han podido prepararse para esta etapa.

P8: “*No... Yo no me pude preparar porque me vino todo esto y no pude. Yo no contaba con todo lo que me vino, al morir mi marido... todo se me juntó.*”

Al final de la entrevista, se pregunta por segunda vez si es considerada necesaria la preparación para la jubilación, ya que se creía necesario que tras una posible reflexión al contestar otras preguntas de la entrevista, se llegase a otras conclusiones. En la mayoría de los casos llegan a la conclusión que sí que es necesaria, pero no se ven identificados en esa necesidad.

P6: “*Sí, sí. Para mucha gente porque a mucha gente parece que se le cae el mundo cuando tienen que dejar de trabajar. [...]*”

P7: “*Quizás sí. Sobre todo lo que no tienen otra ocupación, que toda la vida se han dedicado a eso. Dicen que están desesperados, aburridos. Este compañero cuando se jubiló no*

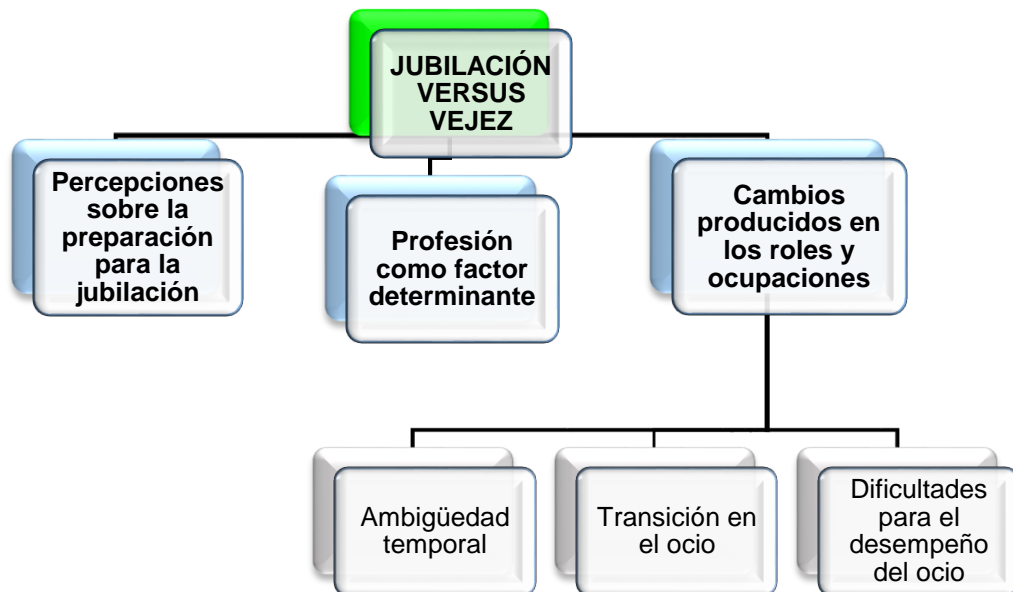
sabía qué hacer. Incluso para explicarles que pueden hacer, darles ideas...”

En otros casos se sigue con la idea de que no es necesario porque la jubilación es considerada como algo natural.

P13: *“A ver, es irse haciendo a la idea que te va a cambiar la vida. No te viene de repente, tienes que pensar que esa situación se va a dar.”*

A continuación se muestra en la *Figura XII* un mapa conceptual de los diferentes niveles que las categorías adquieren según la relevancia, aunque es importante matizar que a pesar de existir una jerarquía en cuanto a la importancia que adquieren las categorías, todas están interrelacionadas.

Figura 13: *Mapa conceptual categorías análisis cualitativo. Fuente: elaboración propia.*



Se observa en la *Ilustración XV* que jubilación versus vejez es la categoría principal de la que parten las demás categorías, obteniendo mayor relevancia las percepciones sobre la preparación para la jubilación, profesión como factor determinante y cambios producidos en los roles y ocupaciones. Además, se observa que a partir de la categoría cambios producidos en los roles y ocupaciones parten las categorías ambigüedad temporal, transición en el ocio y dificultades para el desempeño del ocio, ya que son factores que influyen directamente en dichos cambios.

5. Discusión

De acuerdo a los datos sociodemográficos que se han consultado sobre el fenómeno del envejecimiento progresivo de la sociedad, es relevante destacar que el presente estudio es pertinente por la necesidad que se aprecia para abarcar la jubilación, tanto desde el punto de vista de la investigación como desde el punto de vista de la intervención de terapia ocupacional.

Este trabajo se planteó con el objetivo principal de explorar y conocer las vivencias ocupacionales de personas mayores recientemente jubiladas del entorno urbano de la provincia de A Coruña, consiguiéndose una aproximación a este fenómeno a través de una muestra de 13 participantes de 3 ayuntamientos diferentes del área metropolitana de A Coruña. Los resultados obtenidos permitieron alcanzar tanto los objetivos generales como específicos marcados al comienzo del trabajo, los cuales se discuten a continuación.

El cambio más significativo que ha destacado en el discurso de los participantes ha sido en relación a la **distribución del tiempo**, ya que la mayoría de ellos coincide en que éste ha aumentado considerablemente tras el cese de la vida laboral, además de llevar la vida con más calma. Estos resultados coinciden con los de otros autores, como es el caso del estudio realizado por Allan, Wachholtz y Valdés. Dichos autores obtienen que tanto los hombres como las mujeres refieren tener mayor libertad y tiempo, pudiendo realizar las actividades de forma más relajada. En la presente investigación, y en consonancia con los resultados obtenidos por los autores mencionados, tampoco se han apreciado diferencias entre hombres y mujeres en este aspecto, y en particular, en este estudio, únicamente una participante refiere como obligación la realización de las tareas del hogar antes de salir de casa. (35)

El hecho de tener una distribución del tiempo diferente en comparación con la vida laboral, influye a su vez en la **rutina diaria** de los participantes del estudio. Estos resultados se pueden relacionar con lo que se ha apreciado

en otras investigaciones, como por ejemplo, en la de Alvarado et al. Dichos autores observaron en los participantes de su estudio, que al dejar de trabajar y jubilarse, tuvieron que organizar su día a día de forma diferente y que cada persona experimentó este proceso con percepciones diferentes según como estos lo han podido vivenciar (54). En la bibliografía consultada no se identifica el clima como factor influyente en el desempeño ocupacional, emergiendo en el presente estudio con gran fuerza como uno de los factores que interfiere en mayor medida en el desempeño ocupacional actual de los participantes. Tomando como referencia sus discursos, el tiempo a nivel meteorológico parece ser un elemento condicionante de las decisiones que se toman en el día a día.

De acuerdo con los hallazgos encontrados en la presente investigación sobre la rutina diaria, en el estudio realizado por Pettican y Prior (27) se refleja la importancia de establecer una rutina satisfactoria en la jubilación, lográndose dicha rutina a través de variedad de ocupaciones significativas a las que puedan acceder y participar. Por lo tanto, se avala la importancia de intervenir desde terapia ocupacional a través de actividades que adquieran significado para las personas jubiladas. (27)

En el caso de los informantes de este estudio, y teniendo en cuenta que viven en un entorno urbano, resalta el hecho de que hayan tenido que buscar otras actividades para hacer y ocupar el tiempo tras el paso de la actividad laboral remunerada a la jubilación. Esto tiene estrecha relación con la *teoría de la actividad* y con el *envejecimiento activo*, de modo que si mantienen las actividades del pasado o encuentran otras nuevas, están contribuyendo a una mayor adaptación a esta nueva etapa y a su vez a promover el envejecimiento activo, lo que forma parte de la transición ocupacional descrita por Christiansen y de las etapas de la adaptación definidas por Atchley. (18, 30, 34, 35, 52)

En relación con los cambios percibidos en cuanto a **roles**, los participantes asumen que ya no desempeñan el rol de trabajadores, de modo que la etapa laboral pasa a un segundo plano. En contraposición a estos

resultados, la autora Teuscher (54) refiere que la pérdida del rol de trabajador tras el cese laboral no conllevó en los participantes una pérdida de la identidad profesional (54). En este caso, únicamente se ha percibido en un participante que no ha perdido su identidad profesional, ya que al preguntarle sobre su profesión responde como si la desempeñara actualmente, además de reconocer que sigue estudiando sobre temas relacionados con la misma. Esto coincide con los resultados alcanzados en el estudio realizado por Price (55), en el que se aprecia que las mujeres con una actividad laboral remunerada experimentan un mayor sentido de pérdida al retirarse de su carrera en comparación con las mujeres que no tienen una actividad remunerada, de modo que las mujeres con trabajo remunerado refieren que tras jubilarse pierden su identidad profesional y sufren una reducción perceptible del estatus social. (55)

Por otro lado, otro cambio que tiene lugar en la etapa de jubilación gira en torno a las **amistades**, ya que se pierde el trabajo como vínculo de la continuación de las mismas, aunque bien es cierto que algunos de los participantes afirma continuar la relación con las amistades del pasado, percibiéndose este hecho como algo positivo. Además, se debe tener en cuenta que hay diferencias en las relaciones laborales dependiendo de la profesión y el puesto laboral. Apoyando los resultados que se han comentado anteriormente, Hernández (22) afirma que la jubilación es reconocida como la etapa en la que más cambios se producen a lo largo de nuestras vidas, entre los que se encuentran la pérdida de amigos por el distanciamiento producido con los compañeros de trabajo. (22)

Los resultados del presente estudio de investigación muestran que la actividad a la que se dedica más tiempo es, principalmente, el **ocio**. En relación con esto, es importante destacar que el hecho de vivir en un entorno urbano influye en cómo se entiende el ocio y el trabajo, ya que en el caso del entorno rural se sigue con esta ocupación, principalmente la dedicación a la ganadería y la agricultura, una vez que las personas se jubilan. En el caso del entorno urbano, y según los resultados obtenidos en el estudio, los participantes entienden el trabajo en el campo como ocio,

encontrándose algunos hombres con limitaciones para desempeñarlo como el hecho de que sus mujeres no muestran interés por el campo y, por lo tanto, esta actividad de ocio sólo es desempeñada de forma ocasional. (42)

En cuanto a las actividades de ocio que más desempeñan los informantes resaltan viajar, leer, pasear y jugar a las cartas. No existe un cambio en el tipo de actividades que realizan actualmente en comparación con la etapa laboral, pero sí ha aumentado considerablemente el tiempo que le pueden dedicar de acuerdo a lo anteriormente hablado sobre que realizan las actividades con más calma. Rodríguez (56) en su estudio sobre las *Actitudes hacia la jubilación* menciona diferentes actividades de ocio que son de interés para los participantes de su estudio, entre las que se encuentran las anteriormente mencionadas, y entre las que se pueden destacar pasear, hacer gimnasia y viajar (56).

Por otro lado, se han identificado dificultades para reconocer como tal las actividades de ocio, ya que al indagar sobre las actividades que desempeñan en su tiempo libre, no se hace mención directa a todas las actividades que se nombran durante el transcurso de la entrevista. Este hecho que llama la atención sobre la posible interferencia en los resultados de la concepción que puedan tener los participantes sobre el ocio, aspecto que resultaría interesante estudiar en futuras investigaciones.

Se observa en los resultados obtenidos que estar divorciado se relaciona directamente con la “no satisfacción con la distribución del tiempo”, por lo que el estado civil, y por tanto, las circunstancias personales pueden influir tanto positiva como negativamente sobre la jubilación. Estos hallazgos con los identificados en el trabajo de Luján y González (57), en el que se resalta la importancia del apoyo familiar como fundamental para superar la transición hacia el retiro en sus resultados, ya que sus participantes lo identifican como “pilar fundamental a nivel económico y emocional” (57). Por otro lado, Moragas (25) afirma que dependiendo del tipo de convivencia

del matrimonio durante la etapa laboral, la jubilación y el tener más tiempo libre, pueden influir negativamente en el matrimonio (25).

En cuanto al **modo de acceder a la jubilación**, depende de múltiples circunstancias personales: principalmente, por llegar a la edad máxima para poder seguir trabajando, por problemas de salud, porque la empresa ofrece la jubilación anticipada o por decisión propia. También depende a su vez si el trabajo es en una empresa ajena o por cuenta propia, ya que la decisión de jubilarse siempre depende de tres actores principales: el Estado, la empresa y la persona. (9, 16) En el presente estudio se obtiene cuando se asocia la variable carácter de la jubilación y el significado de la misma que la mayoría de las personas que se han jubilado forzosamente relacionan la jubilación como algo ni positivo ni negativo, mientras que las personas que se jubilan de forma voluntaria la relacionan como algo positivo.

La **jubilación** se entiende como un descanso, tanto en las expectativas que los participantes tenían sobre esta etapa como en el momento actual en que la están viviendo. También es entendida como un proceso normal de la vida, por lo que no se considera como necesario prepararse para ello. Aun así, se puede observar en los participantes del estudio la incertidumbre sobre quién o quiénes son las personas que puedan ofrecer programas de preparación para la jubilación. Finalmente los participantes concluyen que sería necesaria una **preparación** para esta nueva etapa, pero en terceras personas, sin ser reconocida como una necesidad propia. A pesar de ser percibida como un descanso y una etapa más de la vida, tal y como se menciona anteriormente, dicha etapa constituye grandes cambios, por lo que se cree necesario realizar una preparación previa a la jubilación para evitar posibles complicaciones producidas tras dichos cambios, tal y como se mencionan en las iniciativas de la UDP. (24)

La **salud** y la **calidad de vida**, según la percepción de los participantes, únicamente se centran en aspectos físicos y mentales. En contraposición a la perspectiva de los participantes, el Marco Teórico del Envejecimiento

Activo incluye el aprendizaje a lo largo de vida, lo que avala la importancia de una preparación previa a la jubilación, que no se centre únicamente en los aspectos mencionados. (26)

Para la comprensión de la **preparación previa** a la jubilación es importante hacer hincapié en la interpretación del *Modelo transteórico de Prochaska y Diclemente*, el cual se puede consultar en el Apéndice II, en referencia al tema, ya que así se comprenden las fases por las que pasa una persona mediante estos programas. (19, 20)

Según los datos obtenidos en el cuestionario únicamente una persona considera haber realizado una **preparación previa a la jubilación**, y según los datos obtenidos en la entrevista, dicha preparación ha sido realizada desde una responsabilidad personal sin ayuda profesional. Además, en cuanto al ítem de significado de la jubilación ninguno señala que sea negativa, mientras que en el discurso de los participantes se refleja totalmente lo contrario.

Desde la terapia ocupacional, y de acuerdo con diferentes estudios, se debe intervenir a través de programas de preparación previa a la jubilación desde la prevención, evitando así que los cambios que las personas jubiladas sufren lleguen a influir en su salud y calidad de vida y de este modo se promueve el envejecimiento activo. Además, también es importante centrar las intervenciones en las ocupaciones significativas como han demostrado Pettican y Prior en su estudio (27).

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, en el estudio realizado por Carracedo se refleja el desconocimiento de cómo intervenir desde el Marco del Envejecimiento Activo, promocionando la participación activa en la sociedad de las personas mayores, lo que influye en que los participantes hayan realizado una preparación por cuenta propia, reflejando a su vez el desconocimiento de los participantes por saber qué profesionales pueden ofrecer dichos servicios (59).

Uno de los problemas observados es que los informantes no son capaces de identificar **proyectos de cara al futuro**, ya que piensan en vivir en el presente. Tienen una especial preocupación sobre los posibles problemas de salud que puedan estar por llegar, lo que puede limitar su nivel de independencia, ya que relacionan la salud y calidad de vida con aspectos físicos y mentales, que se asocian con el deterioro derivado de la edad. Además, se ha dado el caso de dos participantes que contemplan en sus proyectos de futuro la posibilidad de morir, y es de destacar que estas personas están o viudas o divorciadas.

En relación con lo anterior, en hallazgos del estudio de Jonsson, Borell y Sadio se identifica que los participantes desean tener una estabilidad de cara al futuro en relación con su salud, ya que es una de sus preocupaciones principales. De acuerdo a lo observado en este estudio, los participantes tampoco optan por tener planes a largo plazo y tienen miedo de depender de terceras personas. (58)

Ha destacado el **tema económico** como algo muy importante a tener en cuenta en la jubilación, ya que no se dispone del mismo nivel económico que en la etapa laboral, y también se entiende el aspecto económico como prevención para tener una vida digna. De acuerdo a lo mencionado por Moragas (25), “al cambiar el salario por la pensión son muchas las limitaciones para mantener un nivel de gastos elevados”. Según Reitzes y Mutran (60), “disponer de una mayor cobertura económica favorecerá la realización de un mayor número de actividades, existiendo un mayor grado de ajuste a la jubilación.” De acuerdo con lo que se menciona anteriormente, adquiere sentido por qué cobra tanta relevancia para los participantes el aspecto económico en la jubilación o en la fase de preparación previas.

Uno de los temas que también llama la atención es que las personas mayores tienen dificultades para comprender el **concepto de jubilación** y a su vez, no se sienten identificadas con dicho término. Esto puede ser debido a que como mencionan en sus resultados Vianna y Leal, se ve como

un jubilado es “como un solo hombre de edad que debe ser reemplazado por el nuevo, como algo ya utilizado y ahora tiene más espacio en el mundo de la producción”. La concepción negativa que tiene la sociedad hacia las personas mayores tiene relación con la *teoría de la desvinculación*, y tal y como se refleja en el estudio realizado por Carracedo sobre el envejecimiento y su relación con la terapia ocupacional, se observa una percepción en general negativa hacia las personas mayores, centrándose dichos profesionales únicamente en aspectos físicos y mentales, dejando a un lado el aspecto psicosocial (59).

Como se ha podido observar a lo largo de la discusión y como se ha mencionado en los resultados, la categoría de *jubilación versus vejez* está presente en todo lo tratado hasta el momento, ya que la influencia de la imagen que se tiene de las personas mayores, influye en cómo estas se perciben a sí mismas y qué significado otorgan a la jubilación.

Por último, finalizando con la discusión de los resultados obtenidos, se observa que en este estudio emergen aspectos de gran relevancia que contribuyen en el conocimiento sobre el fenómeno de la investigación. Sin embargo, se han presentado una serie de limitaciones que impidieron establecer conclusiones definitivas, y las cuales serán expuestas a continuación.

Limitaciones del estudio

El diseño del estudio consta de una metodología combinada, es decir, cuantitativa y cualitativa, por lo que la principal limitación es el tamaño de la muestra con respecto a la investigación cuantitativa, ya que ésta se basa en la representatividad de los datos obtenidos en la muestra, siendo la del presente estudio reducida en comparación con la población de personas mayores de la provincia da Coruña. Por ello, se ha podido observar que las asociaciones realizadas entre variables no han dado lugar en general a resultados estadísticamente significativos.

Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

En el acceso al campo también se han presentado limitaciones, ya que en un principio el estudio se iba a centrar en la ciudad da Coruña, pero debido a las dificultades que se presentaron para la entrada al campo se tuvo que ampliar abarcando el área metropolitana da Coruña y así acceder a diferentes ayuntamientos. Este proceso ralentizó el progreso del estudio. Por otro lado, el hecho de haberse centrado únicamente en el entorno urbano pudo haber limitado los resultados del estudio.

La inexperiencia de la investigadora en el propio campo de la investigación es otra de las limitaciones identificadas, ya que en ocasiones no ha sabido cómo obtener información en profundidad de los participantes que no conocía. Además, la realización de grupos de discusión como otra técnica de recogida de datos, aportaría más rigor y credibilidad al estudio; así como emplear la entrevista con profesionales o familiares.

Por último, y con el fin de solventar algunas de las limitaciones que se han expuesto anteriormente, se plantean a continuación una serie de líneas de investigación futuras.

Futuras líneas de investigación

- ✓ Realizar un trabajo de investigación en el que se pueda demostrar si es necesaria o no la preparación previa a la jubilación desde la terapia ocupacional y desde el punto de vista de la prevención, relacionando el papel de la terapia ocupacional y la jubilación.
- ✓ Llevar a cabo un trabajo de investigación tanto en el ámbito rural como urbano, que permita establecer una comparación entre las diferencias existentes, indagando en la influencia del entorno en la jubilación.
- ✓ Desarrollar un estudio similar al que aquí se presenta pero con una muestra más representativa de cara a obtener resultados estadísticamente significativos en relación a las variables recogidas en el cuestionario.
- ✓ Realizar estudios que profundicen sobre el clima como factor influyente en el desempeño ocupacional.
- ✓ Realizar un estudio de investigación sobre jubilación en otras áreas metropolitanas de la comunidad autónoma de Galicia.
- ✓ En futuras investigaciones incluir nuevos grupos de informantes, como profesionales o familiares, así como otras técnicas de recogida de datos.

6. Conclusiones

En el presente estudio se avala el importante papel de la terapia ocupacional desde la prevención, en cuanto al fenómeno de la jubilación, teniendo en cuenta los cambios sufridos tras la transición de la vida laboral al retiro y los cambios en la identidad ocupacional. Este fenómeno se contempla desde el Marco Teórico del Envejecimiento Activo, considerándose además otras teorías relacionadas con el envejecimiento o con el proceso de jubilación, como la teoría de la actividad o la teoría de adaptación de Atchley.

La distribución del tiempo destaca como uno de los cambios más significativos, como también los roles que asumen las personas jubiladas dejando a un lado el rol de trabajadores. Además, se aprecia que se tiene más tiempo para dedicarse a las actividades a las que los participantes dan prioridad y se toman la vida con más calma.

En relación al significado que le otorgan los participantes a la jubilación, los resultados son contradictorios a nivel cuantitativo y cualitativo, reflejándose en el primer caso un significado en general positivo o muy positivo, y recogiendo en el segundo percepciones o sentimientos negativos asociados a la jubilación o a la vejez.

En base a los resultados obtenidos, se concluye que es necesaria una preparación previa a la jubilación, aunque los participantes no identifiquen que ellos la necesiten, observando dicha necesidad en terceras personas. Es importante que se promuevan programas para dicha preparación y se ofrezca información de dónde se puede acceder para obtener dicha formación.

7. Agradecimientos

En primer lugar, agradecer a mis tutoras Marta y Laura, por haber formado parte de este estudio y por haberme regalado su tiempo a lo largo de este curso. Sin ellas habría sido imposible realizar este trabajo, ya que conjuntamente como un gran equipo, hemos sido constantes y hemos avanzado poco a poco, y siempre han tenido palabras motivadoras que han influido en mí positivamente. Agradecerles que me hayan enseñado tanto en tan poco a nivel personal y profesional.

Agradecer a todas/os las/os terapeutas ocupacionales docentes tanto de la Facultad de Ciencias da Saúde como de Estancias Práticas, sin excepciones, por haberme transmitido los valores de la terapia ocupacional (cada uno desde su punto de vista) y por formar parte de mí proceso de aprendizaje, que indudablemente ha contribuido a que mi visión del mundo haya cambiado ya que: “cambia tu forma de ver las cosas, y las cosas cambiarán”. También a los demás docentes que han formado parte de mi aprendizaje en otros niveles.

Agradecer a los participantes del estudio porque sin ellos sería imposible realizar este trabajo, y también a las directoras de los centros por haberme apoyado y ayudado cuando lo he necesitado.

Agradecer también a mis compañeros, porque de todos ellos he podido aprender algo, porque como dicen por ahí: “de todo se aprende”.

Agradecer a mi familia el brindarme el apoyo necesario, los recursos y todo lo que han podido ofrecerme para que yo pudiera llegar hasta aquí.

Agradecer a mi pareja, que me haya apoyado en todo momento y que nunca haya dudado de mí aun cuando yo no creía en mí misma.

Sin duda en estos 4 años he conocido a personas que me han hecho crecer como persona y que agradezco que hayan estado ahí. Me han ayudado a reflexionar, a cambiar, a mejorarme a mí misma y a construirme como futura terapeuta ocupacional.

8. Bibliografía

- (1) HelpAge International. Global AgeWatch Index 2015 Insight report. Londres: HelpAge International; 2015. ISBN: 978-1-910743-00-3.
- (2) United Nations. World Population Aging 2015. New York: Department of Economic and Social Affairs Population Division; 2015. Serie de Informes Técnicos: 390.
- (3) Instituto Nacional de Estadística [base de datos en Internet]. Madrid: Instituto Nacional de Estadística; 2015 [Acceso el 30/11/2015]. Sección: “Población (españoles/extranjeros) por edad (grupos quincenales) y sexo “. Disponible en: <http://www.ine.es/>
- (4) Instituto Nacional de Estadística [base de datos en Internet]. Madrid: Instituto Nacional de Estadística; 2013 [Acceso el 01/12/2015]. Sección “Esperanza de vida al nacimiento según sexo – Datos provisionales 2014”. Disponible en: <http://www.ine.es>
- (5) Abellán A, Pujol R. Un perfil de las personas mayores en España. Indicadores estadísticos básicos. Informes Envejecimiento en red nº10 [Internet]. 2015 [Acceso el 01/12/2015]. Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos15.pdf>
- (6) Instituto Nacional de Estadística [base de datos en Internet]. Madrid: Instituto Nacional de Estadística; 2015 [Acceso el 01/12/2015]. Sección: “Comunidades autónomas y provincias. Población por edad (grupos quincenales) y sexo”. Disponible en: <http://www.ine.es>
- (7) Aymerich M, Planes M, Gras MA. La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. An Psicol [revista en internet]. 2010 [01/12/2015]; 26(1): [80-8]. Disponible en: http://www.um.es/analesps/v26/v26_1/10-26_1.pdf
- (8) Organización de las Naciones Unidas. Principios de las Naciones Unidas a favor de las personas de edad [Internet]. 1991 [Acceso en 02/03/2016]. Disponible en: http://www.acnur.es/PDF/1640_20120508172005.pdf

- (9) Ley 27/2011 del 1 de Agosto de la Seguridad Social sobre la actualización, adecuación y modernización del sistema de Seguridad Social. Boletín Oficial del Estado, número 184, del 2 de Agosto de 2011 y correcciones en Boletín Oficial del Estado número 240 de 5 de octubre.
- (10) Muñoz J. Psicología Del Envejecimiento. Ediciones pirámide; 2011.
- (11) Cumming E, Henry WE. Growing old: the process of disengagement. New York: Basic Books; 1961.
- (12) Atchley RC. A continuity theory of normal aging. Gerontologist [revista en Internet]. 1989 [Acceso el 20/06/2016]; 29: [183-190]. PMID: 2519525.
- (13) Neugarten B, Havighurst R, Tobin S. The measurement of life satisfaction. J Gerontol [revista en Internet] 1961 [Acceso el 05/05/2016]; 16 (2): [134-43]. DOI 10.1093/geronj/16.2.134.
- (14) Bayés R. Vivir: Guía Para Una Jubilación Activa. Barcelona: Paidós; 2009.
- (15) Csikszentmihalyi M, Csikszentmihalyi IS. Chapter 2: The flow experience and its significance for human psychology. Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness [Libro electrónico]. Cambridge University Press; printed in 1988, online publication 2012: 15-35. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511621956>
- (16) López JJ. La jubilación: opción o imposición social. Reis [revista en Internet]. 1992 [Acceso el 13/12/2015]; 60 (92): [91-126]. Disponible en: http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_060_08.pdf
- (17) Meza M, Villalobos EM. La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. Educ educ [revista en internet]. 2008 [Acceso el 01/12/2015]; 11(2): [179-190]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-12942008000200011&script=sci_arttext

- (18) Atchley R. Adjustment to loss of job at retirement. *Int J Aging Hum Dev* [revista en Internet]. 1975 [Acceso el 20/05/2016]; 6(1), [17-27]. PMID: 1150332.
- (19) Prochaska J, DiClemente C. *The transtheoretical approach*. New York: Dow Jones; 1984.
- (20) Leandro France C, Giardini Murta S, Bratfish Villa M. Efeitos de uma intervenção breve no planejamento para a aposentadoria. Florianópolis. *Rev Psicol Organ Trab* [revista en internet]. 2014 [Acceso el 01/12/2015]; 14(3): [257-270]. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v14n3/v14n3a02.pdf>
- (21) Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento. I Asamblea Mundial Sobre el Envejecimiento. Viena, Austria; 1982. Disponible en: <http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/ORGIN001.pdf>
- (22) Hernández Rodríguez G. Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuad Relac Lab* [revista en Internet]. 2009 [Acceso el 01/12/2015]; 27 (2): [63-81]. Disponible en: <http://revistas.ucm.es/index.php/CRLA/article/view/33374>
- (23) Organización Mundial de la Salud. *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. Ginebra, Suiza; 1986.
- (24) Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España, IMSERSO. *Jornadas internacionales 26 y 27 de Noviembre: Preparación para la jubilación*. Madrid; 1990.
- (25) Moragas R, Rivas Vallejo P, Cristofol Allué R, Rodríguez Ávila N, Sánchez Martín C. *Estudio: Prevención dependencia. Preparación para la jubilación - Dos*. [Internet]. Cataluña, 2006. Disponible en: <http://www.inger.gob.mx/bibliotecageriatria/acervo/pdf/61%20moragas-prevencion.pdf>
- (26) ILC-Brazil. *Envejecimiento activo: Un marco político ante la revolución de la longevidad*. Centro Internacional de Longevidade Brasil, 1ª edición. Río de Janeiro, 2015. Disponible en: <https://www.easp.es/?wpdmact=process&did=MTMzLmhvdGxpbms>

- (27) Pettican A, Prior S. It's a new way of life: an exploration of the occupational transition of retirement. *Br J Occup Ther* [revista en internet]. 2011 [Acceso el 10/12/2015]; [12-19]. Doi /10.4276/030802211X12947686093521.
- (28) Walker E, McNamara B. Relocating to retirement living: An occupational perspective on successful transitions. *Aust Occup Ther J* [Disponible en internet] 2013 [Acceso el 10/12/2015]. 60: 445-453. Doi/10.1111/1440-1630.12038.
- (29) Jonsson H, Kielhofner G, Borell L. Anticipating Retirement: The Formation of Narratives Concerning an Occupational Transition. *Am J Occup Ther* [revista en Internet]. 1997 [Acceso el 02/01/2016] 51(1): [49-56]. Disponible en: <http://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1861757>
- (30) Jonsson H, Josephsson S, Kielhofner G. Narratives and Experience in an Occupational Transition: A Longitudinal Study of the Retirement Process. *Am J Occup Ther* [revista en Internet]. 2001 [Acceso el 02/01/2016]. 5(4): [424-432]. Disponible en: <http://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1869017>
- (31) Vianna C, Melo-Silva LL. Expectativas diante da aposentadoria: Um estudo de acompanhamento em momento de transição. *Rev Bras GOrient Prof* [revista en Internet]. 2009 [Acceso el 05/02/2016]. 10(1): [45-54]. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902009000100007
- (32) Hewitt A, Howie L, Feldman S. Retirement: What will you do? A narrative inquiry of occupation-based planning for retirement: Implications for practice. *Aust Occup Ther J* [revista en Internet]. 2010 [Acceso el 05/02/2016]. 57(1): [8-16]. Doi: 10.1111/j.1440-1630.2009.00820.x.
- (33) Evans D, Conte K, Gilroy M, Marvin Tm Theysohn H, Fisher G. Occupational therapy – Meeting the needs of older adult workers. *Work* [revista en Internet]. 2008; 31(1): [73-82]. PMID: 18820422.

- (34) Christiansen CH. Defining Lives: Occupation as Identity: An Essay on Competence, Coherence, and the Creation of Meaning. Am J Occup Ther [revista en Internet]. 1999 [Acceso el 05/05/2016]; 53: [547-558]. Doi:10.5014/ajot.53.6.547.
- (35) Allan N, Wachholtz M, Valdés A. Cambios en la Ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados. Rev Chil Ter Ocup [revista en Internet]. 2005 [Acceso el 21/12/2016]. (5): [13p]. Disponible en: <http://www.revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/viewFile/103/86>
- (36) World Federation of Occupational Therapy (WFOT). Posicionamiento WFOT: Definición terapia ocupacional, 2004. Disponible en: www.wfot.org/ResourceCentre/tabid/132/did/43/Default.aspx
- (37) Crepeau E, Cohn E, Schell B. Willard y Spackman. Terapia Ocupacional. 10ª edición. Madrid: Panamericana; 2005.
- (38) Bermejo L, coordinadora. Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de buenas prácticas. Madrid: Panamericana; 2010.
- (39) Gerrish K, Lacey A. Investigación en enfermería. 5ª ed. Madrid: Mc Graw Hill; 2008.
- (40) Begley CM. Triangulation of communication skills in qualitative research instruments. J Adv Nurs [revista en Internet]. 1996 [Acceso el 05/05/2016]; 24(4): [688-693]. PMID: 8894885.
- (41) Flick U. El diseño de Investigación cualitativa. Madrid: Morata; 2015.
- (42) Goerlich FJ, Cantarino Martí I. Estimaciones de la población rural y urbana a nivel municipal. Estadística española. Instituto Nacional de Estadística [Internet]. 2015 [Acceso el 03/03/2016]. 57(186): [5-28]. Disponible en: http://www.ine.es/ss/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=attachment%3B+filename%3Dart_186_1.pdf&blobkey=urldata&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=393%2F264%2Fart_186_1.pdf&ssbinary=true.

- (43) Instituto Galego de Estatística [base de datos en Internet]. Santiago de Compostela: IGE; 2015 [13/02/2016]. Sección “Padrón municipal de habitantes. Explotación estadística. 1998-2015. Información para Galicia e provincias. Poboación segundo sexo e idade”. Disponible en: <http://www.ige.eu/web/index.jsp?paxina=001&idioma=gl>
- (44) Instituto Galego de Estatística [base de datos en Internet]. Santiago de Compostela: IGE; 2015 [13/02/2016]. Sección “Explotación estadística. 1998-2015. Información municipal e comarcal”. Disponible en: <http://www.ige.eu/web/index.jsp?paxina=001&idioma=gl>
- (45) Hernández R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación [libro electrónico]. 5ª ed. México: Mc Graw Hill; 2010. Disponible en: https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- (46) Martínez LA. La Observación y el Diario de Campo en la Definición de un Tema de Investigación. Perfiles libertadores [revista en Internet]. 2007 [Acceso el 03/04/2016]. Disponible en: http://datateca.unad.edu.co/contenidos/401121/diario_de_campo.pdf
- (47) Vázquez ML, Ferreria MR, Mogollón Pérez AS, Fernández de Sanmamed Santos MJ, Delgado Gallego ME, Vargas Lorenzo I. Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud. Barcelona: Servei de Publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona; 2006.
- (48) Comité Autonómico de Ética da Investigación de Galicia (CAEI) de Galicia.
http://acis.sergas.es/DXerais/117/Modelos%20de%20consentimiento%20estudios%20con%20datos%20y%20muestras%20castellano.zip?Mobile=1&Source=%2F_layouts%2Fmobile%2Fview.aspx%3FList%3D682e6942-1c96-4f7d-8467-8134f3c5ad7c%26View%3D5ccbc135-2768-4a88-bc21-

bd1f63c843f6%26RootFolder%3D%252FDXerais%252F117%26CurrentPage%3D1

- (49) Ley 3/2001, de 28 de mayo, reguladora del consentimiento informado y de la historia clínica de los pacientes. Boletín Oficial del Estado número 158 del 3 de Julio de 2001.
- (50) American Occupational Therapy Association. Core values and attitudes of occupational therapy practice. Am J Occup Ther [revista en Internet]. 1993 [Acceso el 03/04/2016]. 47: [1085-6]. Disponible en: <http://ajot.aota.org/Article.aspx?articleid=1876456>
- (51) American Occupational Therapy Association. Guidelines to the occupational therapy code of ethics. Am J Occup Ther [revista en Internet]. 1998 [Acceso el 03/04/2016]. 52: [881-4]. Disponible en: <http://www.pacificu.edu/sites/default/files/documents/7-GuidelinestoCodeofEthics-AOTA.pdf>
- (52) Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. Boletín Oficial del Estado número 298, de 14 de diciembre de 1999.
- (53) Alvarado I, Lara AP, Ortega CA, Vallejos VA, Waleska K. Jubilación: cambios percibidos en relación a rutinas y roles en adultos mayores no institucionalizados de la ciudad de Punta Arenas. Rev Chil Ter Ocup [revista en Internet]. 2012 [Acceso el 29/05/2016]; 12(1): [60-71]. DOI: 10.5354/0717-5346.2012.22053.
- (54) Teuscher U. Change and persistence of personal identities after the transition to retirement. Int J Aging Hum Dev [revista en Internet] 2010 [Acceso el 29/06/2016]; 70(1): 89-106. PMID: 20377167.
- (55) Price CA. Retirement for women: the impact of employment. J Women Aging [revista en Internet]. 2002 [Acceso el 23/05/2016]; 14(3-4): [41-57]. PMID: 12537075.
- (56) Rodríguez N. Actitudes hacia la jubilación. Interdisciplinaria [revista en Internet]. 2007 [Acceso el 20/12/2015]; 24 (1): [5-42]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18024101>

- (57) Luján I, González E. Apoyo de la familia en el tránsito a la jubilación. INFAD [revista en Internet]. 2013 [Acceso el 05/05/2016]. 2 (1): [287-296]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4426369>
- (58) Hans J, Lena B, Gaynor S. Jubilación: Una transición ocupacional con consecuencias en la temporalidad, equilibrio y significado de la ocupación. Rev Chil Ter Ocup [revista en Internet]. 2003 [Acceso el 05/04/2016]. Disponible en: <http://www.revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/viewArticle/145>
- (59) Carracedo, M. Relación entre envejecimiento activo e terapia ocupacional: estudo en centros de día e residencias da cidade da Coruña [Trabajo de Fin de Grado]. Universidade da Coruña; 2015.
- (60) Reitzes DC, Mutran EJ. The transition to retirement: stages and factors that influence retirement adjustment. Int J Aging Hum Dev [revista en Internet]. 2004 [Acceso el 05/05/2016]; 59 (1): [63-84]. PMID: 15453412.

9. Apéndices

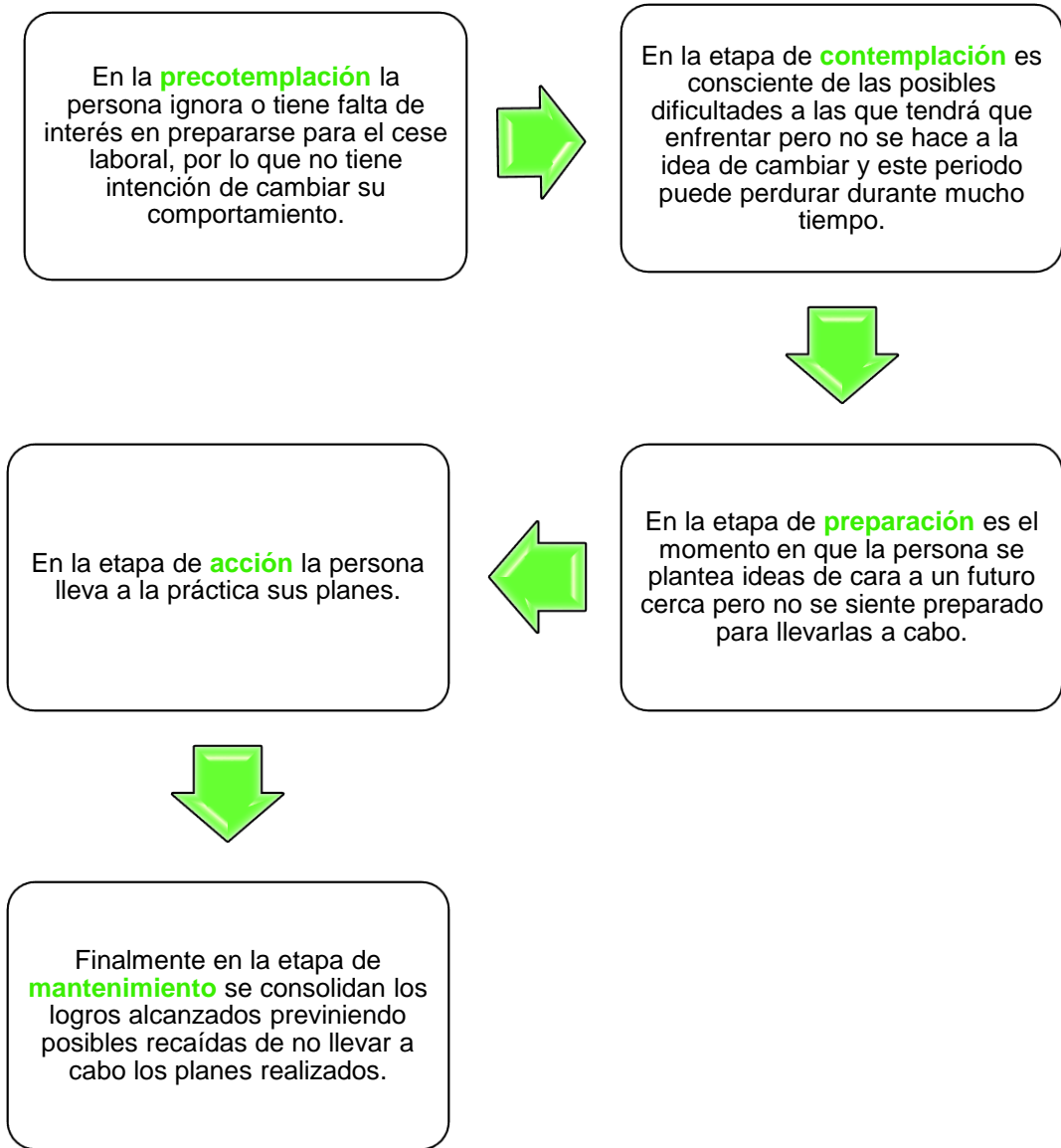
9.1 Apéndice I: Legislación española sobre jubilación

Tabla X: Ley de la Seguridad Social sobre la Jubilación. Fuente: elaboración propia basada en la Ley mencionada (9)

TIPO JUBILACIÓN	CARACTERÍSTICAS	
ORDINARIA	35 años y 6 meses cotizados, normalmente sobre los 65 – 67 años.	
ANTICIPADA	Mutualista	A partir de los 60 años, perteneciente a una mutualidad laboral de trabajadores.
	Voluntaria	Con edad inferior a 2 años correspondientes con la jubilación ordinaria y tener cotizados 35 años.
	Involuntaria	Tener 3 años menos de lo correspondiente con la jubilación ordinaria, al producirse reestructuración empresarial de trabajadores impidiendo así la continuidad de la vida laboral.
	Otras situaciones	Por determinantes incapacitantes inferiores al 45%, por coeficientes reductores de la edad, y por razón de la actividad desempeñada.
PARCIAL	Después de los 60 años simultáneamente con un contrato de trabajo a tiempo parcial, o en situación de desempleo, o teniendo concertado con la empresa un contrato de duración determinada.	
VEJEZ SOVI	Se benefician aquellos que trabajaron antes de 1967. Tienen que tener 65 años o 60 y tener alguna incapacidad, no tener a otra pensión contributiva y estar afiliado al Régimen de Retiro Obrero.	

9.2 Apéndice II: Modelo transteórico de Prochaska y Diclemente

Figura 14: Modelo transteórico de Prochaska y Diclemente en relación con la preparación para la jubilación. Fuente: Adaptación de Cristineide Leandro, Sheila Giardini y Miriam Bratfisch del Modelo transteórico de Prochaska y Diclemente (20)



9.3 Apéndice III: Cuestionario sobre la jubilación

A continuación cubra el cuestionario indicando con una cruz cuál es su situación personal. En caso de no tener opciones a elegir escriba lo que corresponda.

Participante:

Edad:

Sexo:

<input type="checkbox"/>	Masculino
<input type="checkbox"/>	Femenino

Estado civil:

<input type="checkbox"/>	Soltero/a
<input type="checkbox"/>	Casado/a
<input type="checkbox"/>	Pareja de hecho
<input type="checkbox"/>	Divorciado/a
<input type="checkbox"/>	Viudo/a
<input type="checkbox"/>	Separado/a

Nivel de educación:

<input type="checkbox"/>	Sin estudios
<input type="checkbox"/>	Estudios básicos
<input type="checkbox"/>	Educación secundaria
<input type="checkbox"/>	Bachillerato
<input type="checkbox"/>	Universidad

Jubilación:

	Voluntaria
	Forzosa

Tipo de jubilación:

	Ordinaria
	Anticipada
	Parcial

Profesión principal:

Tiempo de duración de la vida laboral:

Tiempo que ha transcurrido tras la jubilación:

Grado de satisfacción con la etapa laboral:

	1. Nada satisfecho
	2. Algo satisfecho
	3. Ni satisfecho ni insatisfecho
	4. Satisfecho
	5. Muy satisfecho

¿A qué actividades dedica más tiempo?

	Trabajo
	Ocio y tiempo libre
	Descanso y sueño
	Cuidado de otros
	Cuidado personal
	Participación en la comunidad

¿A qué actividades dedica menos tiempo?

	Trabajo
	Ocio y tiempo libre
	Descanso y sueño
	Cuidado de otros
	Cuidado personal
	Participación en la comunidad

Actualmente, ¿se siente satisfecho con la distribución de su tiempo con respecto a sus actividades cotidianas?

	1. Nada satisfecho
	2. Algo satisfecho
	3. Ni satisfecho ni insatisfecho
	4. Satisfecho
	5. Muy satisfecho

¿Ha realizado una preparación previa a la jubilación?:

	Sí
	No

¿Considera que en la actualidad tiene una buena calidad de vida?:

	Sí
	No

En relación con su calidad de vida, ¿tiene problemas de salud?

	Muchos
	Algunos
	Ningunos

En caso de tener problemas de salud nombre cuáles:

--

Finalmente, ¿cómo considera que ha sido su jubilación?

	Positiva
	Ni positiva ni negativa
	Negativa

9.4 Apéndice IV: Guion de la entrevista

Bloque I: Etapa previa a la jubilación

- ▶ ¿Cuál ha sido su profesión hasta el momento de retirarse?, ¿cómo era un día de trabajo normal para usted?
- ▶ ¿Cómo eran las relaciones en su ámbito laboral?, ¿qué actividades ocio y tiempo libre desempeñaba?, ¿qué otras actividades llevaba a cabo?

Bloque II: Momento de la jubilación

- ▶ ¿Cuándo se jubiló?, ¿cómo fue el modo de acceder a la jubilación?
- ▶ ¿Cómo ha vivido el periodo de transición de la vida laboral al retiro?
- ▶ ¿Considera necesaria la preparación previa a esta etapa?, ¿por qué? En su caso, ¿en qué consistió dicha preparación?
- ▶ ¿Piensa que la jubilación ha influenciado sobre la distribución del tiempo que dedica a sus actividades cotidianas?, ¿cómo?
- ▶ ¿Considera que finalizar su vida laboral ha afectado a su salud y calidad de vida?, ¿ha repercutido en su entorno próximo (en su familia, amigos...)?

Bloque III: Desempeño ocupacional actual

- ▶ Actualmente, ¿cómo es un día normal para usted?
- ▶ ¿Cómo emplea su tiempo libre?, ¿cómo quisiera emplearlo?

Bloque IV: Expectativas de futuro

- ▶ ¿Qué expectativas tenía usted sobre esta etapa de su vida?
- ▶ ¿Qué proyectos de futuro tiene en mente tras la jubilación?

Bloque V: Reflexiones finales

- ▶ En general, ¿qué ha significado la jubilación para usted?
- ▶ Por último, le vuelvo a preguntar, ¿considera necesaria la preparación previa a la jubilación?

9.5 Apéndice V: Hoja de información para la participación en un estudio de investigación

TÍTULO: Vivencias ocupacionales de personas mayores recientemente jubiladas desde la perspectiva del envejecimiento activo en el entorno urbano da Coruña.

INVESTIGADOR/A: M^a del Carmen Miranda Duro, con DNI [REDACTED], estudiante de 4º Grado de Terapia Ocupacional de la Universidad da Coruña.

Este documento tiene por objeto ofrecerle información sobre un estudio de investigación en el que se le invita a participar. Dicho estudio se realiza como parte de la asignatura del Trabajo de Fin de Grado de Terapia Ocupacional de la Universidad da Coruña, tutorizado por las terapeutas ocupacionales Marta Carracedo Vázquez y Laura Nieto Riveiro. El estudio tendrá lugar en el entorno urbano da Coruña.

Si accede a participar en el mismo, debe recibir información personalizada de la investigadora, leer previamente el presente documento y hacer todas las preguntas necesarias para comprender la totalidad de los detalles. Si así lo desea, puede llevar el documento, consultar con otras personas, y tomarse el tiempo necesario para decidir si participa o no.

La participación en este estudio es de carácter voluntario. Usted decida si participa o no, en caso de aceptar, si cambia de opinión, puede retirar el consentimiento en cualquier momento sin obligación de dar explicaciones.

¿Cuál es el propósito del estudio?

El propósito principal es explorar y conocer las vivencias ocupacionales de personas mayores recientemente jubiladas del entorno urbano da Coruña.

¿Por qué me ofrecen participar a mí?

La selección de las personas invitadas a participar depende de unos criterios determinados por la investigadora del estudio los cuáles son: pertenecer al núcleo urbano de la provincia da Coruña, estar recientemente

jubilado o estar jubilado como máximo desde hace 7 años, y acceder a los centros de los que la investigadora hace uso para la realización del estudio. Estos criterios sirven para seleccionar la población que responderá el interrogante de la investigación. Usted es invitado porque cumple esos criterios.

¿En qué consiste mi participación?

Consiste en la realización de una entrevista sobre la jubilación con la investigadora, y la realización de un cuestionario; lo cual se estima una duración aproximada de 45 minutos. Hay la posibilidad de requerir más de una entrevista en caso de no obtener la información necesaria en el primer encuentro. Se pactará el sitio de encuentro entre participante e investigadora. La entrevista será grabada para posibilitar su transcripción para la recopilación de los datos del estudio.

La investigadora puede decidir finalizar el estudio antes de lo previsto o interrumpir su participación por aparición de nueva información relevante, por motivos de seguridad, o por incumplimiento de los procedimientos del estudio. Igualmente el/la participante puede revocar su consentimiento para participar en la investigación en el momento que lo desee.

¿Qué riesgo o inconvenientes tiene?

No se han descrito ningún de inconvenientes o riesgos por la participación en la investigación, ya que únicamente se realizará la entrevista, el cuestionario y los grupos de discusión.

En caso de que se conociera nueva información relevante relacionada con los riesgos en el período que dure la investigación, se le transmitirá para que pueda decidir abandonar o continuar en la misma.

¿Es importante participar?

Esta investigación pretende profundizar en el conocimiento de las vivencias de las personas que se encuentran en situación de jubilación y describir sus experiencias tras el proceso de adaptación, en el que se manifiestan

cambios o desajustes en su vida cotidiana. Esta investigación podrá ser de utilidad, si se dirigen los resultados a favorecer la adaptación y facilitar el proceso de jubilación.

¿Obtendré algún beneficio por participar?

No se espera que usted tenga beneficio directo por participar en este estudio. El único beneficio buscado es la utilidad de los resultados que se obtengan para una posterior aplicación a la práctica sobre el tema investigado.

¿Recibiré la información que se obtenga del estudio?

Si usted lo desea, se le facilitará un resumen de los resultados.

¿Se publicarán los resultados de este estudio?

Los resultados de la investigación podrán ser enviados a diferentes publicaciones científicas para su difusión, pero no se tratará ningún dato personal que posibilite su identificación, ya que los datos son anonimizados. Además, este estudio será presentado ante un tribunal con la finalidad de evaluar el Trabajo de Fin de Grado llevado a cabo por la investigadora.

¿Cómo se protegerá la confidencialidad de mis datos?

Los datos obtenidos serán confidenciales y tratados conforme lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal. Usted podrá acceder a sus datos, corregirlos o cancelarlos en el momento que lo desee.

Será la investigadora la única en acceder a los datos recogidos en el estudio y se transmitirá a terceras personas únicamente aquella información que no pueda identificarle. En caso de que alguna información sea transmitida a otros países, se realizará con un nivel de protección de datos equivalente, como mínimo, al exigido por la normativa del país.

¿Qué ocurrirá con los datos obtenidos?

Serán guardados de forma codificada, de modo que no se establezca relación entre el participante y la información otorgada. La responsable de custodia es M^a del Carmen Miranda Duro, encargada de destruir todos los datos una vez finalizado el estudio.

¿Existen intereses económicos en este estudio?

No existen intereses de tipo económico por parte de la investigadora, la cual no recibirá contribución por la dedicación al estudio. La investigación es promovida por M^a del Carmen Miranda Duro, con fondos aportados por la misma.

Usted no será compensando económicamente en su participación en el estudio, ni tendrá gasto alguno ya que su participación es completamente voluntaria.

¿Quién puede dar más información?

Si tiene alguna duda, por mínima que sea o desea solicitar más información sobre el estudio, puede contactar por correo electrónico [REDACTED]; además de poder contactar con las tutoras del trabajo: [REDACTED] y [REDACTED].

Muchas gracias por su colaboración.

9.6 Apéndice VI: Documento de consentimiento informado para la participación en un estudio de investigación

TÍTULO DEL ESTUDIO: Vivencias ocupacionales de personas recientemente jubiladas desde la perspectiva del envejecimiento activo en el entorno urbano da Coruña.

INVESTIGADOR/A: M^a del Carmen Miranda Duro, con DNI [REDACTED] estudiante de 4^o Grado de Terapia Ocupacional de la Universidad da Coruña.

Yo, _____ expongo que:

- Leí la hoja de información al participante del estudio arriba mencionado que se entregó, pudiendo conversar con M^a del Carmen Miranda Duro y hacer las preguntas sobre el estudio.
- Comprendo que mi participación es voluntaria, y que puedo retirarme del estudio cuando quiera, sin tener que dar explicaciones y sin que esto repercuta en mis cuidados médicos.
- Accedo a que se utilicen mis datos en las condiciones detalladas en la hoja de información al participante.
- Presto libremente mi conformidad para participar en este estudio.

En referencia a los resultados:

Deseo conocer los resultados de la investigación

No deseo conocer los resultados de la investigación

Fdo.: El/la participante,

Fdo.: El/la investigador/a

Nombre y apellidos:

Nombre y apellidos:

Fecha:

Fecha:

9.7 Apéndice VII: Escrito realizado para un centro

TÍTULO: Vivencias ocupacionales de personas mayores recientemente jubiladas desde la perspectiva del envejecimiento activo en la ciudad de A Coruña.

INVESTIGADOR/A: M^a del Carmen Miranda Duro, con DNI [REDACTED] estudiante de 4^o curso del Grado en Terapia Ocupacional de la Universidade da Coruña.

Me pongo en contacto con usted, directora del Centro [REDACTED] [REDACTED], con el objetivo de solicitar su autorización para realizar con los usuarios de este centro un estudio de investigación.

El objetivo general del estudio es explorar y conocer las vivencias ocupacionales de personas mayores recientemente jubiladas de la ciudad de A Coruña.

Este trabajo está tutorizado por las terapeutas ocupacionales Laura Nieto Riveiro y Marta Carracedo Vázquez. Dicho trabajo forma parte de la asignatura Trabajo de Fin de Grado, en la cual se debe desarrollar una revisión bibliográfica, un proyecto de investigación o un trabajo de investigación. En este caso, se va a llevar a cabo un trabajo de investigación, basado en la realización de una entrevista y la aplicación de un cuestionario a las personas que cumplan los criterios de inclusión marcados en el estudio. Los datos obtenidos serán manejados con total confidencialidad y de forma codificada, imposibilitando la relación de la información recogida con la identidad del participante.

Vivencias ocupacionales de personas jubiladas en el entorno urbano

Si necesita más información, puede contactar con la alumna en la dirección [REDACTED] o con las tutoras del trabajo en las siguientes direcciones: [REDACTED] y [REDACTED].

Muchas gracias de antemano,

Fdo. M^a del Carmen Miranda Duro

Fdo. Laura Nieto Riveiro

Fdo. Marta Carracedo Vázquez

9.8 Apéndice IX: Listado de abreviaturas

En la *Tabla XI* se muestra por orden de aparición en el documento las abreviaturas utilizadas.

Tabla XI: Listado de abreviaturas. Fuente: elaboración propia.

ONU	Organización de las Naciones Unidas.
OMS	Organización Mundial de la Salud.
UPD	Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España.
TO	Terapia Ocupacional.
WFOT	World Federation of Occupational Therapists
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences.
CAEI	Comité Autonómico de Ética de Galicia.
AOTA	Asociación Americana de Terapeutas Ocupacionales.
OTSeeker	Occupational Therapy Seeker.
LILACS	Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud.
CSIC	Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
DC	Diario de campo.