

## IMPACTO DE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO DE PREPARACIÓN DE LOS TRABAJADORES PARA LA JUBILACIÓN

## IMPACT OF THE IMPLEMENTATION OF AN EDUCATIVE PROGRAM FOR PREPARING WORKERS TO THEIR RETIREMENT

Tania Maité Ponce Laguardia <sup>1</sup>

Dayami Matheu Jiménez <sup>2</sup>

Osdaly Díaz Mora <sup>3</sup>

Carlos Andrés Cruz Cruz <sup>4</sup>

Gloria María Cabrera Parodis <sup>5</sup>

Niurka Fernández Quintero <sup>6</sup>

### RESUMEN

**Introducción:** La necesidad de desarrollar acciones que promuevan la protección social y logren el mantenimiento del "estado de bienestar" para alcanzar una longevidad satisfactoria en los adultos mayores del municipio Lajas, Cienfuegos, conllevó al diseño e implementación del programa de preparación para la jubilación "Tú eres la fuerza de la vida". **Objetivo:** Promover una cultura positiva del envejecimiento y la inclusión y participación social de los adultos mayores. **Material y método:** El programa se implementó a través de técnicas terapéuticas, participativas, de dinámica de grupo de presentación y animación, de evaluación, vivenciales, audiovisuales, discusión de casos y situaciones problemáticas, técnicas de intercambio e interacción, de autocontrol y crecimiento personal. **Resultados:** Comenzó aplicarse en junio de 2010 hasta junio de 2016; se han realizado 18 grupos de trabajo, en coordinación con la Dirección de Trabajo del municipio, preparando 270 personas de ambos sexos en los últimos cinco años en técnicas de autoconocimiento y crecimiento personal, en la formación de habilidades sociales, uso de las redes de apoyo social, adquisición de estilos de vida saludables, eliminación de prejuicios acerca de la jubilación y la vejez, y la creación de un proyecto de vida de autorrealización. **Conclusiones:** El programa enriquece la cultura de envejecimiento de los adultos mayores, su familia y la comunidad. Da paso a una cultura de solidaridad entre edades, clases, razas. Crea la posibilidad de acceso a los jubilados de ambos sexos a actividades que potencien su desarrollo a partir de sus proyectos de vida y el uso de las redes de apoyo social.

**Palabras clave:** jubilación, adulto mayor, envejecimiento saludable

### ABSTRACT

**Introduction:** The need to develop actions that promote social protection, and achieve the maintenance of the "welfare state" to obtain satisfactory longevity in older adults in the municipality Lajas,

Cienfuegos, led us to the design and implementation of the program of preparation for retirement "You are the life force". **Objective:** To promote a positive culture of aging, inclusion and social participation of older adults. **Material and method:** The program was implemented through therapeutic and participatory techniques, group dynamics presentation and animation, assessment, experiential, audiovisuals, discussion of cases and problematic situations, exchange and interaction techniques, self-control and personal growth. **Results:** The study was started applied in June 2010 up to June 2016; there have been 18 working groups, in coordination with the Direction of Labor of the municipality, preparing 270 people of both sexes in the last five years, techniques of self-knowledge and personal growth, training in social skills, use of social support networks, acquisition of healthy lifestyles, eliminating prejudices about retirement and old age, creating a life of self-realization. **Conclusions:** The program enriches the culture of aging persons, their family and community. It gives a way to a culture of solidarity among ages, classes, races. It creates the possibility of access to retirees of both sexes to activities that enhance their development from their life projects and the use of social support networks.

**Keywords:** retirement, elderly, healthy aging

### INTRODUCCIÓN

La jubilación no es un cambio de la situación que se dé en un momento dado en la vida laboral de un individuo, no es el fin de esta. La jubilación es un proceso que comienza mucho antes de los 65 años, antes del momento de salida del mercado laboral, y que se prolonga hasta bastante más allá de ese momento con diferentes fases <sup>1</sup>.

En las tres líneas estratégicas que la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone para la promoción

<sup>1</sup> Licenciada en Psicología, Máster en Longevidad Satisfactoria. Policlínico universitario "Dr. Enrique Barnet", Lajas, Cienfuegos, Cuba

<sup>2</sup> Licenciada en Psicología, Máster en Psicología de la Salud. Policlínico universitario "Dr. Enrique Barnet", Lajas, Cienfuegos, Cuba

<sup>3</sup> Médico especialista de I grado en Geriatría, Máster en Longevidad Satisfactoria. Policlínico universitario "Dr. Enrique Barnet", Lajas, Cienfuegos, Cuba

<sup>4</sup> Licenciado en Sistema de Información en Salud. Policlínico universitario "Dr. Enrique Barnet", Lajas, Cienfuegos, Cuba

<sup>5</sup> Licenciada en Psicología, Policlínico universitario "Dr. Enrique Barnet". Lajas, Cienfuegos, Cuba.

<sup>6</sup> Médico especialista de I grado en Medicina General Integral. Policlínico universitario "Dr. Enrique Barnet", Lajas, Cienfuegos, Cuba

### Correspondencia:

MSc Tania Maité Ponce Laguardia.

Calle Nueva nº 28 entre Tinito Cruz y Camilo Cienfuegos, Lajas, Cienfuegos, Cuba, CP 57400

E-mail: [taniapl710823@minsap.cfg.sld.cu](mailto:taniapl710823@minsap.cfg.sld.cu)

del envejecimiento activo –participación, seguridad y salud-<sup>2</sup>, la educación permite al menos desarrollar dos aspectos priorizados por este organismo: proporcionar oportunidades de educación y aprendizaje durante el ciclo vital, y alentar a las personas a participar plenamente en la vida de la comunidad familiar en la medida en que envejecen.

Una de las estrategias utilizadas frente al retiro laboral consiste en la elaboración de programas de preparación para la jubilación. Según Moragas<sup>3</sup>, constituye “un proceso de información- formación para que las personas jubilables asuman su nuevo rol positivamente; beneficia a los interesados y a la sociedad, minimiza costes sanitarios y sociales y mejora la salud física, psíquica y social de las personas”.

El programa de preparación a la jubilación es una iniciativa que favorece la adaptación de los trabajadores a la nueva situación de vida que están por afrontar. El asesoramiento fundamental trabaja la actitud que debe tener la persona para abordar esta etapa satisfactoriamente, partiendo del reconocimiento del proceso de jubilación hasta llegar a la reflexión personal en la cual se identifica lo que se “quiere ser y hacer” en su futuro como jubilado para transitar exitosamente esta nueva etapa de su vida<sup>4</sup>.

La revisión de la literatura actual sobre cómo preparar al jubilado para adaptarse a su nuevo rol social a partir de los procesos de autorregulación y los métodos de entrenamiento para la adquisición de habilidades sociales, demuestran la posibilidad de que, dadas las condiciones apropiadas, se puede entrenar a los trabajadores en fase de prejubilación para que funcionen como sus propios agentes de cambio<sup>1</sup>.

Esta investigación se realizó teniendo en cuenta las características territoriales del municipio en cuanto al comportamiento del envejecimiento poblacional. El municipio de Santa Isabel de las Lajas se encuentra dentro de los 28 municipios que tienen más del 20 % en el grado de envejecimiento, los cuales concentran el 60 % de las personas de más de 60 años del país y el 15, 2 % de los adultos mayores que viven en zonas rurales. Según los datos obtenidos en el anuario de población del año 2016 de la Oficina Nacional de Estadística, en Lajas existen 4 781 habitantes con 60 años y más, lo que representa el 21,2 % de la población<sup>5</sup>.

Dada la importancia de la jubilación como proceso vital, es imprescindible desarrollar una serie de iniciativas que favorezcan la adaptación de los trabajadores a la nueva situación; por ello se realizó el diseño e implementación de acciones capacitantes dirigidas al adulto mayor jubilado.

Nuestro objetivo es evaluar el impacto de la implementación de acciones capacitantes dirigidas al adulto mayor jubilado en la promoción de una cultura positiva del envejecimiento, la inclusión y la participación social de los adultos mayores.

## **MATERIAL Y MÉTODO**

Se realizó una investigación aplicando los enfoques cuanti-cualitativos de la investigación en salud, a través de un estudio de intervención en el municipio Lajas, provincia Cienfuegos, durante el periodo 2010 - 2016. La investigación constó de tres etapas, una primera dedicada al diseño de acciones capacitantes dirigidas al adulto mayor jubilado, una segunda destinada a su implementación, y una tercera etapa donde se realizó la evaluación del impacto de la aplicación de acciones capacitantes dirigidas al adulto mayor jubilado. Para ello se contó con la autorización de la Dirección Municipal de Salud y con el consentimiento informado de cada uno de los jubilados.

El universo estuvo constituido por los 225 jubilados de ambos sexos que en los últimos cinco años integraron los 15 grupos de trabajo que recibieron preparación para la jubilación en el período de junio de 2010 a junio de 2016.

Para el control de los datos sobre los jubilados, se visitó la Dirección de Trabajo y Seguridad Social del municipio de Lajas y se revisaron, los registros de radicación de jubilados por edad, expedidos en el período de junio del año 2010 hasta junio del 2016.

Como métodos de recogida de la información en la primera etapa de la investigación, el diseño de la propuesta de acciones capacitantes dirigidas al adulto mayor jubilado, se aplicó un cuestionario, con el objetivo de determinar, los factores que influyeron en la adaptación a la jubilación de los jubilados lajeros. Se utilizó como metodología la planificación estratégica, con el fin de crear proyectos análogos en otros contextos. Como resultado se produjo una metodología que se puede aplicar en el futuro y que convirtió al trabajo en un tipo de investigación aplicada y de desarrollo. Para abordar el mismo, se combinaron métodos cualitativos tanto para la obtención de la información como en su procesamiento.

La elaboración de la propuesta partió de los resultados obtenidos en el diagnóstico de los factores. Posteriormente se realizó la identificación, priorización y explicación del problema (en este caso la adaptación a la jubilación).

Se determinó con qué contaba la comunidad para actuar sobre los factores que influyen en el proceso de adaptación o inadaptación a la jubilación, lo cual se realizó a través de los grupos nominales. Con posterioridad se realizó un análisis del campo de fuerza disponible dentro del espacio comunitario, que pueden favorecer u obstaculizar la adaptación a la jubilación. Con los datos de esta clasificación y los obtenidos en el diagnóstico, se construye la matriz Dofa.

La segunda etapa correspondió a la implementación de acciones capacitantes dirigidas al adulto mayor jubilado.

Las acciones capacitantes se implementaron en diez sesiones de trabajo, con dos horas de duración cada una, en una frecuencia semanal, durante diez semanas. Funcionó en la Cátedra del Adulto Mayor; se realizó a través de técnicas terapéuticas, participativas de dinámica de presentación y animación, análisis y profundización, evaluación, vivenciales, audiovisuales, discusión de casos y situaciones problemáticas, técnicas de intercambio e interacción, de autocontrol y crecimiento personal.

Los jubilados accedieron a las acciones capacitantes a partir de los jefes de recursos humanos de las diferentes entidades, en previa coordinación con los directivos del Ministerio de Trabajo y del Instituto Nacional de Atención a la Seguridad Social del municipio. Los médicos de familia, psicólogos, geriatras, trabajadores sociales, promotores de salud y responsables de la Cátedra del Adulto Mayor, sindicatos de jubilados y otras organizaciones e instituciones sociales afines al trabajo con adultos mayores y jubilados.

Para valorar los resultados alcanzados, se aplicó un cuestionario anterior y posterior a la implementación de las acciones capacitantes.

Para evaluar el impacto de su implementación en la promoción de una cultura positiva del envejecimiento, la inclusión y participación social de los adultos mayores. Se utilizó como técnica de recogida de la información: el registro anecdótico y el fotográfico, se aplicó una entrevista estructurada que midió el grado de satisfacción de los participantes y sus ejecutores en relación a lo aprendido durante las acciones capacitantes dirigidas al adulto mayor jubilado.

### **Métodos de análisis de la información y estadísticos**

Para el análisis o interpretación de los resultados se tuvo en cuenta el análisis cuanti-cualitativo de la información. También se usó la prueba estadística de McNemar. Para el análisis de la información y aplicación de las pruebas estadísticas, se confeccionó una base de datos, siendo computados y procesados los datos mediante el paquete estadístico SPSS por Windows versión 19.0. Los textos se procesaron en Microsoft Word, lo cual permitió arribar a conclusiones y recomendaciones.

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Se obtuvo como resultado del diseño de las acciones capacitantes dirigidas al adulto mayor jubilado, un total de diez acciones distribuidas en diez sesiones de trabajo. El objetivo general fue promover una cultura positiva del envejecimiento, la inclusión y participación social de los adultos mayores.

Los recursos materiales fueron: papel, lápiz, hilo grueso, caja, pizarra, papelógrafo, tizas, lapicero, mate-

riales audiovisuales, reproductor de DVD, filme sobre la jubilación, TV y sala de TV.

Los responsables fueron el personal entrenado para la realización de las acciones capacitantes, y los participantes los adultos mayores jubilados de ambos sexos residentes en el municipio de Lajas.

El espacio de salida fue la Cátedra del Adulto Mayor.

Las sesiones fueron las siguientes:

1ª sesión: "Conociendo amigos". Actividades: Técnica de presentación de los participantes, ejercicios de expectativas, presentación de las acciones capacitantes, encuadre, reflexión grupal, indicación de la tarea, técnica la carta: instrucciones (desarrolla una imagen mental de lo que serás cuando te jubiles), resumen y cierre.

2ª sesión: "Conceptos de adulto mayor, jubilación y proyecto de vida". Actividades: Técnica de animación, informe de los equipos de síntesis y evaluación, recogida y lectura comentada de la tarea, ejercicio de relajación, indicación de la tarea (responde la interrogante ¿de qué me jubilo, de qué no me jubilo?, resumen de la sesión.

3ª sesión: "Mitos y prejuicios en relación con la vejez y la jubilación". Actividades: Técnica de animación, informe de los equipos de síntesis y evaluación, recogida y lectura comentada de la tarea, ejercicio "Mito y dato", ejercicio de relajación, indicación de la tarea, resumen y cierre de la sesión.

4ª sesión: "Reflexionando sobre la jubilación". Actividades: Técnica ¿Cómo me percibes como jubilado?, informe de los equipos de síntesis y evaluación, recogida y lectura comentada de la tarea, cine debate terapéutico, proyección de un filme donde aparece el tema de la jubilación y el declive físico, ejercicio de relajación, indicación de la tarea técnica de "Trueque o cambio de secreto", y resumen de la sesión.

5ª sesión: "Conociéndome mejor". Actividades: Técnica de animación, informe de los equipos de síntesis y evaluación, recogida y lectura comentada de la tarea, ejercicio de autoconocimiento, técnica "Disolviendo sentimientos negativos", técnica "Poesía terapéutica", ejercicio de relajación y respiración, indicación de la tarea y resumen de la sesión.

6ª sesión: "Comunicándose." Actividades: Técnica de animación, informe de los equipos de síntesis y evaluación, recogida y lectura comentada de la tarea, psicodrama, técnica "Diez de diez para una buena comunicación", técnica "Pide permiso para abrazar", indicación de la tarea "Hazte amigo invisible" (el objetivo es mejorar las relaciones interpersonales), resumen y cierre.

7ª sesión: "Creando habilidades." Actividades: Técnica de animación, informe de los equipos de síntesis y evaluación, recogida y lectura comentada de la tarea, visita de intercambio, técnica "En busca de un consejo", indicación de la tarea, resumen y cierre.

8ª sesión: “Construyendo mi proyecto de vida”. Actividades: Técnica de animación, informe de los equipos de síntesis y evaluación, recogida y lectura comentada de la tarea, técnica “Haciendo algo para crecer”, técnica de discusión grupal, técnica “Hacer un nuevo currículo”, ejercicio de relajación y respiración, indicación de la tarea (traer por escrito un diseño de su futuro proyecto de vida), resumen y cierre de la sesión.

9ª sesión: “Mi proyecto de vida” Actividades: Técnica de animación “Aquí estoy y traigo hoy”, recogida y lectura comentada de la tarea, técnica “Resolviendo dificultades”, ejercicio “Mi futuro proyecto de vida” (ejercicio de relajación y respiración), resumen y cierre.

10ª sesión: “Resumen y cierre”. Actividades: Técnica de animación, informe de los equipos de síntesis evaluación, ejercicio de resumen, aplicación del cuestionario y técnica “El regalo de la alegría”.

En un segundo momento se reflexiona sobre las acciones capacitantes y cada participante expresa su criterio del mismo. Para cerrar, el entrenador ofrece las conclusiones de las acciones capacitantes y su valoración final.

La aplicación de las acciones capacitantes comenzó en el mes de junio del año 2010; hasta el mes de junio del año 2016 se han realizado 15 grupos de trabajo, en coordinación con la Dirección de Trabajo del municipio, preparando 225 personas de ambos sexos en los últimos cinco años.

Como resultado de la aplicación del cuestionario posterior a la implementación de las acciones capacitantes, se obtuvo que durante el desarrollo de las sesiones de trabajo, el 92 % de los participantes construyeron colectivamente los conceptos de adulto mayor y jubilación a partir de ideas no discriminatorias ni absolutistas sobre ellos mismos, aplicándolos en su vida cotidiana.

El 100 % fue entrenado en ejercicios de autocontrol, relajación y respiración, lo cual les permitió estilos de vida más saludables. Modificaron la percepción que sobre la jubilación portaban los mismos. Se logró durante las acciones capacitantes desasociar la jubilación y la vejez de mitos y prejuicios en el 82 %, y el 100 % de los miembros del grupo tomaron conciencia sobre la imagen que tenían de otras personas de cómo esta puede estar modificada por estereotipos y prejuicios.

El 80 % de los participantes refirió en la evaluación realizada para conocer el nivel de satisfacción acerca de las actividades de las acciones capacitantes, sentirse motivados, educados para la vida, preparados para afrontar su nueva etapa de vida. Dentro de los aspectos más importantes identificados por el 92 % está su crecimiento personal, la formación de habilidades sociales para afrontar la vejez como su nueva etapa de vida, la creación de un proyecto de vida, la adquisición de estilos de vida saludables, la modificación de prejuicios y estereotipos acerca del envejecimiento.

Los resultados de las técnicas de registro anecdótico y la entrevista realizada a los jubilados participantes en las acciones capacitantes dirigidas al adulto mayor jubilado para evaluar el impacto de su implementación, revelan que las acciones capacitantes favorecieron la inserción social de los jubilados en oficios; posterior a la jubilación el 29 % de los mismos se dedican a labores por cuenta propia como casilleros, floristas, costureras, repasadoras, carpinteros, vendedores de dulce y artículos artesanales, cuidadoras de niños y ancianos; un 16 % continúa activo en labores agrícolas y la cría de aves o ganado menor. Un 12 % se reincorporó al sector de educación y un 8% al de salud, el 28 % apoya en las actividades del hogar en el cuidado de los nietos y ancianos dependientes. Un 7 % se encuentra en la Casa de Abuelos.

Un 38 % está integrado a los círculos de abuelos, un 35 % fueron o son matrículas de la Cátedra del Adulto Mayor, un 46 % efectúa actividades sociales como participar en vías saludables, caminatas, pesca, juegos de dominó, etc. Un 15 % visita amigos, familiares o lugares de interés cultural o recreativo. Un 25 % está integrado a asociaciones religiosas, clubes deportivos, son activistas de la Federación de Mujeres Cubanas.

Los ejecutores de las acciones capacitantes en las entrevistas realizadas para evaluar su impacto en la promoción de una cultura positiva del envejecimiento, la inclusión y participación social de los adultos mayores e identificar el grado de satisfacción en relación a los conocimientos y habilidades aprendidas por los jubilados durante las acciones capacitantes y su implementación en su vida cotidiana, expresaron que estas fortalecieron las habilidades sociales de los jubilados para relacionarse con las personas fuera del grupo, y adquirir recursos personales que les permitieron su autoconocimiento y crecimiento personal y la compensación de estados emocionales negativos.

El entrenamiento de los participantes en la elaboración de un proyecto de vida a partir de actividades y personas nutricias, que les dieron vida, alegría, y fuerza, y de la discusión de casos a partir de la búsqueda de debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades de cada cual, para combinándolas crear un proyecto adaptado a sí mismo.

Destacan como un resultado positivo que las acciones capacitantes constituyeron un espacio de interacción entre los jubilados y sus familias; permitió que estas reconocieran su papel en la vida de los adultos mayores, como potenciadores de su desarrollo, favorecieron la comprensión por las familias de las problemáticas del adulto mayor y la comunicación intergeneracional. Se formaron habilidades para el análisis y soluciones de problemas sobre relaciones humanas y estilos de vida tales como el cuidado y bienestar corporal, incompreensión e intolerancia a los adultos mayores, conductas discriminatorias hacia jubilados y el adulto mayor.

Las acciones capacitantes permitieron realizar tareas de prevención y orientación con los adultos mayores de la comunidad, la aplicación de intervenciones a nivel comunitario en la Cátedra del Adulto Mayor, que incluyó consultas de prejubilación y de orientación a los jubilados. Se informó al anciano sobre las instituciones sociales que existen en el municipio, su objetivo, su utilidad, vías de acceso a las mismas. Fomentaron las relaciones de comunicación y el uso por los ancianos de las redes de apoyo social, y el desempeño de sus nuevos roles sociales.

Existió factibilidad en cuanto a las posibilidades técnicas tanto del personal calificado, como de equipos e instituciones, materiales o recursos auxiliares, en la cátedra y en la comunidad, para ejecutar las actividades que incluye las acciones capacitantes.

Con el desarrollo de las acciones capacitantes, el equipo de profesores adquirió cultura en el trabajo con los jubilados y los adultos mayores, beneficiándose en el orden profesional y personal; contaron con herramientas que le permitieron aplicar estos conocimientos en la elaboración de estrategias de promoción y educación para la salud, promoviendo, además, la orientación profesional hacia el trabajo con los adultos mayores. Se correspondió con las posibilidades reales de la localidad y se ajustó a la disponibilidad de recursos financieros que posee la institución.

A manera de conclusiones, las acciones capacitantes enriquecen la cultura de envejecimiento de los adultos mayores, su familia y la comunidad. Dan paso a una cultura de solidaridad entre edades, clases, razas. Crean la posibilidad de acceso a los jubilados de ambos sexos a actividades que potencien su desarrollo a partir de sus proyectos de vida y el uso de las redes de apoyo social, y favorece un envejecimiento saludable.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Chulián A, Garrido M. Manual de preparación a la jubilación positiva. 1ª ed. Madrid: Fundación Desarrollo y Asistencia; 2015.
2. Organización Mundial de la Salud. Jubilación anticipada por trabajos de naturaleza penosa, tóxica, peligrosa o insalubre. Un estudio comparado. Santiago: OMS; 2014.
3. Moragas R. Preparación para la jubilación. En: Fernández- Ballesteros R, ed. Gerontología social. Madrid: Pirámide; 2000. p. 453-72.
4. Ciano N, Gavilán M. Elaboración de proyectos en adultos mayores: aportes de la orientación. *Orientación y Sociedad*. 2010;10:109-21.
5. Centro de Estudios de Población y Desarrollo. El envejecimiento de la población cubana por provincias y municipios. 2014. La Habana: CEPD; 2015.

---

**Recibido:** 8 de noviembre de 2016 **Aprobado:** 1º de febrero de 2017