

EXPERIENCIAS DE LA DESPEDIDA LABORAL PARA LA JUBILACIÓN EN ACADÉMICOS UNIVERSITARIOS

EXPERIENCES OF LABOR FAREWELL FOR RETIRING IN COLLEGE ACADEMICS

María de los Ángeles Aguilera Velasco ¹
Diemen Darwin Delgado García ²
María de Lourdes Marrero Santos ³
Teresa Margarita Torres López ⁴

RESUMEN

Objetivo: Comprender las experiencias de la despedida laboral para la jubilación en académicos universitarios mexicanos. **Material y método:** Investigación cualitativa con diseño de estudio de casos descriptivos. Participaron ocho profesores, seleccionados por muestreo teórico no probabilístico por conveniencia. Tres profesores estaban próximos a jubilarse y cinco eran jubilados. Sus edades oscilaron entre 54 y 64 años. La mayoría estaban casados, tenían hijos y nietos. Los datos se recolectaron con entrevistas individuales en profundidad. El análisis de los datos se fundamentó en la fenomenología de la percepción. **Resultados:** Se halló heterogeneidad en las experiencias de la despedida laboral. Las experiencias estuvieron centradas en la vivencia corporal en relación con las emociones y los contextos familiares y laborales. **Conclusiones:** La mayoría de los académicos tuvieron mala salud y autopercepción corporal, emociones y entornos negativos. Las mayorías de las mujeres describieron expectativas de vida y salud pobres, y desempeño de roles tradicionales. En los jubilados se halló la creencia de que una vez jubilados mejoraría la salud, pero en la mayoría empeoró. Las decisiones de vida fueron importantes en la despedida laboral. En la institución no existen lineamientos claros y transparentes sobre los trámites para jubilarse. Los jefes de departamento apoyaron solamente a los varones.

Palabras clave: fenomenología, percepción, despedida laboral, jubilación, académicos

ABSTRACT

Objective: To understand the experiences of the labor farewell for retiring to Mexican university academics. **Method:** Qualitative research with descriptive case study design. It was attended by eight professors, selected by theoretical sampling non-probability for convenience. Three professors were close to retirement and five teachers were retired. Their ages ranged from 54 to 64 years. Most were married, had children and grandchildren. The data was collected with individual in-depth interviews. The analysis of the data was based on the phenomenology of perception. **Results:** We found heterogeneity in labor bounce experiences. The experiences were centered in the body experience in relation to emotions and family and work contexts.

Conclusions: The majority of academics had poor health, self-perception of body, emotions and negative environments. Majorities of women described life expectancy and health poor and performance of traditional roles. Retirees found the belief that retired once would improve health, but in most it worsened. Life decisions were important in labour bounce. At the institution, there are no clear and transparent guidelines on procedures to retire. The heads of Department supported only to males.

Keywords: phenomenology, perception, labor farewell, retirement, academics

INTRODUCCIÓN

Los ritos de paso en la jubilación son procesos de transición necesarios, con valor práctico, que permiten pasar del trabajo a la jubilación; estos implican despedidas del lugar de trabajo, compañeros e insumos de trabajo como equipos, instrumentos y materiales. Esas despedidas cierran etapas, permiten continuar con una vida potencialmente mejor, simbolizan procesos interiores de superación del trabajo, facilitan dejar el rol de trabajadores y la comprensión de que finalizó un ciclo y comienza otro distinto, facilitando la adaptación positiva. Los ritos se acompañan de formalidades y actividades diversas, establecen fronteras y límites territoriales o imaginarios. Pasar el umbral o cruzar la puerta, significa agregarse a un nuevo mundo y más que un símbolo, es en realidad un paso material. Los ritos de paso representan en esencia lo mismo, aunque se vivan culturalmente de forma diferente ¹.

Cuando se carece de rituales bien desarrollados, no se pueden resolver con los propios recursos los procesos de duelo y adaptación a las nuevas circunstancias ². En los países en desarrollo, las conductas ceremoniales para entrar

¹ Doctora en Ciencias de la Salud en el Trabajo. Departamento de Salud Pública, Universidad de Guadalajara, Guadalajara, Jalisco, México

² Doctor en Ciencias de la Salud en el Trabajo. Clínica Río Blanco, Los Andes, Chile

³ Licenciada en Psicología, Doctora en Ciencias de la Salud, Máster en Psicología de la Salud y en Salud de los Trabajadores, Investigadora y Profesora Auxiliar. Departamento de Psicología, Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores, La Habana, Cuba

⁴ Doctora en Antropología Social. Departamento de Salud Pública, Universidad de Guadalajara, Guadalajara, Jalisco, México

Correspondencia:

DrC María de los Ángeles Aguilera Velasco
Universidad de Guadalajara. Sierra Mojada 950 Puerta 1 Edificio N Planta Alta,
Colonia Independencia, Guadalajara Jalisco, México, CP44340
e-mail: aaguileracd@hotmail.com

a la vida de jubilado no tienen cobertura universal, no se promueven en la mayoría de las instituciones, ni son una costumbre social. De ahí que una tercera parte de los jubilados no sabe cómo hacer la transición del final del trabajo y presenta problemas de adaptación y salud^{3,4}.

Por otra parte, se han relacionado la salud, la felicidad, el bienestar, la autonomía, el control, el placer y la adaptación en los jubilados, con el deseo de no seguir trabajando⁵, con no comparar el ingreso jubilatorio con los ingresos de los colegas⁶, tener actitudes favorables hacia la jubilación⁷, retirarse voluntariamente^{8,9}, planificar las pérdidas del trabajo por nuevas oportunidades en otros ámbitos de la vida¹⁰ y trabajar medio tiempo de forma transitoria (empleo puente) como una medida para lograr una salida progresiva del mundo laboral^{11,12}.

Caso contrario, salir del trabajo repentinamente, sin tiempo para cerrar el ciclo laboral, se asocia con sentirse despedido y con baja autoestima¹³. El retirarse de forma obligada, por problemas de salud o imperativos de la empresa, provoca percepción negativa de la propia vida¹⁴. Entre los hombres jubilados, estar activos en empleos a tiempo parcial y remunerados, aumenta los niveles de bienestar¹⁵. La calidad de vida de algunos académicos mejora si regresan al trabajo¹⁶, o se incorporan a un nuevo y totalmente diferente empleo, en ambientes agradables, baja presión burocrática y horario flexible¹⁵. Volver al trabajo estando jubilados depende en gran medida de los cambios en salud, bienes y gastos médicos de la pareja¹⁷.

La falta de igualdad de género, con desventaja para las mujeres¹⁸, también se observa en la etapa de la jubilación; debido a los imperativos del mercado de trabajo y el ámbito familiar; siempre es más difícil para las mujeres acceder a las pensiones¹⁹. Al jubilarse, las mujeres tienen mayores labores en el hogar, maltrato, peor estado de salud, más viudez, sentimientos de soledad y depresión, desigualdades generalmente ignoradas que se acentúan en su vejez²⁰. Para algunas mujeres, retirarse significa retornar a la dependencia e inactividad, aunque para otras llegar a jubilarse es una nueva oportunidad para vivir experiencias antes imposibles²¹.

En el sector de la enseñanza, las desigualdades entre hombres y mujeres se relacionan con la percepción de autoeficacia, el compromiso institucional y los deseos de jubilarse a una edad determinada. En las mujeres académicas se ha observado necesidad de apoyo social y práctica del rol tradicional²². Para superar las desigualdades, la marginación y la dependencia, las mujeres jubiladas deben pensar y actuar diferente, ante las mismas cosas y situaciones, en pro de mantener joven su espíritu²³.

En virtud de lo anterior, se llevó a cabo el presente estudio, con el objetivo de comprender las experiencias de la despedida laboral durante el proceso de la jubilación en académicos universitarios jubilados o próximos a jubilarse, en aras de aportar datos útiles que permitan a la institución educativa el establecimiento de ritos de paso para la jubilación,

favorables tanto para profesores del género masculino como femenino.

MATERIAL Y MÉTODO

Tipo y diseño de estudio

Se realizó una investigación bajo el enfoque cualitativo^{24,25}, con diseño de estudio de casos descriptivos^{26,27} y generalización naturalista²⁸, realizada en Guadalajara Jalisco, México, en una institución de educación superior, a través de dos fases. La primera fase se realizó en 2006, a través de la recolección de los datos para una tesis doctoral¹³. La segunda fase se llevó a cabo en 2014, donde se reusaron los mismos datos, a través de un análisis fenomenológico diferente al de la tesis doctoral.

Participantes

El mapeo²⁹ consistió en ubicar los archivos electrónicos de las entrevistas en profundidad grabadas en audio, realizadas a 12 profesores, en la investigación doctoral previa¹³. La selección de los participantes se realizó a través del muestreo no probabilístico por conveniencia³⁰. Para la selección, se escucharon nuevamente todas las entrevistas originales y se leyeron todas las transcripciones. El criterio de inclusión consistió en elegir a los profesores en cuyas entrevistas se hallaran datos sobre sus despedidas laborales. Se excluyeron, por ende, a los profesores cuyos relatos de las entrevistas previas no revelaron datos sobre su forma de despedirse del trabajo.

Bajo los criterios anteriores, se excluyeron a cuatro profesores, dos hombres y dos mujeres, y se seleccionaron ocho académicos: cuatro fueron hombres y cuatro mujeres, todos mexicanos, con estudios de licenciatura en Odontología, con nombramiento como profesores de tiempo completo en la institución educativa de nivel superior.

Los ocho profesores se conocían entre sí, desde 30 años antes. Los hombres ejercieron doble función laboral: como profesores y dentistas en práctica privada y/o pública. Algunas mujeres ejercieron doble jornada como amas de casa y académicas; o como odontólogas y académicas. En algún tiempo las casadas también realizaron triple jornada laboral: como académicas, odontólogas en la práctica clínica y amas de casa (tabla 1).

Entrevistas individuales en profundidad grabadas en audio

De acuerdo con Mella, las entrevistas se orientaron principalmente a las dimensiones de la vida de los informantes, intentando detectar aquellas experiencias significativas y cómo se relacionó la persona con ellas. El tener las entrevistas grabadas y transcritas desde 2006, no las hizo automáticamente utilizables, tal como menciona Mella³¹. Fue necesario escuchar las grabacio-

nes en audio en repetidas ocasiones, y leer, otras tantas veces, las transcripciones, con el propósito de hallar respuestas a las preguntas de investigación: ¿cómo se despidió cada académico de su empleo en la institución

educativa?, ¿cuáles actividades realizó para despedirse del trabajo?, ¿cuáles fueron sus experiencias emocionales al despedirse del trabajo?, ¿bajo cuál contexto institucional se vivió la experiencia de despedida laboral?

Tabla 1

Descripción de los académicos participantes en el estudio de las experiencias de la despedida laboral para la jubilación en una universidad de Guadalajara, México, 2014

Seudónimo	Edad	Situación laboral	Estado civil
Leonor	55 años	Un año para jubilarse	Casada con dos hijas
Susana	56 años	Un año para jubilarse	Casada con tres hijos y nietos
Felipe	54 años	Dos años para jubilarse	Casado con dos hijos
Francisco	55 años	Jubilado hace seis meses	Casado con dos hijos y nietos
Toribio	62 años	Jubilado hace dos años	Casado por segunda vez, con cinco hijos
Argelia	No quiso decir su edad	Jubilada hace 4 años	Soltera
Antonia	64 años	Jubilada hace seis años	Soltera con dos hijos y dos nietas
Vicente	61 años	Jubilado hace ocho años	Casado dos veces, con tres hijos y nietos

Fuente: Directa

Análisis de los datos

El análisis de los datos se fundamentó en la fenomenología de la percepción de Merleau-Ponty³². A diferencia de la fenomenología de Husserl, la fenomenología de la percepción centra el análisis en las percepciones corporales; a partir del cuerpo vivido (corporeidad), se establece el sentido de los otros tres existenciales básicos en el análisis fenomenológico: el espacio vivido (espacialidad), el tiempo vivido (temporalidad) y las relaciones humanas vividas (relacionabilidad o comunalidad).

En el análisis fenomenológico, primero se buscaron las acciones que conformaron las despedidas laborales, desde el cuerpo vivido de los participantes. Posteriormente, las acciones halladas se clasificaron según su esencia. Finalmente, para darle sentido a lo hallado, se describieron los contextos de los participantes a través del espacio, tiempo y relaciones humanas vividas, todo ello a través de las tres etapas básicas de descripción, tematización e interpretación del método fenomenológico³³.

Procedimiento metodológico

Las etapas de descripción y tematización fenomenológicas se realizaron con el programa de cómputo Atlas.ti, donde se creó una unidad hermenéutica (HU), cuyos componentes fueron los documentos primarios, las citas, los códigos, las anotaciones, las familias y los networks. La interpretación fenomenológica se hizo manualmente una vez organizados todos los datos.

Consideraciones éticas

Se sujetó a la Declaración de Helsinki³⁴, en aras de guardar la confidencialidad y el anonimato en el tratamiento de la información, y proteger la identidad de los partici-

pantes. En el ámbito local se respetó lo establecido en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, conforme los artículos 16 al 23.

RESULTADOS

Se hallaron 155 códigos (72 en los hombres y 83 en las mujeres). En la tabla 2 se observa la agrupación de los códigos en ocho familias y tres ejes de análisis. Cabe destacar que 13 códigos se repitieron en ambos grupos, pero su significado fue diferente en cada uno de ellos (en la tabla los códigos repetidos están subrayados).

Percepciones del cuerpo vivido

La comprensión del cuerpo vivido se estructuró a partir de cuatro familias: estado de salud, autopercepción corporal, expectativas de salud y acciones de preparación para la jubilación.

Estado de salud

Los académicos relataron ocho tipos diferentes de estados de salud: un problema de salud pulmonar agudo ya superado (Vicente); pancreatitis y parálisis intestinal y renal agudas superadas (Toribio); haber sufrido un grave accidente un año atrás y estar todavía en rehabilitación, pero reincorporado a la vida laboral de forma mesurada (Francisco); padecer enfermedad renal (Felipe); padecer actualmente enfermedades crónicas (Leonor y Antonia); malestares hormonales y enfermedades pasadas (Susana); enfermedades relacionadas con el trabajo (Francisco y Toribio); y tener un óptimo estado de salud (Argelia).

Tabla 2
Experiencias de la despedida laboral para la jubilación en académicos universitarios de Guadalajara México, 2014

Ejes de análisis	Familias	Códigos en los hombres	Códigos en las mujeres
Percepción del cuerpo vivido	Estado de salud	1. Accidente	1. Acelerada
		2. Afectaciones en visión y espalda	2. <u>Cansancio</u>
		3. <u>Cansancio</u>	3. Depresión
		4. En rehabilitación	4. Derrame del ojo
		5. <u>Estrés</u>	5. Dolor en las manos
		6. <u>Gastritis</u>	6. <u>Estrés</u>
		7. Hipertensión arterial	7. <u>Gastritis</u>
		8. <u>Sano</u>	8. Menopausia y dolor de huesos
		9. Se me reventó el pulmón	9. Obesidad
		10. Se sigue acabando el riñón	10. Pérdida de memoria
Autopercepción corporal		11. Activo profesionalmente	11. <u>Sana</u>
		12. Cuidado estricto de la salud	12. Triglicéridos altos
		13. Vida descansada	13. <u>Vértigo</u>
Expectativas de salud		14. Bajar la presión arterial	14. Activa
		15. Caminar	15. En casa nunca descanso
		16. Jubilarme casi en plenitud de salud	16. Me he descuidado
		17. Jugar golf	17. Mi libertad es invaluable
		18. No dejar que llegue la depresión	18. <u>Quisiera tiempo para mí</u>
		19. Operarme el siguiente año	19. Corregir mi alimentación
Acciones de preparación		20. <u>Quitarme el estrés</u>	20. Descansar
		21. Ajustes con mi pareja	21. Hago ejercicio todos los días
		22. Amenazar al jefe	22. Ir con los médicos
		23. Aumentaron mis años de trabajo	23. Querermé más
		24. Con amigos hacer negocios	24. <u>Quitarme el estrés</u>
		25. Conté los días para atrás	25. Me costó mucho trabajo
		26. Cursos de metafísica	26. Aprender a desprenderme
		27. Empecé con la guitarra	27. Cerciorarme por mí misma
		28. Fui a solicitar al jefe	28. Conseguir todos mis papeles
		29. Hablar con los encargados	29. Curso de locución
		30. Jubilación distinta de mi padre	30. Curso de repujado
		31. Legar a los 30 años de trabajo	31. Dejar espacio para gente joven
		32. Mentalmente preparado	32. Dejé de ser dentista
		33. Programarme poco a poco	33. Estar preguntando
		34. Seguir el consejo de estar activo	34. Hice planes
		35. Soy realista	35. Iba de visita
		36. Terapia de relajación con alumnos	36. Observé, reflexioné e hice un plan
		37. Terapia psicológica	37. Planear mis inquietudes
Percepción de las relaciones vividas	Emociones	38. <u>Trabajar sin presión</u>	38. <u>Agradecimiento</u>
		39. <u>Agradecimiento</u>	39. Ansiedad
		40. Cariño	40. <u>Felicidad</u>
		41. Cercanía con Dios	41. Frustración
		42. Cobijado	42. Ilusión
		43. Desánimo	43. <u>Miedo</u>
		44. Desconfianza	44. <u>Preocupación</u>
		45. <u>Felicidad</u>	45. <u>Satisfacción</u>
		46. Gusto	46. <u>Sentimientos encontrados</u>
		47. Incertidumbre	47. Susto
		48. Júbilo	48. Tranquilidad
49. <u>Miedo</u>	49. Tristeza		
50. <u>Preocupación</u>	50. Vergüenza		
51. <u>Satisfacción</u>			

Ejes de análisis	Familias	Códigos en los hombres	Códigos en las mujeres
Expectativas de vida		52. Seguridad	
		53. <u>Sentimientos encontrados</u>	
		54. Apreciar	51. Bailar
		55. Cambiar de residencia	52. Caminar juntas
		56. Compartir los quehaceres	53. Cocinar
		57. Descansar	54. Cuidar mi tiempo
		58. Gozar la vida	55. Cuidar mis plantas
		59. Mantenerse ocupado	56. Dejar espacio para la gente joven
		60. Participar	57. Dejé de ser dentista
		61. Proximidad	58. Disfrutar
		62. Retribuir	59. Dispuesta a trabajar
		63. Tocar guitarra	60. Ir al gimnasio
		64. <u>Viajar</u>	61. Leer
		Contexto familiar	
66. Con mi pareja	63. No meterme en sus casas		
67. Estamos más unidos	64. No quiero ser hueca		
68. Hice ajustes	65. Realizar muchas inquietudes		
	66. Ser locutora profesional		
	67. <u>Viajar</u>		
	68. Atender a mi familia		
	69. Discutimos		
	70. Disfruto		
	71. Explotación familiar		
Percepción del espacio y el tiempo vividos			72. No puedo contar con ellos
			73. Nunca tengo tiempo para mí
			74. <u>Que no aguante más</u>
		69. <u>Comenzaron rumores</u>	75. <u>Comenzaron rumores</u>
		70. Iba sin ninguna obligación	76. Compañeros con beneficios
		71. Me dio la facilidad	77. Desconocimiento de la ley laboral
		72. No me agrada el aumento de años	78. Ir con jefe la hizo tardarse
			79. Me hacen la vida pesada
			80. Reconocimiento
			81. Sin papel no te puedes retirar
			82. Trabajar hasta el último día
			83. Trabajo difícil

Fuente: Directa

Vicente dijo: “*Siempre me he dado el lujo de decir que no he padecido enfermedades*”. Pero a los seis años de estar jubilado sufrió un grave problema de salud: “*Se me reventó el pulmón. No supe ni cómo, pero, se volvió a cerrar y se acabó el problema*”. Toribio relató: “*Tuve una pancreatitis, con parálisis intestinal y renal. Estuve dos semanas internado*”. Francisco platicó: “*Me caí de una escalera. Me mantuve seis meses incapacitado. Tuve fracturas muy complicadas, me pusieron placas e injertos de hueso de cadáver. Las molestias me siguen después de varios meses. Diario iba a rehabilitación, me llevaban en silla de ruedas; fue bastante dolorosa*”. Felipe manifestó: “*Se sigue acabando el riñón. Los quistes han ido creciendo, se ha ido acabando el tejido renal y la función renal está disminuyendo. Lo que más me afecta ahorita es la presión arterial, a veces ni con el medicamento está completamente controlada*”.

Tres profesoras presentaron algunos problemas de salud. Leonor manifestó padecer obesidad y niveles altos de triglicéridos: “*Tengo una enfermedad que se*

puede apreciar a la vista, por mis desórdenes de alimentación”. Susana manifestó problemas de salud en el pasado: “*La menopausia se me dejó venir de una manera terrible con dolencias de huesos. Los huesos de mis manos me duelen mucho por la práctica clínica. Hace cinco años tuve un vértigo muy fuerte que me incapacitó. Me traían al trabajo porque no podía manejar. Ante cualquier movimiento o tumulto de gente, sentía que me volvía el vértigo. No podía caminar sola, porque sentía que me caía en un pozo. Fue una época terrible. Tuve depresión, pero la actividad me hizo salir de ella. Con el cambio hormonal todo se me juntó*”.

La misma Susana relató otros problemas recientes: “*Me he vuelto impaciente, desesperada y corajuda con alumnos. Mis hijos dicen que estoy acelerada e inestable. No sé si se me juntó la edad con el cansancio de la familia y del trabajo, porque por más que quiero ya no puedo. Me siento muy cansada. No tengo energía, tropiezo y me canso al subir escaleras. Olvido cosas. Cuando me meto a la computadora al rato traigo un*

derrame en el ojo que no lo soporto”. Antonia dijo que había tenido problemas gástricos antes de jubilarse: “Desde que estaba en la escuela tenía dolores muy fuertes en el estómago, inflamaciones y todo. El doctor me dijo que era a causa del estrés. Le dije que el estrés no se quitaría mientras estuviera trabajando y tuviera hijos adolescentes”. A la fecha de la entrevista Antonia narró problemas cardíacos, hipertensión arterial y persistencia de su úlcera gástrica.

Sobre la morbilidad ocupacional, Felipe comentó que la práctica clínica odontológica y académica le habían ocasionado problemas de salud: “Hace unos años me operaron de unos pólipos vocales por hablar tanto durante las clases. En el consultorio llega un momento que se cansa la visión, y la espalda te duele todo el día. Me jubilé también del consultorio privado, porque la práctica privada también produce estrés”. Toribio confirmó lo anterior: “Quedé muy lastimado de la columna y de la vista. La columna me quedó desviada y la vista casi se me acabó. Durante la práctica clínica tenía frecuentes infecciones de garganta y aún conservo los problemas circulatorios que adquirí, porque en ese tiempo no se usaba de forma estricta el cubrebocas ni las posturas adecuadas para trabajar. Tengo trabajando desde el 68, es decir son 38 años en que trabajé de 7 de la mañana a 10 de la noche. La actividad combinada que tuve como maestro de secundaria y facultad, y como odontólogo de consulta privada, fue bastante pesada. Fue una época en que podía hacer todos esos esfuerzos, pero llega un momento en que se cansa uno. Me sentía cansado mental y físicamente”.

Sobre el mismo tema, Francisco dijo: “El consultorio te merma las facultades, la vista, el pulso, la posición en la columna te molesta mucho. En un principio me acordaba de todos los nombres de los que habían sido mis alumnos, pero ahora solo recuerdo sus caras. Yo había sido sano, gracias a Dios, solo algunas veces tuve gastritis. Tenía unos hábitos muy incorrectos en mi alimentación. A partir del accidente cambié mi dieta. Tengo que comer tres veces al día, y antes no lo hacía. A veces me da gastritis otra vez, porque como irritantes, pero con una pastilla se corrige”. En cambio, Argelia comentó que cuando se jubiló su salud no decayó: “Me encuentro muy bien de salud”.

Autopercepción corporal

Los académicos expresaron diferentes percepciones de sí mismos. Dado que Leonor, Susana y Antonia tenían problemas de salud, su autopercepción fue negativa. En el caso de Argelia, debido a su salud óptima, su autopercepción fue positiva.

En los varones, Felipe manifestó clara conciencia de su grave enfermedad. Francisco se sentía el mismo de antes del accidente. Vicente se mostró satisfecho por mantenerse activo y Toribio reveló una vida muy des-

cansada.

Leonor dijo: “Ahora soy lo último. Me he descuidado. Quiero ejercitarme, alimentarme adecuadamente, ir al club y con médicos. A veces no alcanzo ni un chequeo”. Susana expresó: “A pesar del trabajo pesado aquí en la escuela, vengo a descansar del trabajo de la casa. En la casa nunca descanso, todo lo hago rápido. Aquí al menos me siento en una silla un ratito. Todos los días hago el quehacer y lavo la ropa, cuido a una tía de mi esposo, de 92 años, que baño y cuido de noche. Elle me cuidó a mis niños de chiquitos y se me hace feo no cuidarla ahora que lo necesita. Pero llego cansada del trabajo, a trabajar más y recibo hostilidad de mi suegra. Me dicen que no aguante más. Ella cocina porque mi esposo le deja el dinero a ella”. Antonia platicó: “Quisiera tener más tiempo para mí, tomar cursos de superación humana, cultura y artes; pero ahorita no hay tiempo porque cuido a mis nietas y no me alcanza el día”. Argelia comentó sentirse orgullosa: “Estoy activa, administro mi tiempo libre, voy seguido a exposiciones de arte o viaje con mi hermano y mi padre. Hago lo que quiero, a la hora que quiero. Por eso mi libertad es invaluable y lo más importante para mí”.

Felipe manifestó: “No consumo harinas ni grasas y dejé el alcohol. Me cuido estrictamente para cuidar mi riñón, porque eso me mantendrá vivo”. Francisco se percibía igual que antes de jubilarse y de accidentarse. Vicente reafirmó: “Me jubilé de las actividades de la universidad, pero sigo practicando la profesión en mi consultorio particular y sigo dentro del magisterio en otras universidades”. Toribio comentó: “Yo me veía preparado, quizás estaba completo físicamente, mentalmente quizás nunca he estado, le agradecí bastante a los alumnos que quisieran que me quedara, pero no acepté”. Esa decisión le permitió a Toribio tener una vida descansada: “Todas las mañanas estoy en calma, voy al club, trato de hacer poquito ejercicio y convivir con mis amigos. He tratado de orientar un poco mejor la vida y el tiempo, porque siempre tuve muchos excesos, y ahora trato de controlarme para que mi vejez sea buena. Ahora estoy pagando las facturas. Y es que el primer año y medio de jubilado tuve una vida muy alegre. Los excesos desencadenaron mi estado de salud”.

Expectativas de salud

Las expectativas para mejorar la salud, también estuvieron relacionadas con el estado de salud de los profesores. Las mujeres prejubiladas, se imaginaron que mejorarían su estado de salud una vez retiradas totalmente del trabajo. En ese sentido, Leonor dijo: “Quiero quererme más, porque diario llego y dejo a mis hijas en los ejercicios y ellas realizan su rutina, pero yo no me puedo quedar porque voy a comprar para la comida o a escoger el material para seguir haciendo tarea en la casa. Viene mi etapa de quererme”. Leonor compartió que ni siquiera le era posible asistir

con un médico: “Solamente si me duele voy”. Susana expresó que su mayor deseo era descansar: “Al no venir al trabajo, a lo mejor hago el mismo quehacer pero más despacio, con más tranquilidad y me cansaré menos, a lo mejor ya tendré tiempo de sentarme”. Antonia, recordó que al jubilarse, lo único que deseaba para mejorar su salud era quitarse el estrés: “Ya no iba a estar con ese estrés que vivía durante las horas de práctica con los alumnos. Cuando estuve en la clínica también era un estrés muy grande”. Argelia dijo: “Todos los días hago ejercicio y no necesito un programa especial. Mi proyecto siempre ha sido mejorar personalmente”.

Felipe deseó lo siguiente: “Al disminuir estrés y carga de trabajo, es muy probable que redunde en que la presión se mantenga a lo mejor en niveles un poquito más aceptables. Quiero estar bien activo e ir brincando la etapa de la depresión. También a la hora de jubilarme quiero quitarme el estrés. Me gusta la docencia, pero quiero quitarme el estrés de los horarios y de las cuestiones administrativas y poder dedicar más tiempo a mí”. Cabe mencionar que Felipe murió en el 2013. Cumplió sus expectativas y se cuidó lo más posible, pero como él mismo lo dijo “su riñón se estaba consumiendo cada día más”. Que descansen en paz. Francisco manifestó: “Me van a operar. Con esta operación voy a quedar bien de mi pierna. Es una operación de ligamentos cruzados, me tienen que hacer un injerto en la rodilla. Y luego quitarme unos clavos que tengo en el codo”. Otro aspecto esencial en las expectativas de Francisco fue poder volver a jugar golf: “Yo soy muy deportista, jugaba fútbol, tenis y natación. Ahorita nada más puedo la natación porque es parte de mi rehabilitación. Nado tres o cuatro veces por semana. Pero si me opero podré jugar tenis y golf, que es una de mis ambiciones”. Toribio reconoció que se había jubilado casi en plenitud de salud, pero que por los excesos la perdió, y ahora su expectativa era cuidarse y descansar lo más posible para llegar a conocer a sus nietos. Vicente, por su parte, tenía como expectativa seguir activo físicamente, pero no de la misma forma que antes, y por esa razón su elemento esencial fue caminar: “Ya no hago las mismas actividades deportivas que acostumbraba, por temor a que me vayan a romper un pie, una pierna, o salir lesionado. Prefiero no exponerme a eso. Prefiero participar en otro tipo de actividades, como caminar. A medida que se hace uno viejo se hace frágil”.

Acciones de preparación para la jubilación

Las acciones de preparación para la jubilación incluyeron seis tipos de actividades: decisiones de vida, planes mentales, capacitación, realización de trámites, gestión institucional y acciones transitorias.

En las decisiones de vida Vicente reveló: “He sido muy realista, mis planes me han resultado en totalidad, no tengo sueños de riqueza, me limito propiamente a todo lo que está en mi alcance, no trato de sobrepasarme ni en gastos ni en sueños, para no estar traumatado por no haber-

lo logrado. Lo que me he propuesto lo he logrado porque no ha estado fuera de la realidad. Preferí trabajar como odontólogo de práctica general y no tener una especialidad, porque creo que eso me limitaba en mi actuar. Yo pensaba que tenía que llegar a los 30 años para jubilarme. Al inicio de mi trabajo era joven, y considero que me jubilé a una edad joven todavía”. Francisco decidió no tener la misma jubilación que su padre, odontólogo también, por considerarla inactiva y pasiva.

Argelia decidió esto: “Al mismo tiempo me jubilé del consultorio privado y de la escuela. Yo dije ya no soy dentista y dejé de ser dentista”. Antonia, quien no quería jubilarse, decidió hacerlo sobre la idea de dejar espacio para la gente joven: “Entendí que hay que darle paso a la juventud. Dejar el espacio para la gente joven, que trae mucha energía y ánimos. Entender que todo tiene un término”. Leonor, decidió aprender a desprenderse del trabajo, como un apoyo para poder retirarse: “Estoy aprendiendo a desprenderme, quiero tener madurez para decir adiós y empezar a cuidar mi cuerpo. Quiero aprender observando a mis compañeros; no lo tomo como una falta de carácter mía, sino para fortalecerme y no regarla”.

En segundo lugar, en las acciones de planificación mental Leonor realizó su plan mental a partir de la observación y la reflexión personal: “Observé a otros jubilados. Reflexioné e hice un plan para mantenerme activa. Mis compañeros que ya salieron me aconsejaban que teníamos que tener un proyecto de vida para evitar una depresión. Seguí sus consejos y empecé a planear mis inquietudes”. Antonia también hizo planes, pero no los llevó a cabo: “Hice planes para estudiar danzón y tango, ir al gimnasio, tomar clases de cocina, asistir al teatro y al cine, pero son cosas que no he podido realizar”. Francisco dijo: “Hice proyectos con colegas para cambiar radicalmente de residencia y oficio. Se retrasaron por mi accidente, pero una vez que me recupere los llevaré a cabo”. Felipe, decidió tratar de hablar con las personas encargadas de la jubilación: “Yo pensé jubilarme en mi tiempo. Cumplir mis 30 años de antigüedad que han sido en términos generales sin interrupción. Y bueno, ya en la otra situación sería que en lugar de que me aumentarían dos años, pues nada más aumentarme un año, porque por un día a mí me está aumentando un año. Para no trabajar dos años más, voy a tratar de hablar con estas gentes del régimen de pensiones, para ver si podemos llegar a ese acuerdo, que me beneficiaría mucho”. Toribio mencionó un plan incipiente: “Pensé en seguir el consejo de mis colegas de hacer una pequeña actividad física”.

Caso contrario, Vicente reveló que siempre estuvo mentalmente preparado: “A diferencia de mucha gente a la cual le llega el tiempo de la frustración, casi de golpe y porrazo, yo siempre estuve mentalmente preparado para el momento de salir, desde mi ingreso al trabajo, pensé precisamente en la jubilación, cuando no se manejaba dentro de la universidad el jubilarse, porque la manera en que se retiraban se debía a las condiciones físicas de las personas. Para mí no fue difícil desligarme del trabajo porque

yo ya tenía en mente que llegado un momento iba a dejar de realizar las actividades dentro de la escuela y que me iba a limitar precisamente al consultorio privado”.

En tercer lugar, en las actividades de capacitación Felipe manifestó que junto con su esposa estaba tomando cursos de metafísica para preparar su partida y aceptar su enfermedad y que también estaba yendo a terapia psicológica y que había comenzado con clases de guitarra. En el caso de Argelia, comentó: *“Tomé un curso de repujado. Hice negocio porque mis primas se llevaron lo que hice a Estados Unidos y lo vendieron todo. Me fue muy bien. Un año antes de jubilarme, estudié locución en academia de esas particulares, pero malita, fue lo único que encontré”*.

En cuarto lugar, encontramos actividades para realizar los trámites dentro de la institución Susana se caracterizó porque se enfocó solamente en este tipo de acciones: *“He estado investigando con los mismos compañeros que ya se han jubilado, hay muchísimos que dicen una cosa y otros que dicen otra. Y bueno, yo hasta mejor cerciorarme por mí misma. Me han dicho que tengo que llevar mis papeles; previo a la fecha tengo pensado ir a informarme cuáles papeles ocupo y qué tengo que llevar. Quiero estar preparada para conseguir todos mis papeles, y espero que no me vaya a salir ninguna irregularidad”*. Antonia también recordó que estuvo concentrada en los trámites: *“Tiene uno que estar preguntando en una parte y en otra. En el IMSS me jubilé con muy bajo sueldo, con el mínimo, porque nunca me actualizaron el sueldo real que tenía. Hasta después supe que se podían hacer trámites por la universidad. Los compañeros que se van a jubilar necesitan ese tipo de orientación. Porque realmente uno no sabe cómo hacer los trámites”*.

En quinto sitio, algunos profesores realizaron su propia gestión institucional. Toribio: *“Cuando llegó el tiempo que debería ser, fui a solicitarle al jefe de departamento, que por favor no me contemplara ya en la plantilla para el siguiente semestre, puesto que iba a meter mis papeles de jubilación”*. En cambio, Vicente tuvo una forma de gestión diferente: *“Hubo un compás, que fue de unos meses, porque yo cumplí los 30 años de trabajo el 1° de marzo y el dictamen de jubilación me llegó hasta mayo, entonces en ese tiempo yo ya no tenía ya ninguna actividad que realizar dentro de la escuela, porque le dije al jefe de departamento que si me daba grupos, cuando me llegara mi dictamen de jubilación, yo me retiraría sin importarme en qué condiciones quedara el grupo. Así que para no perjudicar al grupo, mejor le dije que el grupo lo asignara a otro maestro que terminara todo el curso”*.

Finalmente, en sexto lugar, se realizaron acciones de transición, que ayudaron a los académicos a lograr adaptarse a la jubilación. Antonia platicó que iba de visita con sus excompañeros de trabajo: *“Al principio me costó mucho trabajo hacerme la idea de que ya estaba jubilada porque trabajaba a veces desde las 7 de la mañana hasta las 9 de la noche. Para adaptarme, iba a visitar a los compañeros, para estar otra vez conviviendo y vivir el ambiente. Luego*

se casó mi hijo, tuvo su primera niña, y tuve que dejar de asistir a la escuela a convivir, porque me dediqué a cuidar a mi nieta hasta que cumplió dos años, me fui resignando por otro motivo mejor”. En el caso de Francisco y Toribio, sus actividades transitorias fueron de tipo laboral. Ambos desearon programarse poco a poco. Francisco comentó: *“Sigo trabajando en la universidad y en el consultorio. El consultorio lo pienso ir dejando poco a poco hasta que me cambie de residencia. Aunque siga trabajando estoy más relajado, disfruto el trabajo y no me presiono”*. Toribio: *“Voy un espacio de la tarde a dar unas clases en la secundaria técnica, como una especie de terapia de relajación con los alumnos, de seguir conviviendo, para prepararme realmente para retirarme totalmente de la labor. Mi idea fue programarme poco a poco. Según Vicente: “En cierta forma si se tienen que hacer algunos ajustes, en el sentido que la mujer no está acostumbrada a verlo a uno todo el día ahí”*. Ambos estuvieron contando los días que le faltaban para jubilarse, desde un año antes, en cuenta regresiva.

Percepciones de las relaciones humanas vividas

La comprensión de las relaciones experimentadas por los académicos se estructuró a partir de dos familias: emociones y expectativas de vida.

Emociones vividas

Se hallaron dos tipos principales de emociones: positivas y negativas. En las emociones positivas se encontró el gusto por jubilarse (Vicente); la seguridad y el júbilo (Francisco); el sentirse cobijado por la gente y en cercanía con Dios (Vicente); la felicidad (Toribio, Leonor y Susana); la satisfacción por el trabajo realizado (Francisco y Argelia); el agradecimiento (Vicente, Toribio y Susana) y la ilusión y la tranquilidad (Argelia). Leonor expresó: *“Me muero de felicidad porque digo que ya voy a concluir una etapa. Porque es una etapa de tu vida que tiene que tener un inicio y un final. Y el mío ya está próximo. Siento que no voy a sufrir porque tengo otras inquietudes que me están esperando”*. Susana compartió: *“A mí me da mucho gusto y me siento muy a gusto por jubilarme. Me siento contenta. No me da tristeza, al contrario, me da alegría porque realmente siento que he trabajado a conciencia porque me siento cansada. Me voy agradecida con la universidad porque en ella me formé y trabajé”*. Argelia explicó: *“Sentí una ilusión nuevamente y emociones positivas, nunca me sentí triste o nostálgica. Me quedó la tranquilidad y la satisfacción de que lo hice bien y cumplí con lo que se me encomendó”*.

Francisco comentó: *“Estar jubilado me hace sentir más seguro. Cuando me dicen ya estás jubilado, les digo que ya estoy jubiloso. Siento satisfacción el ver a las generaciones crecer, después verlos ya como unos profesionistas destacados, me lleno de orgullo, porque me*

ha tocado ver muchos colegas de reconocida fama". Toribio reveló: "Me siento feliz y muy agradecido con el jefe por las facilidades, se portó como todo un caballero". Vicente manifestó: "Se va haciendo uno más apegado a la cuestión religiosa, o a las determinadas filosofías que marcan la vida. Le debo mucho a la vida y le debo mucho a mucha gente, sobre todo cariño. En ninguna parte me han visto mal y considero que no he hecho mayor cosa para que la gente me trate así. Todo el cariño que me han dado y todas las expresiones de amistad, las aprecio muchísimo".

En las emociones negativas se halló preocupación por la propia salud (Felipe) y por quién daría sus clases (Susana); desánimo e incertidumbre (Felipe); desconfianza y temor en las políticas públicas de jubilación (Francisco); sentimientos encontrados (Vicente, Leonor y Antonia); miedo (Leonor y Susana); tristeza (Susana y Antonia); frustración, ansiedad y susto (Susana); y vergüenza (Antonia).

Leonor expresó: "Estoy entusiasta, llena de vida y felicidad aunque me dará tristeza dejar de venir a enseñar porque fui muy feliz. Al no venir, tendré una etapa triste y conflictiva. Tengo sentimientos encontrados. Me provocó miedo ver que mi colega ya jubilado regresara a visitarnos a la facultad. Empecé a razonar y siento que él no estuvo preparado, no preparó cuáles iban a ser sus otras metas ya como jubilado, porque no somos desempleados, somos jubilados, son etapas que nos deberían de dar gusto, porque son etapas que se concluyen".

Susana comentó: "Tengo tristeza por dejar de impartir sus clases. Me preocupa saber quién dará mi materia. También me preocupa que en un momento dado no me fuera a hacer falta algún papel, que me vayan a decir algo. Porque cuando nos vamos a jubilar nadie sabe decirte cómo son los trámites de la jubilación. Tengo todavía resultados de exámenes de hace dos o tres semestres y me da miedo tirarlos porque tal vez en control escolar que ya se les borró la calificación de algún alumno, y como no los quiero perjudicar, guardo los exámenes para comprobar su calificación. En una época de mi vida me frustró el no poder estudiar una maestría por cumplir con mi rol de madre. Ahora lo que realmente deseo es jubilarme. Lo espero con muchas ansias".

Antonia, dijo que la tristeza la sintió al principio de su vida de jubilada, por no ir a trabajar y ya no estar en lo que le gustaba tanto y reveló que al inicio de su vida de jubilada sintió vergüenza de ir a cobrar su cheque porque ya no estaba trabajando. Recordó: "Tuve sentimientos encontrados, tristeza, pero al mismo tiempo relax, porque ya no viviría con estrés. Sentí júbilo al estar más tiempo con mi familia y disfrutar mi casa".

Felipe manifestó: "Tengo desanimo e incertidumbre por lo que pasará, no sé lo que me dirán las personas del sistema de pensiones, si me quedará un año más o

dos años más". Francisco reveló que debido a la desconfianza que sintió en las políticas del país se había jubilado y que aún tenía temor de que las jubilaciones desaparecieran algún día. Vicente dijo: "Pensé en muchos aspectos de mi vida, buenos y malos, e hice un balance en la economía, las amistades y en otros sentidos".

Expectativas de vida

Las expectativas de vida se clasificaron en personales, laborales y comunitarias. Las expectativas personales fueron las más abundantes.

En las expectativas personales se encontró viajar (Felipe, Francisco y Susana). Felipe lo dijo así: "La idea es al inicio viajar de manera dosificada, por la cuestión económica e ir conociendo paulatinamente lo más atractivo en cuanto a cultura, belleza arquitectónica y bosque". Susana dijo: "Quiero viajar tranquilamente. Tal vez lo pueda hacer con mi esposo, tal vez hagamos algún viaje sin tener pendiente de que no podemos quedarnos un día de más porque tenemos que llegar al trabajo". En el caso de Francisco, el deseaba viajar mientras que se cambiaba de ciudad de residencia.

Otras expectativas personales fueron estudiar idiomas (Leonor y Susana) y aprender a tocar un instrumento musical (Felipe) o estudiar música (Leonor). En todos los casos, la idea de los académicos fue hacerlo sin presión. En el caso de Leonor buscaba trascender: "No quiero ser hueca, quiero tener una parte de mi tiempo para crecer, estudiando idiomas, música, baile, artes y decoraciones". También deseó caminar con sus hermanas, también jubiladas, y conocer las plazas comerciales. Para Leonor lo esencial de sus expectativas era aprender a cuidar su cuerpo y tener actividades variadas para evitar el aburrimiento y cuidar el no meterse en las casas de sus hermanas y amigas: "Sería el peor error, porque ellas ya tienen establecidas sus vidas y porque no voy a molestar a otra gente".

Susana, consciente de sus ineludibles tareas domésticas, deseaba cocinar con calma, leer sobre cultura e historia prehispánica, cuidar sus plantas e ir al gimnasio: "Ponerme a leer tranquilamente, quitar las hojas secas de mis plantas, organizarme para alcanzar a ir al gimnasio, pero sobretodo cocinar". Antonia por su parte aspiraba a seguir asistiendo a las fiestas y viajes para jubilados en el tiempo disponible que le dejaba el cuidado de sus nietas. La aspiración de Toribio fue gozar la vida y descansar: "He tratado de gozar la vida como yo lo había planeado, o sea de poco a poco. Lo que me quede de vida como tratar de disfrutarla más. Tengo a mi señora que también se jubiló, ella es maestra, y se jubiló el mismo año que yo. Pues realmente trato de descansar".

Dentro de las expectativas laborales, Argelia manifestó que deseaba ser locutora profesional y estaba dis-

puesta a trabajar, si el trabajo le convenía, y no fuera de dentista. Vicente deseaba continuar activo en su consultorio y como profesor. Francisco deseaba trabajar en el negocio que pondría en la playa con sus colegas: “*Debemos mantenernos siempre ocupados, porque puede haber problemas consigo mismos*”.

Respecto de las expectativas comunitarias, Felipe manifestó que deseaba compartir quehacer con su esposa y Vicente mostró aprecio y deseos de retribuir: “*Aprecio a compañía, las expresiones de solidaridad, compañerismo, amistad y cariño. Eso no se paga sino solamente tratando de retribuir precisamente las mismas cosas*”. Expresó ganas de participar sindicalmente y mantener la proximidad con sus seres queridos.

Percepciones del tiempo y el espacio vividos

La comprensión del tiempo y el espacio vivido en los informantes se integró por dos familias: contexto familiar y contexto laboral.

Contexto familiar

Se hallaron diferentes percepciones del contexto familiar. En el caso de los varones, describieron sus entornos familiares de forma positiva. En cambio, para las mujeres, fueron entornos desagradables excepto para Argelia. Francisco consideraba que veía poco a sus hijos, pero se veían con mucho agrado. Felipe deseaba estar muy unido con su pareja. Para Toribio y Vicente, a partir de su jubilación, había mejorado la relación con su pareja e hijos.

En el caso de las mujeres, para Leonor, hablar de su entorno familiar le reafirmó que nunca tenía tiempo para ella: “*Atender a mis hijas y a mi esposo siempre lo he respetado. Siempre he tenido una convivencia familiar íntima. Nunca permití que me absorbiera mi carrera profesional. Ni los he descuidado, ni los descuidaré*”. Susana reveló también un entorno familiar conflictivo e injusto para ella: “*He planificado sola, porque de antemano no puedo contar con ellos, porque tienen su vida y sus ocupaciones. Mi esposo está metido en su consultorio. Tal vez cuando me vea jubilada a lo mejor se va a empezar a integrar a lo que yo pueda hacer. Vivimos con mi suegra. Tiene carácter fuerte y discutimos constantemente. Mis amigas me dicen que no aguante más. Ella cocina, porque mi esposo le deja el dinero. Jubilada yo cocinaré*”.

En cambio, para Argelia, su casa era una continuación de su vida de disfrute: “*Si mi familia me dice vámonos, yo me voy. Disfruto vivir con mi padre y caminar con él para ver el amanecer*”. En el caso de Antonia, debido al sentido de culpabilidad por no haber cuidado a sus hijos de pequeños, ahora se sentía esclava cuidando a sus nietas: “*Esperaré para hacer mis cosas, porque ya viene otro nieto en camino, y no sé si vendrán*

más. Jubilada terminé en ser sirvienta y nana de la casa. Desayuno cada mes, hago dos paseos anuales fuera de la ciudad y asisto a dos fiestas, cada año con otros jubilados. Mi mamá tiene 87 años, la veo bimestralmente, está enferma, ojalá se recupere, porque tendría que cuidarla. Lo más importante es mi familia, desgraciadamente no disfruté la infancia de mis hijos, estuvieron lejos hasta los 10 y 11 años”.

Contexto laboral

El entorno de trabajo de los informantes se clasificó en dos tipos: contar con apoyo del jefe o recibir obstáculos para jubilarse. Con apoyo del jefe, contaron Francisco, Toribio y Vicente. En el caso de Francisco aún jubilado, seguía trabajando en la universidad, como un favor personal de su compadre (jefe). Sin embargo, Francisco decidió jubilarse debido a los rumores de que las jubilaciones desaparecerían: “*La situación del país está difícil, porque no les va a alcanzar el dinero*”. Toribio reveló: “*El jefe del departamento me dio la facilidad de que durante ese tiempo fuera a la hora que quisiera, si quería ir. Se portó como todo un caballero. Con esa facilidad logré empezar a ver la jubilación*”.

Vicente no contaba con amistades influyentes, pero aun así, gracias a su forma de proceder, logró lo que describe a continuación: “*Seguía yendo a la escuela, pero sin ninguna obligación, aunque tenía algunas responsabilidades, como cuidar todo el equipo del laboratorio*”.

El único que no contó con privilegios en el entorno laboral fue Felipe, para él incluso estaba la amenaza de que se prolongaría su vida laboral uno o dos años más, dependiendo de la decisión de los gestores del sistema de pensiones. Felipe comentó que él deseaba seguir trabajando, pero se jubilaba para tratar de prolongar un poco más su vida al tener una vida descansada: “*No me agrada el aumento de años para jubilarme porque afectará mi salud. No me jubilaré por cuestiones de trabajo, aunque se está haciendo más burocrático, con papeleo y control administrativo*”.

En el caso de las mujeres, ninguna contó con apoyo pre-jubilatorio. Debido a la actitud positiva de Argelia, ella continuó yendo a trabajar hasta el último día con buen ánimo: “*Esperando a que llegara el dictamen y los trámites seguí dando clases. El día que llegó mi papel, ya no fui*”. Para Antonia, fue una experiencia desagradable el jubilarse. Ella no lo deseaba pero hizo caso de los rumores: “*Yo pensaba quedarme más tiempo trabajando, pero comenzaron los rumores de que ya no iba a haber jubilaciones y decidí no arriesgarme. Ya jubilada me dieron un reconocimiento, pero el papel no es tan importante como el reconocimiento de mis ex alumnos cuando me ven en la calle*”.

Leonor y Susana todavía no se habían jubilado en el momento del estudio, y estaban inmersas en un ambiente de trabajo conflictivo. Leonor compartió: “*Me hacen la vida pesada. El ambiente está saturado, por los papelitos y las envidias y eso me agota. Más de la mitad de la gente se*

retira por eso. No tengo necesidad de aferrarme cuando me hacen la vida pesada. Me voy para estar tranquila y quererme”.

Susana estaba enterada de situaciones de colegas mujeres y eso la tenía muy preocupada: *“Mientras no tengas el papel no te puedes retirar, tiene uno que estar ahí cumpliendo. El jefe puso a una compañera a hacer un montón de trabajo que tenía atrasado. Yo creo que no se vale porque me he dado cuenta de otros compañeros varones que desde seis meses antes ya no los programaron y no asistían porque ya no tenían ninguna actividad. Y acá mi compañera mujer, después de 30 años, ponerla a hacer cosas, no se vale... No sé si la ley te ampara. A esa compañera se le ocurrió comentarle al jefe del departamento y él no es la instancia para dirigirse. Tiene que haber oficinas y personas encargadas de la jubilación. El jefe le pidió a mi compañera hacer una carta donde exponía que ya se iba a jubilar; cada vez que ella llevaba la carta, le tenían que hacer correcciones, y eso la hizo tardarse, en vez de irse directamente con las personas encargadas. Se me hace algo pesado trabajar, sobre todo los últimos cinco años; he tenido problemas de salud. Vengo con gusto y con agrado, pero me resulta algo difícil y trabajoso”.*

DISCUSIÓN

Todos los profesores del estudio tuvieron experiencias de despedida laboral, narradas desde su propia percepción. Fueron experiencias heterogéneas. Coincidieron solamente en algunos aspectos de sus vivencias. Los hallazgos obtenidos no se pueden generalizar en sentido teóricamente significativo, ya que son resultados específicos que describen las experiencias de un grupo de ocho académicos, jubilados o próximos a jubilarse, en una delimitación espacio temporal específica para ellos.

La experiencia de la despedida laboral en los docentes comenzó cuando aceptaron jubilarse. El éxito del proceso de despedida dependió de las actitudes personales, estado de salud y entornos de vida. Algunos de los académicos se despidieron del trabajo y se jubilaron de forma voluntaria (Argelia, Toribio y Vicente); otros lo hicieron de forma obligada por su mal estado de salud (Felipe, Leonor, Susana); y otros académicos se jubilaron por hacer caso de los rumores de que las jubilaciones desaparecerían (Antonia y Francisco).

De acuerdo con Merleau-Ponty³², en este estudio, la percepción de la propia corporeidad, fue la esencia concentradora de sus experiencias de despedida laboral, ya que a partir del cómo sintieron y vivieron su cuerpo, los profesores experimentaron cierto tipo de relaciones humanas y entornos de vida. Es decir, las acciones que conformaron las despedidas laborales, se hallaron conformadas en cada profesor, como la síntesis global de su estado de salud, imagen corporal, expectativas de salud y vida, emociones y entornos familiares y laborales. De ahí que para Leonor, la despedida laboral *“desprenderse*

del trabajo”, le implicó tomar conciencia del descuido corporal y significó un acto doloroso de renuncia no solo del entorno laboral, sino también de sus malos hábitos alimenticios, con el reto de enfrentar ante sí misma el autoabuso, por la creencia de poner en primer lugar el cuidado de su familia.

Afortunadamente, de acuerdo con Butler¹⁹, los roles de género son construcciones sociales y no roles naturales, de ahí que existe potencialidad educativa para que esta y otras profesoras puedan tener una vida más descansada y justa, al compartir la responsabilidad de los roles de la casa con el resto de los habitantes.

Otro caso doloroso de despedida del trabajo, más grave aún, fue el de Susana. Ella no manifestó deseos de salir de la violencia familiar en la que estaba sometida. Al jubilarse dejaría el rol de académica, con un estado de salud muy deteriorado, para cumplir su mayor aspiración de irse a su casa a cocinar sin presión de tiempo, en aras de restarle poder a su suegra. Poder que ella y su marido le habían dado por ser la dueña de la casa. En su caso, jubilarse significaría continuar asumiendo el rol tradicional asignado ancestralmente a la mujer, por el temor a sufrir mayor soledad, indiferencia y abuso familiar. El sentimiento de felicidad, acompañado de otros sentimientos negativos, en ambas académicas, se debió al hecho de que la jubilación las liberaba de una carga de tiempo, y una vez lejos del trabajo, las dos tendrían suficiente tiempo para seguir estando sometidas a sus familias, con la ganancia de un poco de tiempo libre para cuidar de sí mismas. Tal es el caso de Antonia, quien se jubiló sin desearlo, con mal estado de salud, y que empeoró estando jubilada, para vivir casi exclusivamente al cuidado de sus nietas. Para ella, despedirse del trabajo significó la adaptación forzada a una vida no deseada.

Las experiencias y emociones negativas de despedida laboral y las pobres aspiraciones de Leonor, Susana, Antonia y Felipe, quienes se jubilaron de forma repentina y obligados por circunstancias externas y mala salud, es coincidente con las aportaciones de varios autores⁴⁻¹³. De la misma forma, el retirarse por imperativos de la empresa, miedo, cansancio excesivo o por problemas de salud (Leonor, Susana, Antonia, Francisco y Felipe), provocó una percepción negativa de sí mismos, congruente con lo que menciona Crowley¹⁵.

El deseo de no seguir trabajando, aunado a expectativas de mejorar la vida y la salud, señalado por Alpass⁸, se halló solamente en los profesores que salieron delante de una enfermedad muy grave (Toribio), tenían una enfermedad mortal (Felipe) o cansancio excesivo (Susana, Leonor y Antonia). El resto de los académicos del estudio (Argelia, Francisco y Vicente) desearon mantenerse activos en el ámbito laboral.

Comparar el ingreso jubilatorio con los ingresos de los colegas, aumentó los niveles de la insatisfacción para Antonia, coincidente con lo expresado por Clark⁹. El

planificar las pérdidas del trabajo por nuevas oportunidades en otros ámbitos de la vida estuvo relacionado con mayor felicidad en casi todos los docentes, sobretudo en Argelia, Toribio y Vicente, como descubrió Zanelli¹², aunque los planes no se realizaran (Antonia y Francisco), o fueran aun planes mentales, porque los académicos todavía no se jubilaban (Leonor, Susana y Felipe).

Trabajar medio tiempo de forma transitoria, apoyó una salida progresiva del mundo laboral en los casos de Francisco y Toribio, similar a lo señalado por varios autores^{15,16}. Ellos llamaron a este proceso el desprenderse poco a poco o gradualmente del trabajo. En algunos varones (Francisco, Toribio y Vicente), el estar activos en empleos remunerados, aumentó sus niveles de bienestar como bien señalan unos autores¹⁹. En Francisco, a pesar del contexto adverso de salud, mejoró su calidad de vida al volver al trabajo académico, como descubrió Ejechi¹⁷.

El incorporarse a empleos o actividades nuevas, totalmente diferentes y agradables, favoreció el bienestar de algunos académicos (Argelia, Toribio y Vicente), similar a los encontrado en otras investigaciones¹³. Específicamente en los casos de Toribio y Vicente fue posible que continuaran trabajando, gracias a las condiciones de apoyo y salud de su pareja, como plantea McGeary¹⁸. Las diferencias de género que se hallaron en el estudio, estuvieron relacionadas con los contextos familiares y laborales de los participantes^{23,25}. En los casos de Francisco, Toribio y Vicente, el que los jefes les permitieran unos meses libres o volver al trabajo (Francisco), facilitó su adaptación y toma de decisiones asertivas en su nueva etapa de vida. El mismo Toribio dijo que no fue hasta que tuvo esos meses libres que se pudo imaginar jubilado.

La transición de las académicas a la jubilación, como ha dicho la Organización Internacional del Trabajo (OIT)²⁰, estuvo en desventaja con los hombres del estudio, excepto para Argelia quien no sufrió de la carga familiar y gozó de libertad y apoyo en su entorno familiar. Leonor, Susana y Antonia presentaron una expectativa de tener mayores labores en el hogar, incrementadas con la jubilación, peor estado de salud, soledad y depresión, con riesgo de empeorar en la vejez, tal como han señalado otros investigadores²⁵. Para ellas jubilarse implicaba estar en un estado de dependencia e inactividad. En cambio, para Argelia, como una realidad vivida, jubilarse significó nueva oportunidad para vivir experiencias antes imposibles, coincidente con algunos autores²⁶.

Leonor, Susana y Antonia, presentaron una práctica del rol tradicional de la mujer y necesidad de apoyo social, como ya se habían encontrado en otros estudios también de académicas mexicanas²⁷. En Argelia, fue vital realizar actividades mentales y materiales diferentes al rol tradicional, porque le permitió mantener juventud espiritual, conforme con Carroll²⁸.

Las experiencias de despedida laboral encontradas no pueden considerarse ritos de paso, en el sentido que los define van Gennep¹. De ahí que sea muy importante instar a la institución educativa a la que pertenecen los académicos del estudio, para que fomente ritos de paso en sus próximos jubilados, conformados por acciones mentales, materiales y emocionales, que ayuden a los trabajadores a despedirse positivamente del trabajo, con todas las ventajas que eso tiene para mejorar su calidad de vida^{11,13}.

Fue acertado utilizar un enfoque cualitativo fenomenológico para analizar las experiencias de despedida laboral en este estudio, porque nos permitió comprender en fenómeno integralmente. Entre las limitaciones del estudio se encontró el hecho de que se trabajó con datos obtenidos en 2006 y a la fecha desconocemos el cómo están viviendo sus jubilación los informantes. Sin embargo, de acuerdo con Mella³¹ fue importante realizar el estudio porque plantea de una forma clara los problemas que presentan los académicos jubilados y prejubilados del estudio y deja la puerta abierta, con bases metodológicas firmes, para continuar trabajando en el futuro sobre esta misma línea de investigación.

A manera de conclusiones, se cumplieron los objetivos del estudio. Para lograr la comprensión subjetiva de las experiencias de la despedida laboral, los hallazgos se clasificaron en tres ejes temáticos: percepción de la corporeidad, de la relacionalidad, y de la espacio temporalidad. De los ocho profesores, seis se retiraron con una mala salud, relacionada con la ocupación desempeñada y con los malos hábitos de vida. Por lo anterior, es necesario promover la salud en los centros de trabajo. Los académicos tienen la creencia equivocada que una vez jubilados mejorará su salud, pero en este estudio se observó que su empeoró, sobretudo en la mujer jubilada que cuida a sus nietas, porque la tendencia, excepto una de ellas, es dedicarse a tiempo completo al cuidado de su familia y olvidarse todavía más de su propia salud.

También es necesaria la preparación para la jubilación en los académicos que están próximos a jubilarse, ya que el estudio reveló que las decisiones de vida, tomadas a temprana edad, tienen un gran impacto en la vida de los jubilados, ya que la mayoría de los planes solo quedan como ideas. Es necesario, además, que la institución tenga lineamientos claros y transparentes sobre el procedimiento para la jubilación y que se proporcionen unos meses libres antes del retiro, tanto a hombres como a las mujeres que lo necesitan para planificar su vida futura.

Los cursos de preparación para la jubilación deben fomentar que los académicos: desarrollen un plan mental que involucre a la familia; realicen acciones concretas, graduales y progresivas, para abrirse paso en siguiente etapa de su vida; y construyan emociones positivas y asertivas. La institución también debe proporcionar

formación y apoyo a las mujeres académicas para que logren superar el rol de inferioridad en que están inmersas tanto en sus entornos laborales como familiares y constatar, a través de estudios científicos, que las acciones educativas reflejan su efectividad tanto en las emociones como en las expectativas de vida de las profesoras.

Junto con la institución, debe participar el sindicato de la universidad, porque es parte de sus obligaciones el cuidado de la salud y el bienestar de sus agremiados. En ese sentido, se hace necesaria la sensibilización de los jefes inmediatos, representantes sindicales, compañeros y familiares de los próximos jubilados y jubilados. Los últimos 12 meses, y sobretodo el último día de trabajo antes de jubilarse, deben apoyar a las personas que se jubilarán para que éstas entren a su nueva etapa con la mejor actitud posible. Por otra parte, los gobiernos, instituciones, sindicatos, trabajadores, colegas y familiares, deben valorar el instalar ceremonias de despedida laboral o ritos de despedida del trabajo, porque nuestra sociedad no cuenta aún con ellos y tienen gran valor práctico.

Los investigadores debemos seguir explorando las experiencias de despedida laboral en otros oficios y profesiones, e incluir técnicas participativas y visuales, en aras de proporcionar datos útiles para la comprensión e instalación de ritos universales en el tránsito del trabajo a la jubilación, que favorezcan la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores jubilados o en proceso de jubilación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Van Gennepe A. Los ritos de paso. Madrid: Antropología Alianza Editorial; 2008.
2. Van der Hart O, Goossens F. Rituales de despedida en la terapia de duelo. Cuadernos de la Terapia Familiar. 1991;(17):35-44.
3. Braithwaite V, Gibson D. Adjustment to retirement: what we know and what we need to know. *Aging and Society*. 1987;(7):1-18.
4. Bossé R, Aldwin C, Levenson M, Workman-Daniels K. How stressful is retirement? Findings from the normative aging study. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. 1991;46(1):9-14.
5. Jensen-Scott R. Counseling to promote retirement adjustment. *The Career Development Quarterly*. 1993;41(3):257-67.
6. Theriault J. Retirement as a psychosocial transition: Process of adaptation to change. *International Journal of Aging and Human Development*. 1994;38(2):153-70.
7. Moragas R, Rivas P, Cristofol R, Rodríguez N, et al. Estudio: Prevención dependencia. Preparación para la jubilación—dos Grupo Investigación Envejecimiento. Barcelona: Editorial Parc Científic; 2006.
8. Alpass F, Towers A, Stephens C, Fitzgerald E, et al. Independence, Well-being, and Social Participation in an Aging Population. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2007;(1114):241-50. doi:10.1196/annals.1396.009
9. Clark AE, Kristensen N, Westergård-Nielsen N. Job Satisfaction and Co-worker Wages: Status or Signal? *Economic Journal* 2009; 119(536):430-47. doi:10.1111/j.1468-0297.2008.02236.x
10. Rodríguez N. Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*. 2006; 24(1):5-42.
11. Quine S, Wells Y, de Vaus D, Kendig H. When choice in retirement decisions is missing: qualitative and quantitative findings of impact on well-being. *Australasian Journal on Ageing*. 2007;26(4):173-79. doi: 10.1111/j.1741-6612.2007.00251.
12. Zanelli JC. Processos psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*. 2012;12(3):329-40.
13. Aguilera MA, Torres TM. Vivencias de jubilación y prejubilación en odontólogos del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara. *RESPYN Revista de Salud Pública y Nutrición*. 2008;9(1):1-9.
14. Topa G, Depolo M, Moriano JA, Morales JF. Empleo puente y bienestar personal de los jubilados. Un modelo de ecuaciones estructurales con una muestra europea probabilística. *Psicothema*. 2009;21(2):280-87.
15. Crowley JE. Longitudinal effects of retirement on men's well-being and health. *Journal of Business & Psychology*. 1986;1(2):95-113.
16. Weiss R, Bass S, Heimovitz H, Oka M. Japan's silver human resource centers and participant well-being. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*. 2005;20(1):47-66. doi:10.1007/s10823-005-3797-4
17. Ejechi EO. The Quality of Life of Retired Reengaged Academics in Nigeria. *Educational Gerontology*. 2012;38(5): 328-37. doi:10.1080/03601277.2010. 544601.
18. McGeary KA. How do health shocks influence retirement decisions? Review of Economics of the Household 2009;7(3):307-21. doi: 10.1007/s11150-009-9053-x.
19. Butler J. Performative acts and gender constitution: an essay on phenomenology and feminist theory. *Theatre Journal*. 1988;40(4):519-31.
20. Organización Internacional del Trabajo (US). La jubilación. Un mercado en transición. Washington: Organización Internacional del Trabajo [online]. Disponible en: http://temp.oitcinterfor.org/public/spanish/region/ampro/cinterfor/temas/gender/doc/cinter/pacto/cue_gen/jubil.htm.
21. Castañeda I, Pérez L, Sanabria G. Diferencia de género en las edades del ciclo vital de 65 años y más en el municipio Guanabacoa. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2009;25(4):54-64.

22. Ventola A, Pereira V, Teixeira M, Sidney B. Imagineário, subjetividade e aposentadoria feminina. (Portuguese). *Brazilian Business Review* (Portuguese Edition) 2011;8(2):119-37.
23. González A, Loredó D. La jubilación en docentes universitarios según el factor género. *ECLECTA Revista de Psicología General*. 2008;1(13):23-9.
24. Carroll T. Curious conceptions: learning to be old. *Studies in Continuing Education*. 2007;29(1):71-84.
25. Stake R. Evaluación comprensiva y evaluación basada en estándares. Barcelona: Graó; 2010.
26. Denzin NK, Lincoln YS. El campo de la investigación cualitativa. Barcelona: Gedisa; 2011.
27. Morra L, Friedlander A. Evaluaciones mediante estudios de caso. Washington: PREVAL Departamento de Evaluación de Operaciones del Banco Mundial; 2001.
28. Stake R. The art of case study research: Perspectives on practice. California: Sage; 1995.
29. Sandoval CC. Investigación cualitativa. Bogotá: Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior, Composición Electrónica ARFO Editores e Impresores Ltda; 2002.
30. Patton M. Qualitative evaluation and research methods. London: Sage; 1990.
31. Mella O. Metodología cualitativa en ciencias sociales y educación. Orientaciones teórico metodológicas y técnicas de investigación. Santiago de Chile: Editorial Primus; 2003.
32. Merleau-Ponty M. Fenomenología de la percepción. Madrid: Planeta-Agostini; 1994.
33. Lanigan R. Capta versus data: método e evidencia em comunicolgia. *Psicología Reflexao e Crítica*. 1997;10(1):17-45.
34. Asociación Médica Mundial (US). Declaración de Helsinki: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Corea: Asociación Médica Mundial; 2008.

Recibido: 20 de noviembre de 2014

Aprobado: 9 de octubre de 2015