

Programa educativo para el afrontamiento de una vida futura con calidad en personas prejubilables

Educational program to face a future life with quality in early
retirement

Carlos Alberto León Martínez^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-6350-8336>

Lucía del Carmen Alba Pérez² <https://orcid.org/0000-0001-9033-8440>

Alejandro Germán Troya Gutiérrez¹ <https://orcid.org/0000-0001-5377-0015>

Marilín Sánchez Fernández¹ <https://orcid.org/0000-0002-1943-5456>

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Policlínico Universitario "Marta Abreu". Santa Clara. Villa Clara. Cuba.

² Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Facultad de Medicina. Villa Clara. Cuba.

* Autor para la correspondencia. Correo electrónico: doctorado@nauta.cu

RESUMEN

Fundamento: los programas de preparación para asumir una jubilación saludable son elementos clave en la protección de la calidad de vida de las personas prejubilables.

Santa Clara jul.-sep.

Objetivo: mostrar la eficacia de la aplicación de un programa educativo dirigido a personas en etapa de prejubilación para el afrontamiento de una vida futura con calidad.

Métodos: se realizó un estudio polietápico con diseño cuasiexperimental, en el Policlínico Universitario “Marta Abreu”, en Santa Clara, Villa Clara, entre enero 2017-febrero 2019. Se utilizaron métodos teóricos: histórico-lógico, análisis-síntesis, inductivo-deductivo y sistémico-estructural; empíricos: análisis documental, cuestionario antes y después de aplicado el programa; y para valorar la propuesta se utilizaron los grupos focal y nominal, y los criterios de especialistas, además se emplearon métodos matemático-estadísticos.

Resultados: el diagnóstico realizado demostró la necesidad de la preparación de las personas prejubilables para afrontar con calidad una nueva etapa de sus vidas, por lo que se diseñó un programa educativo el cual fue estructurado en cinco módulos: la jubilación como una etapa trascendental en la vida del adulto, salud física y salud psicológica, bienestar psicosocial e inteligencia emocional, planificación y emprendimiento y la adaptación integral a una nueva fase. Fue valorado por especialistas, quienes lo consideraron muy pertinente y viable.

Conclusiones: el programa educativo resultó efectivo para el mejoramiento de la calidad de vida en personas prejubilables del grupo estudio, pues se constataron cambios significativos en sentido de avance al comparar sus conocimientos antes y después de aplicado y en relación con el grupo de control.

DeSC: calidad de vida; cursos de capacitación; estrategias; aprendizaje; educación médica.

ABSTRACT

Background: the preparation programs for assuming a healthy retirement are key elements in protecting life quality in early retirement people.

Objective: to show the effectiveness of the application of an educational program aimed at people in pre-retirement stage to face a future life with quality.

Methods: a multi-stage study with a quasi-experimental design was carried out at the “Marta Abreu” University Polyclinic, in Santa Clara, Villa Clara, from January 2017 to February 2019. Theoretical methods were used: historical-logical, analysis-synthesis, inductive-deductive and systemic-structural; empirical ones: documentary analysis, questionnaire before and after applying

the program; and to assess the proposal, the focal and nominal groups were used, as well as the criteria of specialists, in addition, mathematical-statistical methods were used.

Results: the diagnosis showed the need to prepare early retirees to face a new stage of their lives with quality, so an educational program was designed which was structured in five modules: retirement as a transcendental stage in the adult life, physical and psychological health, psychosocial well-being and emotional intelligence, planning and entrepreneurship, and comprehensive adaptation to a new phase. It was valued by specialists, who considered it very relevant and feasible.

Conclusions: the educational program was effective for improving the quality of life in early retirement in the study group, since meaningful changes in the direction of progress were found when comparing their knowledge before and after it was applied and in relation to the control group.

MeSH: quality of Life; training courses; strategies; learning; education, medical.

Recibido: 29/03/2021

Aprobado: 24/04/2021

INTRODUCCIÓN

Uno de los grandes retos actuales de la sociedad contemporánea es poder enfrentar con éxito el notable incremento de la esperanza de vida que se aprecia en la mayoría de las naciones del mundo. La prolongación de la existencia de los seres humanos debe ir acompañada de un incremento en la calidad de su vida, lo que exige desde el punto de vista científico, la búsqueda de alternativas de atención que propicien la conservación de las facultades mentales y la salud integral de estas personas.^(1,2)

Santa Clara jul.-sep.

La Organización Mundial de la Salud, en su informe sobre el envejecimiento, enfatiza y resalta el criticismo sobre uno de los hitos más importantes del siglo XXI: el aumento de la esperanza de vida para la población, especialmente en los adultos mayores, cuya tasa de crecimiento supera a cualquier otro grupo etario; este fenómeno demográfico evoluciona velozmente.⁽³⁾ En Latinoamérica, el proceso se desarrolla con rapidez planteando retos económicos y sociales a los regímenes estatales regionales y de manera implícita, obliga al Estado y a sus empresas públicas y privadas a estar preparados para ello.⁽⁴⁾

Se acude a la razón matemática de que en estos momentos la población cubana está compuesta por 11 201 549 habitantes, distribuidos en 15 provincias y 168 municipios. El porcentaje de urbanización es de 77,1 %; y el 20,8 % son personas de 60 y más años. La expectativa de vida al nacer es 79 años, lo cual indica que después de las edades previstas para la jubilación, se puede vivir cerca de 20 años. Si hay buena salud, el dilema está planteado: ¿permanecer o jubilarse?⁽⁵⁾

La prejubilación, como cualquier acontecimiento vital, puede ser fuente de problemas o de oportunidades; que sea lo uno o lo otro depende de multitud de condiciones personales y ambientales; por otro lado, tiene diversos significados e implica cambios en el estilo de vida, donde si no se prevén con antelación, pudieran generar enfermedades y/o reacciones negativas en órganos y sistemas.^(6,7)

Teniendo en cuenta la necesidad práctica de elevar la calidad de vida en las personas prejubilables y considerando el valor científico-metodológico de los postulados anteriormente señalados, los autores se propusieron como objetivo de la investigación: mostrar la eficacia de la aplicación de un programa educativo dirigido a personas en etapa de prejubilación para el afrontamiento de una vida futura con calidad.

MÉTODOS

Se realizó estudio de intervención cuasiexperimental, en el área de salud Policlínico Universitario "Marta Abreu", del municipio Santa Clara, provincia Villa Clara, Cuba, en el período comprendido de

Santa Clara jul.-sep.

enero de 2017 a febrero de 2019. De una población de 6094 personas entre las edades de 55 a 65 años, 2960 del sexo femenino y 3134 del sexo masculino, se seleccionó una muestra de 200 personas para el grupo estudio de esta etapa prejubilable, que representó el 20 % del total. La selección se hizo por muestreo aleatorio estratificado con fijación proporcional, determinándose los tamaños de la muestra para cada estrato. Participaron dos muestras independientes, evaluadas antes y después, una de ellas convertida en grupo de estudio y tratada con un programa educativo, y otra de 50 personas devenida en grupo testigo sin esta intervención.

Criterios de inclusión: personas en etapa de pre jubilación comprendida entre 55 a 65 años de edad que dieron su consentimiento informado para participar en el estudio.

Criterios de exclusión: personas con enfermedades mentales que afecten los procesos psíquicos.

Criterios de salida: personas que fallezcan, retiren su consentimiento para continuar en el estudio o con discapacidad importante que limite su cooperación.

Se emplearon métodos teóricos:

- Histórico-lógico: para investigar históricamente del objeto de estudio, a fin de conocer su evolución y desarrollo.
- Analítico-sintético: el análisis se utilizó en la evaluación de la situación problemática y a su vez la síntesis, al relacionar los elementos entre sí y vincularlos con el problema como un todo. Fueron utilizados en todo el proceso de revisión y estudio de documentos y bibliografías afines al objeto de estudio, así como en el procesamiento de toda la información resultante de la investigación.
- Inductivo-deductivo: se complementan mutuamente en el proceso de desarrollo del conocimiento científico, por lo que fueron utilizados durante el procesamiento de los datos obtenidos.
- El sistémico-estructural: empleado en la concepción y diseño del programa educativo.

Métodos empíricos:

Santa Clara jul.-sep.

- Revisión documental de historias clínicas de las personas en estudio: se aplicó un formulario de recogida de datos precisando: edad, sexo, estado civil, escolaridad y ocupación.
- Cuestionario a las personas en estudio: con el objetivo de explorar su nivel de información y preparación para afrontar esta etapa, a fin de desarrollar un proceso de evaluación que permita diagnosticar sus necesidades de aprendizaje para conservar la salud en su dimensión biológica, psicológica, social y espiritual. Se aplicó al inicio y después de impartido el programa educativo.

Fue estructurado en 8 preguntas; el total de puntos asignados a cada una hace un valor total de 100 puntos:

- Pregunta No. 1 (20 puntos). Cada inciso tiene un valor de 2 puntos
- Pregunta No. 2 (10 puntos). Cada inciso tiene un valor de 2 puntos
- Pregunta No. 3 (20 puntos). Cada inciso tiene un valor de 2 puntos
- Pregunta No. 4 (10 puntos). Cada inciso tiene un valor de 2 puntos
- Pregunta No. 5 (3 puntos). Cada inciso tiene un valor de 1 punto
- Pregunta No. 6 (20 puntos). Cada inciso tiene un valor de 2 puntos
- Pregunta No. 7 (10 puntos). Cada inciso tiene un valor de 2 puntos
- Pregunta No. 8 (7 puntos). Cada inciso tiene un valor de 1 punto

Calificación general según escala cualitativa:

- 95 - 100 puntos: Excelente (E)
- 85 - 94 puntos: Bien (B)
- 84 - 70 puntos: Regular (R)
- Menor de 70 puntos: Mal (M)

Grupo focal: conformado por médicos especialistas en Medicina General Integral que laboraban en consultorios médicos de familia para obtener criterios sobre el diseño del programa sobre la base de sus experiencias en capacitaciones similares relacionados con el trabajo comunitario integral y la promoción de salud.

Grupo nominal: se consideraron como miembros 13 profesionales, de ellos 7 Doctores en Ciencias Pedagógicas y 6 Másteres en Educación Médica Superior, a los que se les dio a conocer los criterios del grupo focal para lograr consenso, y finalmente presentarlo a profesionales vinculados con la temática, que por sus conocimientos y experiencias pudieran valorar su calidad y correspondencia según los objetivos propuestos.

Valoración por criterios de 11 especialistas: de ellos 4 psicólogos clínicos, 3 psicólogos de la salud y 4 psiquiatras. Se valoró el programa por el criterio de Kendal atendiendo a 5 indicadores como: actualidad y novedad científica, calidad, fiabilidad y confiabilidad, relación entre el tiempo de realización y la introducción del resultado en la práctica clínica, así como el nivel de generalización del resultado.

La investigación se desarrolló en tres etapas fundamentales:

Etapas 1. Diagnóstico

Etapas 2. Diseño y valoración del programa educativo

Etapas 3. Aplicación del programa educativo

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La Tabla 1 expresa la comparación de ambos grupos independientes para las variables que no debieran cambiar debido a la intervención. Se observa que los grupos no difieren profundamente en alguna de estas características principales: *sexo, estado civil, escolaridad y ocupación*. Por lo que puede concluirse que los grupos son comparables al inicio de la intervención, o en el momento inicial de la investigación. Esto garantiza el nivel básico en el que se posicionó la intervención del grupo estudio. Luego, en ambos grupos predominó el estado civil divorciado, escolaridad universitaria y la ocupación profesional. Consecuentes con el orden mencionado de las variables en el grupo estudio se registró un 39 %, 34 % y 33 %; mientras en el grupo control se reflejó el 46,0 %, 32,0 % y el 34,0 %.

Tabla 1. Comparación de los grupos sobre variables sociodemográficas. Policlínico Universitario “Marta Abreu”. Enero 2017-febrero 2019.

Variables	Categorías	Grupos				Total		Estadígrafo asociado
		Estudio		Control		No.	%	
		No.	%	No.	%			
Sexo	Masculino	100	50,0%	25	50,0%	125	50,0%	X ² =0,00 p=1,000
	Femenino	100	50,0%	25	50,0%	125	50,0%	
Edad	55 – 60 años	100	50,0%	25	50,0%	125	50,0%	X ² = 0,00 p=1,000
	61 – 65 años	100	50,0%	25	50,0%	125	50,0%	
Estado civil	Soltero	12	6,0%	1	2,0%	13	5,2%	X ² = 7,81 p=0,099
	Casado	48	24,0%	13	26,0%	61	24,4%	
	Divorciado	78	39,0%	23	46,0%	101	40,4%	
	Acompañado	34	17,0%	12	24,0%	46	18,4%	
	Viudo	28	14,0%	1	2,0%	29	11,6%	
Escolaridad	Primaria	12	6,0%	2	4,0%	14	5,6%	X ² = 1,71 p=0,789
	Secundaria	23	11,5%	9	18,0%	32	12,8%	
	Preuniversitario	51	25,5%	12	24,0%	63	25,2%	
	Técnico medio	46	23,0%	11	22,0%	57	22,8%	
	Universitario	68	34,0%	16	32,0%	84	33,6%	
Ocupación	Obrero	37	18,5%	7	14,0%	44	17,6%	X ² = 0,92 p=0,819
	Técnico	46	23,0%	14	28,0%	60	24,0%	
	Profesional	66	33,0%	17	34,0%	83	33,2%	
	Cuentapropista	51	25,5%	12	24,0%	63	25,2%	
Total		200	100,0%	50	100,0%	250	100,0%	-

Fuente: historias clínicas

Los resultados del cuestionario aplicado antes y después del mencionado programa, se expresan en tablas comparativas, por lo que estos autores consideraron apropiado describirlo brevemente.

Con la aplicación del programa, los autores se propusieron:

- Transmitir información sustancial que ayude a la adquisición de conocimientos y el aprendizaje activo, referidos a la etapa de la jubilación.
- Favorecer el desarrollo de competencias, habilidades y destrezas en el trabajador para planificar y afrontar el retiro laboral.
- Minimizar los estigmas que asedian en esta etapa.
- Facilitar una guía de orientación para la preparación de las personas en etapa de prejubilación.

Objetivo general: capacitar a las personas prejubilables para el afrontamiento de una vida futura con calidad a partir de la aplicación de un programa educativo.

Destinatarios finales: dirigido a las personas del grupo estudio en etapa de prejubilación, en edades entre 55 a 65 años con el deseo de jubilarse o de continuar su actividad laboral.

El programa se estructuró en cinco módulos con una duración de seis horas cada uno, que hizo un total de 30; con una frecuencia de un módulo por semana, ejecutado en dos días (viernes y sábados en las mañanas) durante cinco semanas. La primera parte de cada módulo se impartió los viernes y la segunda los sábados. Cada módulo contó con un cronograma, e incluyó una lista de técnicas con sus respectivos procedimientos. Por otro lado, se dividió el grupo estudio en cuatro subgrupos con el objetivo de una mejor comprensión de los contenidos y mejor viabilidad del proceso enseñanza aprendizaje.

Contenidos:

Módulo I. La jubilación como una etapa trascendental en la vida del adulto

Módulo II. Salud física y salud psicológica

Módulo III. Bienestar psicosocial e inteligencia emocional

Módulo IV. Planificación y emprendimiento

Módulo V. La adaptación integral a una nueva fase

Se utilizó como forma de organización de la enseñanza la modalidad de taller, en el que los participantes adquirieron un papel activo y protagónico. Se pretendió que las técnicas utilizadas involucraran al individuo y al grupo de manera interactiva, es decir, se emplearon técnicas participativas (dinámicas vivenciales) conjuntamente con los métodos habituales de educación, se presentaron estudios de casos y otros recursos del aprendizaje: audio y vídeos; todos ellos vincularon a los trabajadores con el próximo rol de jubilado o de continuantes en la vida laboral.

Este programa fue presentado para su valoración a un grupo focal, uno nominal y a especialistas.

Grupo focal: opinaron que su diseño se corresponde con las características de este tipo de capacitación, su objetivo tributa a los contenidos y habilidades que se pretenden formar y sus métodos propician la comunicación, por lo que se constituye en un espacio de interacción grupal donde todos aprenden también de las experiencias compartidas.

Los integrantes del grupo nominal coincidieron en sus criterios con el grupo focal después de haber analizado la propuesta de programa educativo, mientras los especialistas consultados opinaron que sus contenidos están actualizados y se corresponden con las necesidades declaradas en el diagnóstico, es novedoso pues se fundamenta en la psicoeducación referida a la educación o información que se ofrece a las personas que sufren o son vulnerables a padecer un trastorno psicológico; su calidad y confiabilidad fueron reconocidas por ellos quienes coincidieron en que puede ser generalizado en otros contextos similares.

Concluida la impartición del programa educativo se procedió a la aplicación del cuestionario aplicado en la fase inicial para valorar las modificaciones obtenidas.

Para analizar los datos se utilizaron pruebas para grupos relacionados atendiendo al nivel de medición de las variables. Por su carácter cualitativo se utilizó la prueba de Wilcoxon de rangos, en los casos en que presentaban ordinalidad, se usó el criterio de medianas para evidenciar los cambios ocurridos. Las hipótesis que se defienden en esta etapa se refieren a los cambios en el grupo estudio al final de la intervención, formulándose que debe diferir de sí mismo antes de esta, en tanto se esperan contrastes menos significativos en el grupo testigo contra sí mismo, en su carácter de muestra relacionada, sin la intervención de interés.

La Tabla 2 muestra la comparación del grupo estudio para la variable *nivel de conocimiento y preparación de las personas* en etapa de prejubilación antes y después de la intervención. Obsérvese que al inicio del estudio el 39,5 % reflejó un conocimiento *Regular* para afrontar la etapa de la jubilación, seguido de un 32,0 % en la categoría de *Mal*. Con la aplicación del programa educativo ocuparon los rangos superiores el *Excelente* conocimiento y preparación que registró el 45,0 %, seguido de un 38,5 % en la categoría de *Bien*. En sentido general se observó una asociación estadística muy significativa ($P= 0.000$).

Tabla 2. Comparación del grupo estudio según nivel de conocimiento y preparación en la etapa de prejubilación antes y después de la intervención. Policlínico Universitario “Marta Abreu”. Enero 2017-febrero 2019.

Categorías	Antes		Después		Mejoran		No cambian		Estadígrafos
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	
Excelente	18	9,0	90	45,0	119	59,5	81	40,5	Prueba de Wilcoxon con signos Z= -9,62 P= 0,000
Bien	39	19,5	77	38,5					
Regular	79	39,5	19	9,5					
Mal	64	32,0	14	7,0					

Fuente: cuestionario

En la Tabla 3 se observan los datos referidos a la variable anteriormente mencionada en el grupo testigo o control. El *conocimiento y preparación* para afrontar la etapa de la jubilación se comportó en la etapa diagnóstica de la siguiente forma: 24,0 % evaluado de *Bien*, 36,0 % regular y 40,0 % *Mal*; mientras que al final del estudio los resultados fueron un 24,0 % en el indicador *Regular*, un 38,0 % bien y el 44,0 % en la categoría de *Mal*, resultados que expresan la efectividad del programa educativo para el cumplimiento del objetivo general para el que fue diseñado.

Tabla 3. Comparación del grupo control según nivel de conocimiento y preparación en la etapa de prejubilación antes y después de aplicada la intervención en el grupo estudio. Policlínico Universitario “Marta Abreu”. Enero 2017-febrero 2019

Categorías	Antes		Después		Mejoran		Empeoran		No cambian		Estadígrafos
	No	%	No	%	No	%	No	%	No	%	
Excelente	0	0	0	0	2	4,0	3	6,0	45	90,0	Prueba de Wilcoxon con signos Z=0,000 P= 1,000
Bien	12	24,0	12	24,0							
Regular	18	36,0	16	38,0							
Mal	20	40,0	22	44,0							

Fuente: cuestionario

A juicio del investigador principal, ser divorciado, estar soltero o viudo, *status* registrados en el estudio, constituyen factores de riesgo para afrontar la jubilación. Varios estudios^(8, 9,10) han señalado que la vida marital o el acompañamiento en pareja constituyen fortalezas para sobrellevar el tránsito hacia esa nueva etapa, proporciona mejor salud física y psicológica, y mayor apoyo social con la satisfacción moral y vital que propicia la oportunidad de compartir actividades de ocio.

Santa Clara jul.-sep.

La escolaridad universitaria y la ocupación profesional reflejada en la investigación se asumen como elementos protectores esenciales para las personas. Estos resultados coinciden con varios estudios, que refieren que el nivel escolar puede ser un guardián para la conservación de la salud, fundamentalmente por las potencialidades neuropsicológicas que constituyen una riqueza intelectual en personas con mayor y mejor dinamización de su dotación psíquica.^(11,12)

A la vista de tales resultados se logró capacitar a los trabajadores prejubilables; se promovió la adquisición de conocimientos y se potenciaron competencias personales que sirven como recursos para el afrontamiento de una jubilación saludable. Los resultados obtenidos coincidieron con las investigaciones desarrolladas por varios autores^(13,14,15) quienes refirieron que los propósitos fundamentales de todo programa de preparación para la jubilación debe responder a la promoción del bienestar integral a nivel individual y a nivel social, mediante el fortalecimiento del autoconocimiento de los trabajadores para el disfrute máximo en la asunción de esta nueva etapa, y para la capacitación global del evento cercano a la jubilación, favoreciéndose así el desarrollo de actitudes positivas para la adaptación a la etapa de la jubilación desde la prejubilación, y la planificación hacia el retiro como premisa fundamental, conciliadora del enfoque holístico.

Los resultados mostrados en el grupo control indicaron que no existió mejoría en las variables estudiadas, y en algunos casos, existió tendencia al empeoramiento. Luego las alteraciones evidenciadas en este grupo de personas indicaron que deben ser intervenidas mediante un programa educativo como elemento clave en la protección de la calidad de vida de las personas prejubilables.

La psicología organizacional en Cuba ha mostrado su interés por el bienestar del hombre y en su conjugación con el ámbito laboral ha incursionado de alguna manera por los intrincados caminos de la atención laboral al trabajador en los diferentes momentos de su proceso activo, lo que un tanto debe considerar la relación centro laboral, con el novel trabajador; centro laboral con los próximos a jubilarse y los recientemente jubilados, así como la relación intergeneracional de los jóvenes con los más experimentados. Finalmente, los programas de preparación para la jubilación como cualquier otra herramienta para fomentar la adquisición de conocimientos, deben actualizarse conforme el

avance de teorías y literatura emergentes; así se asegura que la transmisión de la información a los participantes del programa tenga validez y esté fundamentado acorde con la actualidad nacional e internacional.

Esta investigación resultó novedosa a partir de que se aplicó la psicoeducación para contribuir a la gestión del proceso de jubilación, lo que permitió la adquisición de conocimientos y la consolidación de habilidades en los adultos mayores para afrontar con calidad de vida el cese laboral o la posibilidad de continuar trabajando.

CONCLUSIONES

Se aplicó un programa educativo el cual valorado por criterios de especialistas vinculados con la temática, dirigido a las personas prejubilables, el cual mostró su efectividad en el grupo de estudio al modificar sus conocimientos en sentido de avance para el afrontamiento de la nueva etapa de jubilación en la vida de los adultos mayores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sáez N, Meléndez JC, Alexander M. Variables propiciatorias del incremento de posibilidades: diferencias entre prejubilados y jubilados. *Geriátrica*. 2018; 11(8):371-78.
2. Noceda R. Calidad de vida y funcionamiento familiar del adulto mayor Centro de Salud México, San Martín de Porres [tesis en Internet]. Perú: Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27919/Noceda_RSM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Huenchuan S. (ed.). Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: perspectiva regional y de derechos humanos, Libros de la CEPAL, N° 154 (LC/PUB.2018/24-P), Santiago: Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL); 2018. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44369/1/S1800629_es.pdf

4. Noriega C, Chemor P, Gonzales M, Madrigal P, Castellanos J. Vejez y pensiones en México. México D.F: Coedición; 2017.
5. Mateo A, Penalva C. Medición de la exclusión social: redes sociales y paradas de larga duración. *Psicothema* [Internet]. 2019 [citado 06/02/2021]; 12(supl. 2): [aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=584>
6. Komp K. Shifts in the realized retirement age: Europe in times of pension reform and economic crisis. *J of European Social Policy* [Internet] 2018 [citado 03/03/2020], 28(2): [aprox. 12 pp.]. Disponible en: <https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/shifts-in-the-realized-retirement-age-europe-in-times-of-pension->
7. Madrid García A, García de la Fagos Ruiz EJ. La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Avaes de Psicología* [Internet]. 2018 [citado 25/02/2021]; 16(1): [aprox. 12 p.]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16716109>
8. Brito F, Maxi A. La percepción de los adultos mayores jubilados frente al retiro laboral [tesis en Internet]. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca; 2018. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30416/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.doc.pdf>
9. Pinazo Sacramento MB. La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención. Valencia: Fundación Pilares; 2018.
10. Bermeja AI, Ausín B. Programas para combatir la soledad en las personas mayores en el ámbito institucionalizado: una revisión de la literatura científica. *Rev. Española de Geriatria y Gerontología* [Internet]. 2017 [citado 03/02/2021]; 53(3): [aprox. 9 p.]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-programas-combatir-soledad-personas-mayores-S0211139X17301282>
11. Borjas Romero GF. Programa de preparación a la jubilación para los trabajadores que se encuentran próximos al retiro laboral en una institución de servicios de la ciudad de Cuenca [tesis en Internet]. Cuenca, Ecuador: Universidad de Azuay; 2019. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4655/465545895003.pdf>
12. Montañés Rodríguez R. Castellón: una ciudad amigable con las personas mayores. Análisis del área de participación social [tesis en Internet]. Castellón, España: Universitat Jaume I de Castelló;

2017. Disponible en:

http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/169038/TFG_2017_Montan%CC%83esRodriguez_Raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y

13. Salazar-Estrada JG. La relación entre el apoyo organizacional percibido y la calidad de vida relacionada con el trabajo, con la implementación de un modelo de bienestar en la organización. SIGNOS-Investigación en Sistemas de Gestión [Internet]. 2018 [citado 12/02/2021]; 10(2): [aprox. 13 p.]. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=560459866002>

14. Olid E. Transiciones a la jubilación desde una perspectiva de género y curso de vida [tesis en Internet]. Sevilla, España: Universidad de Sevilla; 2017. Disponible en:

https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/75174/Copia%20de%20tesis%20para%20depositar_encabezados2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Grande V. El análisis crítico de las prácticas de prejubilación y la gestión del conocimiento en las organizaciones [tesis en Internet]. Montevideo, Uruguay: Universidad de la República. 2017. Disponible en:

https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_valentina_grande_31-10-2017.pdf

Declaración de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Conceptualización: Carlos Alberto León Martínez

Curación de datos: Tomás Crespo Borges y Milagros Alegret Rodríguez

Análisis formal: Carlos Alberto León Martínez y Lucía del Carmen Alba Pérez

Administración de proyectos: Carlos Alberto León Martínez

Investigación: Carlos Alberto León Martínez, Lucía del Carmen Alba Pérez y Alejandro German Troya Gutiérrez

Metodología: Carlos Alberto León Martínez y Lucía del Carmen Alba Pérez

Supervisión: Carlos Alberto León Martínez y Lucía del Carmen Alba Pérez

Validación: Carlos Alberto León Martínez

Visualización: Carlos Alberto León Martínez y Alejandro German Troya Gutiérrez

Redacción del borrador original: Carlos Alberto León Martínez

La redacción (revisión y edición): Carlos Alberto León Martínez

Este artículo está publicado bajo la licencia [Creative Commons](#)