

## Colaboración extranjera

Instituto Mexicano del Seguro Social/ Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

### Proyecto de vida posterior a la jubilación en el personal de enfermería de un hospital de segundo nivel

Lic. Azalea Toltecatl Pérez,<sup>1</sup> Lic. Patricia Padilla Zepeda,<sup>1</sup> Dr. Jorge Loría Castellanos<sup>2</sup> Enf. Norma Josefina Herrera Agüero,<sup>3</sup> Enf. Santa Ortiz López,<sup>3</sup> Enf. Adriana Téllez Girón Mejía<sup>3</sup> y Enf. Rosa Maria Villafranca López<sup>3</sup>

#### RESUMEN

Antecedentes: dentro del programa de atención a la salud de los jubilados y pensionados del Instituto Mexicano del Seguro Social, ocupa un lugar importante la orientación y capacitación que da a sus trabajadores, que se encuentran próximos a iniciar su proceso de jubilación, mediante los cursos prejubilatorios. Objetivos: determinar si el personal de enfermería de un hospital de segundo nivel cuenta con un proyecto de vida posterior a su jubilación y sus características asociadas. Métodos: se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en 222 enfermeras del Hospital Regional No. 25 del Instituto Mexicano del Seguro Social, de 38 a 56 años de edad y 20 de antigüedad laboral o más y que desearon participar en el estudio. La muestra quedó conformada por 156 mujeres, a quienes se les aplicó un cuestionario de 18 preguntas. Los resultados se expresaron en valores absolutos y relativos. Resultados: La edad media fue de 45,75 años y la categoría que predominó fue la de Auxiliar de Enfermería. El 77,56 % respondió tener un proyecto de vida tras la jubilación y predominó la idea de que esto era vivir de forma tal que les permitiera mantener y conservar el estado de salud y el bienestar. El 95,51 % de las enfermeras sabían que había un curso prejubilatorio pero sólo el 24,16 % conocían su contenido y en donde se impartía. La principal actividad planeada a realizar tras la jubilación se relacionaba con actividades culturales y recreativas. El 44,23 % de las enfermeras ha iniciado de alguna forma las actividades que planea realizar posterior a su jubilación, en tanto que sólo una minoría cuenta con dinero ahorrado para realizar estas actividades. Conclusiones: las enfermeras reconocen en general lo que es un proyecto de vida, aunque existe una pobre preparación económica para poder enfrentarse al proceso de jubilación y poder desarrollar tales proyectos. Es necesario difundir más los contenidos del curso prejubilatorio para lograr mejor preparación de las trabajadoras en relación con el nuevo rol que deben asumir tras la jubilación.

**Palabras clave:** Jubilación, enfermería, proyecto de vida.

Día a día la presencia femenina es mucho mayor dentro de todos los ámbitos en la vida pública, incluyendo actividades políticas, económicas y sociales; a tal grado que la organización mundial del trabajo, plantea la existencia de un fenómeno denominado feminización de la fuerza laboral y el empleo.

De acuerdo a las proyecciones del Consejo Nacional de Población de 1990 al 2005 la población económicamente activa se incrementará alrededor de 1,64 millones de personas por año, de las cuales 710 mil serán mujeres.<sup>1</sup>

La enfermera es la persona profesional responsable de la atención de enfermería que promueve, conserva o restablece la salud del individuo, familia y comunidades en una amplia variedad de entornos, colaborando en las funciones de liderazgo de un sistema cambiante de atención de la salud. La enfermera se socializa en una imagen profesional al incrementar la conciencia que tiene de si misma y al fomentar el respeto hacia sus capacidades, al apreciar y reconocer la necesidad de la educación continua y al integrar los elementos cognoscitivo e interpersonal del "yo profesional" en los papeles de la enfermería.<sup>2,3</sup>

Históricamente, ha sido preocupación para el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) la protección del jubilado, el pensionado, el anciano y sus dependientes. Para ello se han establecido políticas, programas y acciones regidoras de salud de carácter específico para esta población. Toda persona tiene derecho a un medio adecuado para su desarrollo y bienestar.

Es así como en 1993 se creó el programa de atención a la salud para jubilados y pensionados, elaborado y conducido por las direcciones de prestaciones médicas, económicas y sociales, que también, por primera ocasión, atienden las necesidades médicas orientadas al desarrollo sociocultural, además de orientar acciones de fomento de la salud bajo un enfoque de identificación de factores de riesgo, propiciando una nueva cultura de salud. Dentro de este programa ocupa un lugar importante la orientación y capacitación que se da a los propios trabajadores del IMSS que se encuentran próximos a iniciar su proceso de jubilación. Mediante cursos llamados prejubilatorios, se les presenta desde diferentes estrategias para la ocupación de tiempo libre, hasta orientación sobre trámites legales que tengan que realizar así como orientaciones psicológicas, ocupacionales, entre otras.<sup>4</sup>

La palabra jubilación viene del latín *jubilare* que significa lanzar gritos de alegría y del hebreo *Yobel* que significa trompeta que da señal del comienzo de una festividad, también se le define como desechar por inútil una cosa, venir a menos, decaer, instruirse, adquirir práctica. Los factores que influyen en la jubilación son físicos, psíquicos y sociales.<sup>5</sup>

El trabajo es un factor influyente en la autoestima, en el nivel de satisfacción y la percepción de la capacidad en los adultos jóvenes e intermedios: gran parte del esfuerzo de los primeros está centrado en alcanzar las metas laborales, y la vocación puede ser una fuente central de cambio o reafirmación del estilo de vida de los segundos, cuando atraviesan por la transición de los 40 años.<sup>6</sup>

El dejar el trabajo es una decisión crucial cuando las mujeres se acercan a la vejez pues implica cambiar de estatus. A menudo, lleva al sujeto a afrontar el deterioro de su situación económica, cambios en su estado emocional, en las relaciones con familiares, amigos y con la sociedad en general, ya que debe asumir un nuevo rol; pero ante todo determina una transformación en las actividades de la persona.

Antes de jubilarse, las personas pasan por un periodo de separación emocional del trabajo, donde el sujeto piensa en el retiro y fantasea con el, “etapa de prejubilación”. Una vez fuera del trabajo, “jubilado”, intenta hacer realidad sus fantasías, generalmente durante los primeros meses o años. Este periodo puede tomar la forma de unas vacaciones prolongadas por lo que se conoce como “ luna de miel” , pero siempre llega a su fin

En ocasiones el sujeto puede percatarse de que sus fantasías no eran realistas, que no reportan toda la satisfacción que esperaba recibir de ellas o que el hecho de cumplirlas se vuelve aburrido; llega entonces a la etapa del “desencanto”, en la que puede sentirse vacío, e incluso, sufrir una depresión. En este caso, debe reorientar sus planes y buscar alternativas de proyectos más realistas con niveles moderados de satisfacción. Si la reorientación es exitosa, el sujeto entrara en un periodo de “estabilidad”; aunque es posible que las personas que se propusieron metas realistas desde el principio, hayan pasado directamente desde la luna de miel a esta etapa, saltándose el desencanto. En este periodo la persona entabla una nueva rutina, predecible y satisfactoria, y logra adaptarse al papel de jubilado de forma adecuada, lo que le permite disfrutar su nueva forma de vida. Una sexta etapa, la de “finalización”, ocurre cuando el sujeto deja su rol de jubilado, cuando debe volver al trabajo por falta de dinero u otras razones, o cuando enferma o se vuelve físicamente incapaz y comienza a depender de su familia o de una institución.<sup>7-9</sup>

Como ya se mencionó, el retiro es uno de los cambios de estatus más significativos de la vejez: el sujeto debe afrontar la pérdida del principal eje estructurado de la rutina diaria y de uno de los más importantes determinantes del grupo social a que pertenece y de las funciones que cumple en la sociedad; esto, sumado a una eventual pérdida de ingresos, de identidad profesional y de compañeros laborales, y al desajuste entre las fantasías de la jubilación y lo real, puede convertir la jubilación en un proceso muy estresante.

La jubilación es más difícil cuando la persona cree que al salir del trabajo lo ha perdido todo. Esto ocurre principalmente cuando no saben valorar el ocio y lo consideran carente de significado o superfluo. En los casos de las personas que basaban su autoestima y sus sentimientos de capacidad y valía en el trabajo, el retiro les significa alejarse de su principal fuente de apoyo emocional y de identidad. La satisfacción vital tiende a disminuir, ya que pueden sentir que han sido despojados de sus vidas o que han abandonado el único estilo de vivirla de manera realmente importante, valiosa y productiva. En el caso de las mujeres, el hecho de recibir salarios menores que los hombres les brinda menor seguridad financiera al momento de la jubilación. La actitud negativa hacia la jubilación puede empeorar las cosas y llevar al sujeto a sufrir trastornos mentales depresivos u obsesivos compulsivos, sobre todo en quienes se retiraron antes o después del tiempo.<sup>10,11</sup>

Para lograr de manera efectiva la jubilación, *Thompson* postula que los sujetos deben prepararse con antelación. Esta preparación consiste en 3 acciones concretas: desacelerar el ritmo de trabajo, delegando responsabilidades, planificar el retiro, estableciendo planes y objetivos específicos, iniciando fondos de ahorro para una mejor calidad de vida en la vejez, eligiendo una vivienda adecuada y seleccionando actividades para la nueva vida que llevarán; finalmente, un tercer paso es enfrentar la vida en retiro, encarando las preocupaciones acerca de trabajar y reflexionando sobre que se hará después. Es importante que el sujeto siga planteándose metas, para no caer

en la sensación de que se ha llegado al “final” de la vida. Tener un proyecto es fundamental para alcanzar metas, es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el lograr, en las relaciones, en el modo de ver la vida.

Los aspectos de *Thompson* pueden ser ampliados: primero, si bien la caída brusca de la actividad puede ser amortiguada por la desaceleración, también puede ser compensada. En este sentido las soluciones creativas pueden ser primordiales: un jubilado puede seguir trabajando medio tiempo o con menores exigencias físicas para entrenar a sujetos nuevos y menos expertos en el área en la que se desempeñaba o dedicarse a otras actividades. La planificación, que en lo ideal debería iniciarse en la adultez intermedia, abarca las áreas económica, estructural y conyugal de la vida del individuo y puede verse influida por el grado de control que tuvo el sujeto en la decisión de jubilarse. El ajuste y la satisfacción vital de las personas retiradas pueden disminuir si se sienten que se vieron empujados a dejar sus ocupaciones cualquiera que sea la razón.<sup>12</sup>

Al momento de enfrentar la jubilación, lo esencial es aprender a utilizar el tiempo libre, repartir el tiempo en actividades que se disfruten y mantener un estilo de vida activo lo que ayuda a la sensación de bienestar y satisfacción. Las redes de apoyo social son importantes para la satisfacción de las personas mayores ya que les ayudan a definir su rol. Además en esta etapa las personas buscan estrechar los lazos y establecer nuevas amistades, el sentirse incluidos en grupos los ayuda a satisfacer las necesidades propias de su edad (*Monzón-Hernández A. Servicios sociales para la atención del adulto mayor y su familia México DF: Carpeta Normativa del Hospital de Traumatología y Ortopedia Lomas Verdes;1999*).

La jubilación implica replantear el concepto de sí mismo, descubrir y desarrollar nuevas facetas, las personas jubiladas necesitan verse a sí mismas como seres humanos más que como trabajadores, requieren encontrar otros intereses que den dirección y sentido a la vida, así las personas tienen mayor probabilidad de permanecer vitales si pueden estar orgullosos de sus atributos personales más allá del trabajo. Si logran entender que tienen mucho más que entregar a la sociedad fuera de sus tareas laborales, podrán seguir siendo productivos y útiles tanto en su percepción como en la realidad.<sup>13,14</sup>

Al momento más de un centenar de enfermeras se encuentran próximas a iniciar el proceso de jubilación y en los próximos años una proporción importante del personal de enfermería del Hospital Regional No. 25 del IMSS se involucrará en el mismo proceso, de ahí la necesidad de determinar si este personal cuenta con un proyecto de vida a desarrollar posterior a su jubilación y cuales son las características de este.

## **MÉTODOS**

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en 222 enfermeras del Hospital Regional No. 25 del IMSS, de 38 a 56 años de edad y 20 de antigüedad laboral o más que desearon participar en el estudio. La muestra quedó conformada por 156 mujeres, a quienes se les aplicó un cuestionario (anexo) de 18 preguntas para recoger los datos de interés que posteriormente se vaciaron en una hoja de recolección de datos. Los resultados se expresaron en valores absolutos y relativos. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. El estudio fue aprobado por el comité local de investigaciones.

## RESULTADOS

Las enfermeras que conformaron la muestra se caracterizaron por tener una edad promedio de 45,75 años y una antigüedad promedio de 22,71 años; el número de hijos varió entre 0 y 6 con una media de 2,22. Desde el punto de vista del estatus económico, sólo 18 enfermeras (11,53 %) respondieron contar con alguna otra fuente de ingresos, en tanto que 88 (56,41 %) refirieron ser el principal apoyo económico en sus hogares. Las personas dependientes económicas de ellas variaron entre 0 y 6, con una media de 2,49. El 44,23 % de las enfermeras ha iniciado de alguna forma las actividades que planea realizar posterior a su jubilación; en tanto que sólo el 28,84 % cuenta con dinero ahorrado para su desarrollo. En relación con su preparación para enfrentar la jubilación, el 95,51 % de las enfermeras sabían que había un curso prejubilatorio, pero sólo el 24,16 % conocían sus contenidos y donde se impartía. El 77,56 % respondió tener previsto un proyecto de vida para cuando les llegara el momento de jubilarse.

En las figuras 1 y 2 se aprecia que la categoría laboral que predominó fue la de Auxiliar de Enfermería, 37 %, seguida de la de Enfermera General con el 28 %. El 63 % tenían un nivel de escolaridad de Técnico profesional.



Fig.1. Categoría ocupacional de las enfermeras.

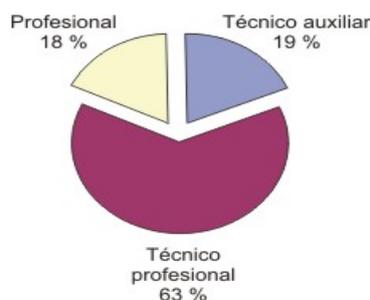


Fig.2. Escolaridad de las enfermeras.

La mayoría de las encuestadas refirieron ser casadas (fig.3) y el estado de salud se puede considerar bueno pues sólo el 28,84 % declaró padecer algún tipo de enfermedad crónica entre las que destacaron la hipertensión arterial en 17 enfermeras (fig.4).

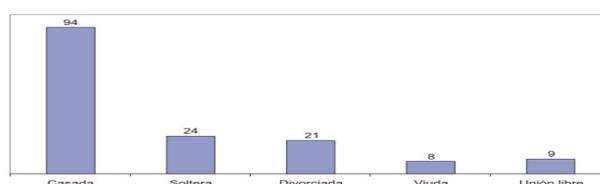


Fig.3. Estado civil de las enfermeras.

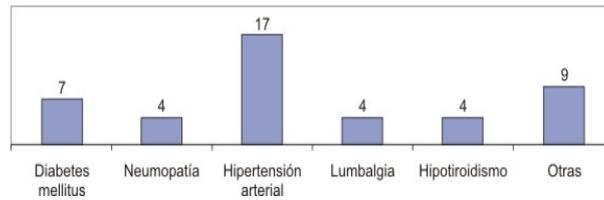


Fig.4. Principales padecimientos en las enfermeras.

En relación a la pregunta acerca de ¿que piensas que es la jubilación?, el 41,02 % expresó que era lo merecido por su vida laboral, en tanto que el 30,12 % manifestó que era la oportunidad de disponer de su tiempo (fig.5). En la figura 6, se observa que un alto porcentaje planteó que su idea sobre lo que es un proyecto de vida era la perspectiva de una vida para el futuro para mantener el bienestar.



Fig.5. Idea de lo que es la jubilación.

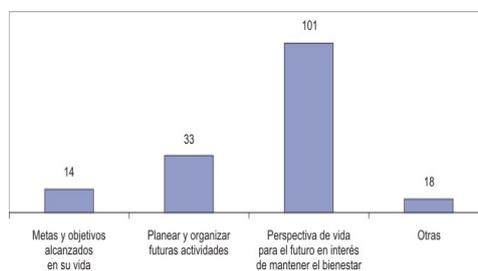


Fig.6. Consideraciones sobre lo que es un proyecto de vida.

El 96,15 % de las enfermeras encuestadas comentaron querer jubilarse y el principal sentimiento que esto les producía eran la aceptación de este hecho (41,02 %) y felicidad (27,56 %) (fig.7) y a tono con estas respuestas, la principal actividad planeada a realizar tras la jubilación se relacionaron con actividades culturales y recreativas (35,35 %), seguidas de negocios (12,17 %) (fig.8).

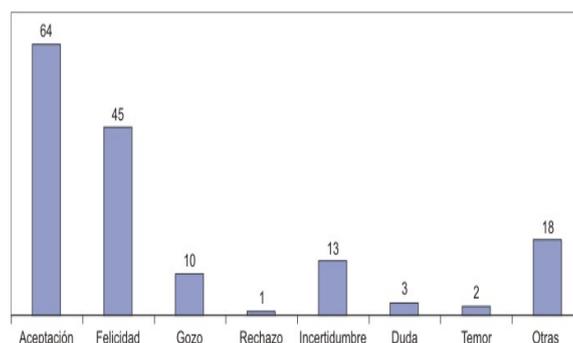


Fig.7. Sentimientos que produce en las enfermeras la próxima jubilación.

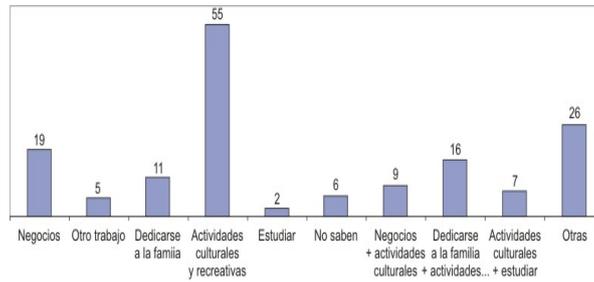


Fig.8. Actividades que les gustaría realizar a las enfermeras después de la jubilación.

## DISCUSIÓN

El retiro laboral o jubilación es uno de los cambios de estatus más significativos de la vejez, el sujeto debe estar preparado para afrontar la pérdida del principal eje estructurado de la rutina diaria y de uno de los más importantes determinantes del grupo social al que pertenece, ya que de lo contrario, puede convertir la jubilación en un proceso muy estresante.

Los resultados de este estudio realizado en 156 enfermeras próximas a enfrentar el proceso de la jubilación ofreció una panorámica de la situación en el Hospital Regional No. 25 del IMSS.

Es interesante que aunque la antigüedad en esta población es elevada (media 22,71 años), no lo pareciera tanto la edad de las encuestadas (media 45,75 años), situación que se podría explicar por el hecho de que el personal del enfermería ingresa al campo laboral a edades más tempranas que otros profesionales.

La escolaridad predominante correspondió a un personal con un nivel académico que en teoría le permitiría estar en posibilidades de conocer la necesidad de estar preparado para enfrentar su próxima situación de jubilación.

Llama la atención la media de personas dependientes económicos de las enfermeras, esto al considerar que de no contar o planear con un proyecto de vida adecuado, se puede afectar no sólo el individuo, sino una gran población con las repercusiones consecuentes.

Es interesante la baja proporción de enfermeras con enfermedades crónico degenerativas, situación que se contrapone a la informada en otros estudios y que pudiera, al no considerarse personas enfermas, retrasar la decisión de establecer un proyecto de vida.

Un dato interesante resulta el que la mayoría de las encuestadas refirieran ser casadas, suponiéndose que existe, entonces, un ingreso económico por parte del cónyuge, situación que se contrapone a la respuesta de que incluso en más del 50 % son responsables del sostenimiento de sus familias; por lo que aunque la jubilación pudiera

parecer no afectar la situación económica del núcleo familiar, difícilmente permitiría disponer de recursos para desarrollar el proyecto de vida planeado.

Este problema se agrava al considerar que la gran mayoría de las encuestadas no cuentan con otra forma de ingreso.

El que casi 3 cuartas partes de las enfermeras consideraran que la jubilación es “lo merecido por su vida laboral” o “la oportunidad de disponer de su tiempo libre” denota una visión incompleta de todo lo que involucra este proceso y que va más allá de la simple reorganización de actividades.

El que casi la totalidad de las encuestadas refirieron querer jubilarse y que el principal sentimiento que les producía este hecho eran de aceptación y de felicidad, refleja la llamada “luna de miel”; al tratarse de una población relativamente joven, pudiera ser comprensible el que aún no tengan las sensaciones negativas del proceso de jubilación.

Una buena parte de esta población reconoce lo que es un proyecto de vida e incluso menciona contar con uno, situación que se contrapone con las pocas enfermeras que conocían la temática y el lugar en donde se imparten los cursos prejubilatorios en donde, en teoría, se les orienta y encauza en el desarrollo de los mismos.

Aunque pareciera importante el porcentaje de enfermeras que ya de alguna forma se han involucrado con las actividades que planean realizar posterior a la jubilación, llama la atención el escaso número de enfermeras que se ha previsto de un ahorro para enfrentar su realización, hecho que muy posiblemente influya negativamente en la consolidación real de sus posibles proyectos de vida.

Finalmente se puede concluir que la edad de las enfermeras próximas a jubilarse en general fue baja, son pocas las enfermeras de esta población con alguna enfermedad crónico degenerativa, una gran proporción de ellas son el principal sustento económico de sus familias. Una buena parte de esta población reconoce lo que es un proyecto de vida, aunque, al parecer, hay incongruencias con su planeación dado que en general, existe una pobre preparación económica para poder enfrentarse al proceso de jubilación y poder desarrollar este proyecto de vida. Es necesario difundir más los contenidos del curso prejubilatorio para lograr mejor preparación de las enfermeras y trabajadores en general, en relación con el nuevo rol que deben asumir tras la jubilación.

## **Anexo**

Instituto Mexicano del Seguro Social

Hospital General Regional No. 25

Categoría \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Antigüedad en el IMSS \_\_\_\_\_

¿Trabaja en otra institución? \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Marque con una cruz la respuesta que considere correcta.

1. Escolaridad  
Técnico auxiliar \_\_\_\_\_ Técnico profesional \_\_\_\_\_ Profesional \_\_\_\_\_
2. Estado civil  
a) Casada b) Soltera c) Divorciada d) Viuda e) Unión libre
3. Numero de hijos \_\_\_\_\_
4. Numero de personas que dependen económicamente de usted  
\_\_\_\_\_
5. ¿Padece alguna enfermedad crónica?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
6. Señale si padece alguna de las siguientes enfermedades  
a) Diabetes mellitas b) Hipertensión arterial c) Cardiopatía  
b)Otras especificar \_\_\_\_\_
7. ¿Tiene alguna otra fuente de ingreso económico?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
Cual \_\_\_\_\_
8. ¿Es usted la principal fuente de ingresos en su hogar?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
9. Que piensa usted que es la jubilación  
a) Es un retiro de toda actividad laboral  
b) La oportunidad de disponer de su tiempo  
c) Un paso a la vejez  
d) Lo merecido por su vida laboral  
e) No se
10. ¿ Que considera usted que es un proyecto de vida  
a) Las metas y objetivos alcanzados en su vida  
b) Planear y organizar futuras actividades  
c) Perspectiva de vida para el futuro en interés de mantener y conservar un estado de bienestar.  
d) No se
11. ¿Sabe que existe un curso prejubilatorio en el IMSS?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
12. ¿Conoce su temática y donde se imparten?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
13. ¿Tiene un proyecto de vida posterior a su jubilación?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
14. ¿Se quiere jubilar?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
15. ¿Qué emoción produce en usted el saber que se va a jubilar?  
a) Aceptación b) Felicidad c) Gozo d) Rechazo e) Incertidumbre f) Duda g) Temor
16. ¿Qué actividad le gustaría hacer después de su jubilación?  
a) Negocio b) Trabajo en otro lado c) Dedicarse a la familia  
d) Actividades culturales y recreativas e) Estudiar f) No se
17. ¿Ha iniciado de alguna forma la actividad que planea posterior a su jubilación?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
18. ¿Cuenta usted con dinero ahorrado para después de su jubilación?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Gracias por su colaboración

## SUMMARY

### Life project after retirement in the nursing personnel from a second level hospital

**Background:** within the health care program for the retired and pensioned of the Mexican Institute of Social Security, the guidance and training received by those workers next to retirement through preretirement courses are very important. **Objectives:** To determine if the nursing personnel from a second level hospital has a life project after their retirement and its associated characteristics. **Methods:** A descriptive cross-sectional study was undertaken among 222 nurses aged 38-56 of the Regional Hospital No. 25 of the Mexican Institute of Social Security with 20 or more years of working experience that volunteered to participate in this study. The sample was composed of 126 women who answered a questionnaire of 18 questions. The results were expressed in absolute and relative values. **Results:** mean age was 45.75 years old and the predominating category was that of Nursing Assistant. 77.56 % referred having a life project after retirement to live in a way that allows them to maintain and preserve their health and well-being. 95.51 % of the nurses had heard about the preretirement course, but only 24.16 % knew its content and the place where it would be conducted. The main activities planned to be carried out after retirement were related to culture and recreation. 44.23 % of the nurses have started these activities in some way, whereas only a few of them had saved money to this end. **Conclusions:** nurses in general know what a life project is, but there is a poor economic preparation to face the retirement process and to develop such projects. A greater spreading of the content of the course is necessary to attain a better preparation of the workers in connection with the new role they should play after retirement.

**Key words:** Retirement, nursing, life project.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morena-Uriegas M. Participación laboral de la mujer en México. Rev Enf IMSS.2000;8(3):121-4.
2. Frances-Bros A. Enfermería Médica. 5ta ed. México DF: Editorial Interamericana;1985.p.48-59.
3. Vega L. Bases esenciales de la Salud Pública. México DF: Editorial La Prensa Médica Mexicana;1987.p.67-73.
4. Instituto Mexicano del Seguro Social. Programa de atención del adulto mayor. Documento No.13.1. Coordinación Delegacional de Educación Médica. México DF:IMSS; 1999.
5. Núñez-Lemus P. Jubilación ¿un don o un daño? [serie en Internet]. [citado 7 Nov 2004]. Disponible en: <http://www.uaq.mx/psicología/lamisión/c-esp3.html>
6. Myers David G. Psicología. 5ta ed. México DF: Editorial Panamericana;1999.
7. González-García JR. La jubilación, una etapa maravillosa de la vida [serie en Internet]. [citado 7 Nov 2004]. Disponible en: <http://www.acd.com.mx/revista%20culturista%20octubre/lajubilación/lajubilación.htm>
8. Richard Gross D. Psicología. 2da ed. México DF: Editorial Manual Moderno;2000.p.455-9.
9. Jodar JD. Manual de Pedagogía y Psicología. México DF: Editorial Océano;1999.p.89.110.

10. Corrales-Díaz C. Plan de pensiones con proyecto de vida y filosofía laboral [serie en Internet]. [citado 6 Nov 2004]. Disponible en: [http://acadi.iteso.mx/acadi/articulos\\_reacciones\\_propuestas\\_pensiones.htm](http://acadi.iteso.mx/acadi/articulos_reacciones_propuestas_pensiones.htm)
11. Flores Z. Que la Jubilación no te apague [serie en Internet]. [citado 7 Nov 2004]. Disponible en: [http://www.frontera.info/edicionesenlinea/imprimir\\_nota.asp?numnota=56290](http://www.frontera.info/edicionesenlinea/imprimir_nota.asp?numnota=56290)
12. Reyes-Hernández R. Teorías acerca de la motivación serie en Internet]. [citado 5 Nov 2004]. Disponible en: <http://www.coparmex.org.mx/contenidos/publicaciones/entorno/2002/sep02/d.htm>
13. Strong A. Diccionario de Psicología. 7ma ed. México DF: Editorial Howard;1998.p.108.
14. Henry PT. Diccionario de Sociología. 2da ed. México DF: Editorial Fondo de Cultura Económica;1999.p.220.

Recibido: 31 de octubre de 2005. Aprobado: 6 de enero de 2006.

Dr. *Jorge Loría Castellanos*. Del cabo 21, colonia Amp. Fresnos, Naucalpan estado de México, México. cp 53250.

e- mail: [jloriac@hotmail.com](mailto:jloriac@hotmail.com) [jloriac@starmedia.com](mailto:jloriac@starmedia.com)

<sup>1</sup>Licenciada en Enfermería.

<sup>2</sup>Especialista en Urgencias Médico Quirúrgicas. Profesor Titular.

<sup>3</sup>Enfermeras-Alumnas del curso postecnico en Salud Pública.